



Primavera de 2012 · N° 2 - \$ 20.-



Revista Argentina de Biodanza



LA
DANZA
DE LA *vida*

Escriben: Verónica Toro, Raúl Terrén, Carlos García, Estela Piperno, Betina Ber, Jorge Terrén, Ana María Alberti, Elena Lucca, Emilse Pola, Marta Sesma, Nicolás López Meyer, Andrés Tocalini, Silvina Maroni, Juan Montes, Carlos Lavigna, Ezequiel García Pinilla, Ely Eichenberger, entre otros.



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.

Vivencias semanales:

Martes y Miércoles 20hs en Cap. Fed.

Informes e inscripción

Micaela F. Giacometti 15 4444 5423
Raúl y Verónica 03488 442071 / 15 5830 0925
www.terrentoro.com secretaria@terrentoro.com

El Encuentro

Primera Comunidad Biocéntrica Latinoamericana

*Un lugar para abrir el corazón
y expandir la conciencia.*

Un lugar en la naturaleza donde convivimos y trabajamos para que la unión de nuestro grupo, contribuya a la protección de las personas, las comunidades y la naturaleza, favoreciendo la inclusión y el desenvolvimiento sociocultural, económico y espiritual de las personas.

En pocos meses estaremos disponibles para recibir a los que deseen mayor plenitud, paz interior, y disfrutar cada instante mediante una vivencia vital.

El lugar elegido es Tanti, que en lengua quechua significa "Lugar de encuentro".



Calle Uruguay al 700, (a 700mts de ruta 28) Tanti, Provincia de Córdoba, Valle de Punilla.
Si este aviso resuena en tu corazón, comunícate con nosotros. Tel.: 03541-15587755.
centroformacionvida@yahoo.com.ar , estelapiperno@yahoo.com.ar.



Escuela de Biodanza

CIUDAD DE BUENOS AIRES

FORMACIÓN DE FACILITADORES 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.

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

DIRECTORES



CECILIA LUZZI



CARLOS GARCIA

www.biodanzanet.com info@biodanzanet.com biodanza@speedy.com.ar

BIODANZA

ESPACIO DE CONTENCION Y FORTALECIMIENTO

para personas en situación de violencia doméstica

vos tenés
derecho
a vivir feliz

Te esperamos

todos los miércoles 14.30 hs.
CLUB PUEBLO NUEVO. Olavarría

Facilitadora: Carla Gorlero
carlagorlero@hotmail.com



ESCUELA DE BIODANZA
MENDOZA
REGION DE CUYO

1ª Escuela de Biodanza en la región, formando profesores de excelencia desde el año 2001

Grupos de Biodanza en MENDOZA

SEDE DE LA ESCUELA

Martinez de Rosas 1264 de Ciudad
Martes a Viernes 20hs

SALON ENCUESTRO

O'Higgins 548 de Godoy Cruz
Martes a Jueves 20hs *para adultos*
Viernes 17hs *para niños*

Directora: Lic. Haydee Fraidenray
Coordinadora: Dra Mariela Caviglia

escueladebiodanzademendoza@gmail.com
telefono de contacto: 0261 - 153041114



Sumario

Alma Mater / Betina Ruth Ber	5
Instintos y decisiones existenciales	
/ Raúl Terrén y Verónica Toro	6
Identidad y relación / Jorge Terrén	10
El continuum afectivo / Carlos García	11
El grupo como posibilidad solidaria en lo cotidiano	
/ Estela Piperno	12
El proceso de crecimiento evolutivo mediante biodanza	
/ Elena Lucca	13
Comparto con ustedes / Marta Sesma	14
Biodanza, arte y creatividad	
/ Ana Maria Alberti y Guillermo Retamos	16
¡Vení a la ronda! / Mónica M. Souto	18
La razón apasionada / Nicolás López Meyer	20
Musicalización y sonorización en Biodanza	
/ Ezequiel García Pinilla	22
Soy un poema / Silvina Maroni	24
Rolando Toro: Orígenes de Biodanza	28
Experiencia y vivencia / Valentino Terrén Toro	30
Biodanza para niños	
/ Carla Guzzardo, Alejandra Fornés y Florencia Salerno	31
El despertar de una espiritualidad biocéntrica	
/ Andrés Tocalini	32
Las máscaras del miedo a ser feliz / Emilse Inés Pola	35
La luz y la sombra / Liliana Botaya	36
Cómo “corregir” biodanzantemente / Orlando Gutiérrez	37
Salud.... algunas reflexiones / Angeles González	39
Educación Biocéntrica, Biodanza y Acción Social	
/ Ely Eichenberger	40
Encuentro Latinoamericano / Fernanda Morixe	41
De magos y navegantes por el tesoro del agua	
/ Carlos Lavigna	42
Biodanza en adicciones / Juan Montes	44
Biodanza y Pedagogía Waldorf: vida, encuentro y plenitud	
/ Analía Martínez	46
Sentires invernales / Lucia Rocha Bordignon	47
Guía de facilitadores y de clases	48
Mujeres ¡salgamos al bosque! / Laura del Piano	51
El lenguaje no verbal del cuerpo / Elida Alicia Ciarlo	52

Foto de tapa: Carolina Bentham

Alma Mater

Estamos entusiasmados con el lanzamiento de este segundo número de la *Revista Argentina de Biodanza*.

Su editor, Román, me ha honrado al nombrarme *Alma Mater*:

Alma: animam, aire, aliento, principio espiritual, constituye la esencia del hombre.

Mater: madre, materno, la que gesta, protege y cuida.

He sido madre de cuatro hombres (nada se compara con ese privilegio).

He adoptado muchos hijos que la vida me trajo y sigo fundando nidos, úteros que facilitan la transmutación.

Quien ha tenido una vida en sus manos, cuida, ama y protege.

Así queremos cuidar de esta revista, entre todos los biodanzantes.

Si nunca has tenido un hijo comienza por cuidar una planta, luego un animal, animate y adopta, hay tantos desprotegidos, carentes, abandonados, que siempre los brazos son escasos. Conocí a Rolando Toro cuando era muy chica, con su energía desbordante, inundaba toda la casa, cuando llegaba de su Chile natal.

El desarrollo de su sistema, fue un largo trabajo de dedicación que el define como *conjunción de ARTE, CIENCIA Y AMOR*.

La intuición del comienzo se ha transformado hoy en más de 100 escuelas en el mundo. Muchas personas han aportado, para desarrollar, sostener, sistematizar y enriquecer tanto la Biodanza como la formación de facilitadores.

Queremos hacerte llegar esta edición, con la esperanza de construir un mundo mejor, habitable, donde nuestras acciones esten comprometidas con el corazón.

Betina Ruth Ber

Biodanza es una publicación de **Campo Grupal**. Director: **Román Mazzilli** - Alma Mater: **Betina Ber**
Argerich 2543 "B" - (1417) C.A.B.A. - Argentina. Tel: 4504-2449 Email: campogrupal@gmail.com

Instintos y decisiones existenciales

Raúl Terrén y Verónica Toro

¿Quién puede decir con aceptada aproximación si la existencia de tal o cual persona es plena o no, si está en el camino correcto o va en la dirección equivocada, cuando hay tantas direcciones acertadas y equivocadas posibles?

Llamamos *stress* existencial a esa encrucijada en la cual la manifestación de nuestra identidad se detiene, a veces por un momento, tal vez por un instante cósmico que puede ser una vida. Por momentos damos vueltas, o quizás nos quedamos paralizados. Sea como fuere no sabemos qué hacer, no sabemos para dónde caminar...

Nos ponemos a pensar y no nos sirve de gran cosa. La toma de decisiones existenciales no es un problema del pensar ni tampoco del sentir, es una instancia más global, de nuestra identidad como lo uno y lo múltiple (parafraseando al filósofo neoplatónico Plotino) al mismo tiempo. Como dijera Nietzsche, “cada uno de nosotros tiene un único mensaje para transmitir en su vida”, y agregamos: pero puede hacerlo de muchas maneras diferentes, tal vez necesariamente de muchas maneras diferentes.

Quizás aquí esté una clave para esas encrucijadas donde se manifiesta el *stress* existencial; se acabó un camino, poco importa que lo hayamos transitado bien o mal, con éxito o no, pero empieza otro, tan nuestro como el anterior aunque distinto.

Creemos que es en esos momentos donde las personas se encuentran más pérdidas, especialmente aquellas que lograron sus objetivos y pensaban que si “hacían las cosas bien” ese camino estaría allí toda la vida.

El misterio de la existencia aparece en su máximo esplendor en esos momentos de clara incertidumbre.

Teoría de los instintos

El instinto es una conducta innata hereditaria que no requiere aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio para lograr la supervivencia de la especie.

Rolando Toro

Según Charles Darwin, una conducta es instintiva cuando se realiza sin experiencia previa y es repetida por un gran número de individuos de la misma especie.

Investigaciones científicas posteriores esclarecieron que los instintos poseen una poderosa influencia en el comportamiento, aunque el aprendizaje y la experiencia modifiquen esos impulsos de diversas maneras.

Según el abordaje de Biodanza la cultura obstruye, desorganiza y pervierte los instintos, dando origen a una patología social e individual.

Proponemos rescatar la base instintiva de la vida y buscar orientación en los impulsos primordiales. Del mismo modo, buscamos realizar una ecología de los instintos, postulando que es necesario considerar las manifestaciones instintivas

bajo la perspectiva biológica de exaltación de la vida y de la gracia natural.

Los instintos constituyen una red sistémica, con representación bioquímica y efectos comportamentales que se proyectan sobre el estilo de vida. El aprendizaje puede permitir su manifestación o bien obstruirlos, pervertirlos o desorganizarlos, de tal manera que:

-La obstrucción de los instintos impide sus manifestaciones

-La perversión es la desviación del sentido biológico del instinto

-La desorganización es la disociación caótica de los instintos

El instinto de supervivencia se relaciona dinámicamente con la fuerza de la identidad. Es en ese punto donde esta concepción de los instintos se vincula con la Biodanza y el Principio Biocéntrico.

Del instinto a la Emoción

En orden de complejidad, el desarrollo instintivo evoluciona hacia la conciencia del siguiente modo:

Instintos -> Emociones -> Sentimientos-pensamientos

Según Rolando Toro, **las emociones son impulsos de origen instintivo que promueven acciones de aproximación frente a las circunstancias agradables, o de rechazo y huida frente a situaciones displacenteras.** Poseen expresión y patrones motores diferenciados, dimensiones neurovegetativas, endocrinas e inmunológicas.

Entre las emociones displacenteras encontramos la tristeza, la rabia, el miedo, los celos, y entre las agradables: alegría, ternura, erotismo.

Los conjuntos complejos de emociones que tienen una duración en el tiempo y que poseen componentes simbólicos y elementos de conciencia constituyen los sentimientos: amor, compasión, confianza, orgullo, rencor, envidia.

En Biodanza trabajamos con un modelo de 12 instintos:

Alimentario
Lucha-fuga
Guarda
Migratorio
Exploratorio (innovación, curiosidad)
Sexual
Seducción
Maternal
Equilibrio / paz (reposo)
Autocentrismo (conexión con uno mismo)
Fusión
Gregario



Las emociones orientan la acción a través de los instintos. Como ejemplo, podemos afirmar que lo que activa el instinto de lucha-fuga son las emociones de ira o de miedo que despiertan la agresividad o la capacidad de huida. La emoción posibilita la acción a partir de una información de base que es instintiva, arcaica, inconciente.

La dignidad del instinto

Los seres humanos poseemos el instinto de lucha-fuga. Hay una energía disponible para pelear o huir, que es importante poder expresar. Muchas veces las personas desean ser buenas, amorosas, y al proponerles realizar un ejercicio que conecta con estas fuerzas, como por ejemplo la Danza del Tigre, creen que esa energía “no es para ellos”, tal como algunos lo afirman en la clase.

Esto implica desconocer nuestra naturaleza, que tiene la necesidad de sobrevivir y por lo tanto posee una energía que es capaz de matar para salvar una vida.

Tenemos naturalmente esa energía y si no la sabemos autorregular y pretendemos controlarla le damos lugar al “torturador”, que puede controlar la agresividad y transformarla en violencia. En la medida en que uno sepa expresar su agresividad inmediatamente, nunca se transforma en violencia.

La Danza del Tigre conecta con la propia fuerza, y a través de ésta enlaza con la agresividad como una energía para la asertividad, la lucha, para la acción, que primitivamente era la energía para la caza. Al hacer una danza con movimientos

gestuales de un felino se siente esa potencia de la agresividad que da una sensación no muy grata para muchas personas, pero que es necesario rescatar para recuperar el placer de esa fuerza que es imprescindible para vivir, y que nos constituye tanto como otras fuerzas supuestamente más “positivas” (o menos agresivas). Además, en algún momento podemos necesitarla y tenemos que poder disponer de ella como un recurso.

Cuando la energía de lucha-fuga no se expresa regularmente, aunque sea en un ritual, el día que uno quiere utilizarla no sabe cómo convocarla, queda paralizado. O bien la controla y el día que la exterioriza, sale en forma desproporcionada.

Más allá de buscar estimular las emociones más gratas, existe el correlato que forma parte de los mecanismos de defensa naturales, aunque muchas veces no sean aceptados fácilmente. Los celos, por ejemplo, son algo natural, sin embargo nadie quiere sentirlos ni reconocerlos como algo propio. O la vergüenza, que es una primera etapa del miedo, que no admite a una persona manifestarse ni equivocarse.

Es imposible no sentir vergüenza alguna vez, no experimentar miedo o enojo. Vivimos en un mundo en el que se reprimen las emociones, en el que “hay que sentir lo que corresponde”.

Muchas personas creen que el instinto es algo parecido a un monstruo interior y suponen que, si le abren la posibilidad de expresión, éste arrasará con todo. En realidad, lo que sucede es todo lo contrario: cuando no se le permite manifestarse, el instinto va tomando presión hasta irrumpir,

tal vez intempestivamente, igual que un volcán.

Si debemos decir “no” cuando alguien nos molesta y no lo hacemos, vamos construyendo un dique. El día que podemos manifestar la negativa, lo hacemos en forma desmedida. Por el contrario, si lo vamos expresando genuinamente a medida que lo sentimos no habrá desborde, porque el sistema equilibra regularmente y no almacena energía que sobrepase el nivel adecuado.

Por otra parte, cuando no nos animamos a decir que no frente a algo negativo, nuestro sí no tiene mucho valor, terminamos como una persona “tibia” o, en términos más actuales: una persona “light”. Entonces, desde ese lugar, se vive a medias, sin animarse a sentir, cuando en realidad la vida es de lo más intensa.

Vivimos en una cultura que promueve el no sentir, en la que es coherente, por lo tanto, el no expresar.

Disociación / Integración

El abordaje de Biodanza sostiene que no hay posibilidad alguna de evolución y trascendencia cuando se traicionan las fuerzas que conservan la vida y la nutren. Por eso se constituye como una de las dinámicas cognitivas por excelencia, en el sentido de conocimiento de la vida.

Para Biodanza la salud está dada por el nivel de integración con uno mismo, con los demás y con la totalidad, por lo tanto la disociación corresponde al grado de patología.

La patología de base es la disociación cuerpo-mente o cuerpo-alma, que empieza básicamente en Platón y se resalta con Descartes, donde uno separa el pensamiento del mundo y de sí mismo al nombrar “mi cuerpo”, como si se tratara de algo diferente de quien piensa.

Lo adecuado, como concepto, es entender que uno es la mente y es el cuerpo, como lo postuló el filósofo Spinoza, contemporáneo de Descartes.

Otras disociaciones posteriores fueron las polarizaciones materia-energía, naturaleza-cultura, innato-adquirido, cuando en realidad, todo es una dialéctica ente los dos polos de un *continuum*, ambos son aspectos de una misma realidad.

Creemos que es necesario revalorizar los instintos, y eso es algo que se logra a través de las emociones, que son el puente entre instinto y pensamiento.

Algunas corrientes sugieren que no existen instintos, ya que está comprobado que frente a situaciones similares no se registran patrones de comportamiento semejante. Sin embargo desde Biodanza afirmamos que los instintos son los mismos y lo que cambia son las manifestaciones de la conducta.

No nos referimos a lo natural en oposición a la cultura, ya que integramos la aparente disociación entre ambos (ignorancia-sabiduría, natural-cultural), y establecemos nuestro enfoque como un puente entre cultura y naturaleza.

Rolando Toro afirma que su intuición creadora no es producto de una iluminación. Él se considera un científico que basa su trabajo y su experiencia en observar la naturaleza, y más específicamente los seres humanos como parte de ella. Descubrió que las personas tienden naturalmente a mirarse a los ojos cuando se encuentran, sólo que en la civilización han perdido el ritual de conexión para hacerlo.

Todas nuestras danzas en Biodanza intentan rescatar patrones universales de comportamiento como caminar,

jugar, vincularse, abrazarse y conectarse con emociones fundamentales. Estas son manifestaciones “naturales” (preferimos usar este término en lugar del vocablo “normal”).

En Francia se usa una frase a propósito de esto que acabamos de describir, que es: “somos por naturaleza seres de cultura”. Como seres vivos tenemos la naturaleza de crear y lo que creamos es cultura, que es a su vez una manifestación natural.

Decisiones existenciales

El misterio de estar vivo podría circunscribirse a saber cuándo abrirse y cuándo cerrarse, cuándo decir sí y cuándo decir no, cuándo nutrirse del medio que nos rodea y cuándo refugiarse en soledad.

El instinto necesita estímulos específicos para manifestarse. Así, algunas funciones de la maternidad sólo se activan durante el embarazo o a partir del parto, el instinto sexual se organiza frente a alguien que nos atrae eróticamente. Se trata de una fuerza, una información básica para la vida.

En nuestro taller “De los instintos a las decisiones existenciales” proponemos organizar los instintos en relación con las tres preguntas existenciales, que son:

-¿Dónde vivir? ¿Con quién vivir? ¿Qué hacer en la vida?

La propuesta es contestar estas preguntas desde las respuestas que nos dan nuestros instintos. Un ejemplo paradigmático es el instinto maternal que ilustra la primera respuesta del recién nacido a estas tres preguntas:

-¿Qué hacer? Buscar la teta.

-¿Con quién estar? Con la madre.

-¿Dónde? En su pecho, sintiendo los latidos de su corazón.

Es extraordinario darse cuenta de que el dónde vivir, para un recién nacido, es un con quién.

¿No será así aún para nosotros, adultos, y no nos damos cuenta?

La toma de decisiones existenciales es un diálogo entre emoción y pensamiento, entre el inconciente y la conciencia.

El inconciente sabe y la conciencia quiere entender.

Se hace necesario aclarar que todos los procesos cognitivos esenciales son inconcientes, al igual que la mayor parte de los pensamientos. Los razonamientos conscientes están organizados por emociones de base, por lo que podemos afirmar que no existe la objetividad. No hay racionalidad, existe sólo la punta visible de un iceberg, que es la conciencia, pero que está absolutamente determinada por aquello que subyace bajo esta parte observable.

Uno de nuestros objetivos en Biodanza es unir la acción al pensamiento, y el pensamiento a la emoción, porque cuando pretendemos desconectarnos de una emoción, lo que hacemos es conectarnos inmediatamente con otra, no podemos anularlas, sólo intercambiarlas.

Hipótesis del Marcador Somático o Teoría de la “razón sintiente”

“Cada vez que se te ocurre la posibilidad de una mala decisión, aunque sea fugazmente, tienes un sentimiento visceral displacentero.”

Antonio Damasio

Cuando por ejemplo alguien quiere saber si desea realmente casarse con una persona y elabora una lista con los factores a favor y en contra de esta decisión, si lo que quiere realmente es casarse va a encontrar más de cincuenta atributos a favor y muy pocos en contra. En cambio, si lo que desea realmente es no hacerlo, la lista dará el resultado contrario.

En otro nivel de análisis, una vez que alguien decide casarse comienza a percibir sensaciones durante los días siguientes, agradables o desagradables. Si la sensación visceral es grata, lo más probable es que la decisión sea acertada, y si siente intranquilidad o displacer, probablemente no sea una buena decisión.

Antonio Damasio, neurólogo y director del Instituto para el Estudio Neurológico de la Emoción, Toma de Decisiones y la Creatividad de California, Estados Unidos, propone mediante su hipótesis del Marcador Somático, que “una situación se liga a un estado somático particular, y es ese patrón somatosensorial o marcador somático el que califica cada situación como buena o mala”.

Sus contribuciones han tenido gran influencia en la comprensión de las bases neuronales de la toma de decisiones, las emociones, el lenguaje y la memoria.

Damasio, frente a cómo tomar una decisión existencial como la del ejemplo citado, es decir, la de casarse, afirma que es imposible saberlo con certeza, por lo cual el Marcador Somático permite reevaluar una decisión y optar por otras alternativas.

Tal como afirma Rolando Toro: “hay que actuar dos veces antes de pensar”.

¿Existen las decisiones racionales?

Vivimos en la incertidumbre, tenemos que animarnos a manejarnos con ese impulso que nos indica “por aquí sí, por aquí no”.

La conciencia es un epifenómeno que generalmente nos da indicios una vez que los hechos ocurrieron. Cuando decimos: “me voy a casar”, la decisión ya está tomada. Si hay una desconexión, parte del ser dice que no mientras la conciencia afirma que sí.

En este sentido, la psicoterapia actúa pasando a la conciencia muchas de nuestras emociones ocultas, pero si esto no se complementa con una unión entre lo que descubrimos y lo que debemos hacer en consecuencia, si no hay ese impulso a la acción nos encontraremos frente a una disociación. Mucha gente elabora en terapia un tema a lo largo de varios años, durante los cuales ha visto de innumerables formas cuáles son las dificultades o emociones más profundas, pero no hace algo con eso, no se produce un cambio instantáneo sólo por saberlo. Entonces, ese trabajo terapéutico es necesario, pero no suficiente, porque lo imprescindible es la integración.

El sistema nervioso está preparado para que ante una decisión de urgencia, primero haya una estrategia fuera de la conciencia (vía amígdala) que no pase por la corteza cerebral. Un ejemplo clásico es el de alguien que va caminando por un bosque y ve algo que, por su forma, podría ser tanto una rama como una víbora.

El primer impulso es el de saltar hacia atrás, y esa es una decisión que va de la corteza visual a la amígdala y de allí a las piernas. La conciencia interviene luego, evaluando: “es una rama, sigo hacia adelante”. Si hubiera sido una víbora, la posibilidad de salvar nuestra vida habría estado dada por el

salto y no por la evaluación posterior de la conciencia (“es una víbora, hice bien en retirarme”).

Si no advertimos ese mecanismo y pretendemos actuar siempre desde la conciencia corremos el riesgo de hacer un *by pass* a un dispositivo esencial que es una estrategia cognitiva inconciente. La información que recibimos en una situación de ese tipo es: “por aquí sí/por aquí no”, las razones intervienen luego, en una segunda instancia.

Lo importante es que el desfase entre lo que se siente, se piensa y se hace sea mínimo. No hay una cronología, lo que va por separado muchas veces es la conciencia, pero lo que sí sucede en primer lugar es la emoción, que deflagra acción, y ésta puede ser tanto somática como mental, es decir, puede traducirse en un movimiento o un pensamiento. Es por esto que Antonio Damasio afirma que no hay posibilidad de tomar una decisión racionalmente.

**Texto extractado del libro “Biodanza, Poética del encuentro” de Raúl Terrén y Verónica Toro, BsAs, Argentina, editorial Lumen, 2008-2012.*



**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) 4431-1154 Cel. 15-5762-2756
norbertobiodanza@hotmail.com
www.escuelabiodanza.com

**Te invitamos
a unirte
a nuestros
grupos**




Identidad y relación

Jorge Terrén

Alguna vez definimos la biodanza como un camino de acceso a la identidad, a partir de allí fue mucho lo que se dijo, y las investigaciones continúan.

Comparto este escrito que surgió de allí, de esas preguntas sobre quién soy, o quién puedo ser, en la búsqueda de una identidad que siempre se desvanecía cuando me acercaba.

¿Está en algún lugar o se construye permanentemente?

¿Busco la causa de lo que soy en el pasado o en el futuro?, ¿Será la historia o la posibilidad?

La encuentro en el misterio de mi esencia común a todos los seres humanos, pero también en la expresión de mi existencia que me diferencia.

Sabemos que es **relacional**, que no existe por sí sola, que se despierta en cada vínculo, como si el otro o lo otro tirara de una cuerda eterna y sacara algo siempre nuevo de vos, ese desconocido habitante del infinito.

O es que solo con mirarte desencadena una reacción imposible de detener y de donde no podés volver

Me da miedo pensar que son mis actos los que me definen, a veces son tan vulgares..., pero mis pensamientos.... Ufff... Esos no pueden ni acercarse, porque están habitados por tantas personas, que me confunden.

¿Y vos?

¿Cómo estás?

Te dejo con mi diálogo, chau

(Agosto 2012)

Diálogo entre esencia y existencia

Esencia: Hola, ¿Cómo estás?

Existencia: Yo no estoy, ¡yo soy!

Es: De eso te quería hablar ¿Quién sos?

Ex: Eso es lo que quiero preguntarte ¿Quién sos?

Es: Bueno, yo pregunté primero.

Ex: Soy yo mi existencia, soy Jorge

Es: YO soy yo, mi esencia, soy Jorge

Ex: Qué absurdo, ahora soy un caso de doble personalidad, ni me animo a preguntarte por el apellido!

Es: Bueno..., cambio la pregunta, me equivoqué, no es cómo estás, es ¿Cómo sos?

Ex: no sé, en realidad si no hubieras preguntado, te diría que sí sé, pero...¿podrías aclararme cómo soy yo en esencia?

Es: Igual que todos.

Ex:Un poco más explícito por favor....

Es: Sí, un ser luminoso, con capacidad de amar, una persona sensible, tierna, deliciosa.

Ex: Ahora me está gustando, casi te diría que me atraés, me da miedo preguntarte por tu sexo, porque ya la conversación viene profunda y....Un momento! ¿Yo te llamé? ¿Cómo viniste?

Es: No vine, siempre estoy.

Ex: ¿En dónde?

Es: En todos lados



Ex: ¿Y porqué recién me hablás a los 50?

Es: Porque estabas ocupado en existir .!!

Ex: ¿Cómo?

Es: Te daba miedo escucharme, cuando me acercaba temblabas ante la posibilidad de **no ser** y enseguida emergías de nuevo con tu parte conocida, como si solo fueras eso, siempre sentí tristeza por vos.

Ex: ¡Tristeza!, yo estoy contento con lo que soy, podrías habérmelo preguntado y te dejaba tranquilo.... o tranquila?

Es: Te digo que todas las veces que me acercaba a vos, que te hablaba, tu cara se relajaba, tu corazón latía tranquilo y tu imaginación volaba en posibilidades. Te ponías más lindo.

Ex: ¡Ahora me estás resultando conocida!

Es: Jorge, yo soy el viaje y vos sos el viajero, te necesito para reconocermelo, pero si te vas solo, ¡en realidad te **quedás!**

Ex: Bueno....no me compliques...

Es: Shhh, silencio, me estás pensando y allí desaparezo, tocame un poco.

Ex: Esto parece una insinuación pero...¿Cómo te encuentro?, porque no te veo.

Es: Verme o explicarme no es importante, eso te **aleja**, si te entregás a la vida me das existencia.

Ex: ¡Un momento! ¡Ya querés ser yo!

Es: ¡Sí quiero que vos seas yo!

Quiero caminar contigo.

(a los 50 años, 2004)

El continuum afectivo

Carlos García

¿Qué ocurre cuando las necesidades afectivas de los seres humanos en su primera infancia no se satisfacen plenamente? Esta es la reflexión que llevó a Jean Liedloff a escribir su obra “El concepto del continuum”. Observando a los Yequana, una tribu de la selva amazónica en la frontera entre Venezuela y Brasil, quedó totalmente impresionada por su alegría de vivir, su afectiva forma de convivencia, su extraordinaria capacidad para disfrutar de la vida, y sobre todo, el trato gentil y respetuoso entre hombres y mujeres, entre adultos y niños y estos entre sí. Esto la llevó a preguntarse por qué, esta gente tan carente de recursos, que casi vivían en la edad de piedra, eran sin embargo tan “evolucionados” afectivamente.

La afectividad y su importancia en los primeros años de vida, es un campo que, sin duda, otros han estudiado anteriormente. Son muchos los autores que han reflexionado sobre el desarrollo infantil y las consecuencias de la privación afectiva. Pero lo singular del abordaje de Jean Liedloff es no haber *partido* de la observación de nuestras carencias, de lo que nos falta o hemos perdido en nuestro ambiente civilizado, sino de haber *arribado*, o mejor confrontado, con dichas carencias al *encontrarse* con un universo donde la nutrición afectiva y los estímulos vitales son abundantes. No estaba en sus intenciones ir a buscar algo preconcebido, buscaba diamantes y encontró algo más precioso que una piedra. Aspectos tales como, armonía emocional, ternura, expresión afectiva, alegría, no son *moneda corriente* en nuestras grandes ciudades donde importa más el precio que el valor. Ni las religiones que viven hablando de amor pero matan en nombre de Dios, ni las escuelas llenas de autoritarismo, ni las familias donde mamamos la discriminación, son espacios *ricos* en vitalidad, afectividad, creatividad o sensualidad. Son por el contrario desiertos afectivos, donde se ha roto lo que Liedloff llama *el continuum* con nuestra evolución como especie, de los cuales no hemos podido extraer esa nutrición primaria esencial para el desarrollo de nuestra identidad.

Para el tipo civilización que hemos creado, esto está lejos de representar un problema. El sistema capitalista actual, al que reproducimos sin parar, *vive* del desierto afectivo y le interesa *extenderlo*. Ya que secando las fuentes de satisfacción primaria, como el amor y la ternura, nos vende sus objetos de satisfacción secundaria, como el status, el dinero y todos los objetos de consumo que giran alrededor de estos.

Ese es el camino evolutivo que hemos tomado como civilización. Hemos renunciado a *consumar* la vida, es decir a gestarla, crearla, para lo cual necesitamos estar nutridos de amor, y hemos aceptado *consumir* la vida, es decir, considerarla algo ajeno o exterior a nosotros, algo que necesitamos comprar o vender, transformándola en mercancía, objeto de consumo y transacción.

Nosotros somos una civilización etnocéntrica, que no ve en el entorno más que proyecciones de sí misma y cuando observamos otras culturas lo hacemos con parámetros de

falsa evolución, del tipo “han llegado a, o están lejos de, *ser como nosotros*”. Por eso la calidez humana de los Yequana *des-centró* a Liedloff. Al conocer a los Yequana no se detuvo en lo que a ellos les faltaba (tecnología, infraestructura, etc.) sino en algo que *expresaban*: una riqueza que no se puede comprar o consumir sino desarrollar y conservar.

Allí comenzó su investigación, que no fue otra cosa que con-vivencia con los Yequana. Solo conviviendo con ellos, es que podía entender, o mejor, dejarse contagiar, de su modo de vivir. En sus cinco expediciones pudo comprender, al fin, que la clave está en el “continuum” evolutivo como especie, que se expresa en el continuum comunidad y en el continuum familia para terminar en el continuum -valga la paradoja-original, el de la relación mamá-bebé, observando que éste regula su proceso gradual de independización, sin que la cultura (como la nuestra) rompa dicho continuum.

Es por eso Liedloff concluye que “Una cultura que exija a las personas vivir de un modo para el que su evolución no las ha preparado, que no llene sus expectativas innatas y que presione por lo tanto, la adaptabilidad de las mismas más allá de sus límites, está condenada a dañar la personalidad de sus miembros”.

PARA ALCANZAR ALGO QUE NUNCA HAS
TENIDO, TENDRAS QUE HACER ALGO
QUE NUNCA HICISTE

BIODANZA

FACILITADORA
**ADRIANA
ROMERO**



GRUPOS REGULARES:
**MIERCOLES 19:30 HS.
JUEVES 19:30 HS.
SABADOS 11 HS.**

CORDOBA N° 2767
(TIMBRE IZQUIERDO)

ROSARIO - SANTA FE - ARGENTINA

TEL: 0341-424-8236 Y 341-5-593654
adrilianromero@hotmail.com



Para los facilitadores de Biodanza esto representa un gran desafío y nos genera, si nos abrimos a reflexionar, tremendos interrogantes:

¿Podemos con nuestro sistema reparar la ruptura del continuum?

¿Podemos recuperar aspectos primarios y esenciales que debieron estar en nuestra primera infancia, ahora, siendo adultos?

¿Puede ser el grupo de Biodanza una fuente de recursos afectivos que actúe como las *células madre*, en la reparación de las heridas afectivas de la identidad?

Y sobre todo,

¿Los facilitadores han recuperado la conexión con el continuum de la vida?

Mi respuesta es que estas cosas son posibles si el facilitador *entiende* la importancia de la *afectividad* para la formación de

la identidad. Es importante que los facilitadores de Biodanza sepan que generando espacios de nutrición afectiva contribuyen a modificar las pautas culturales de nuestra civilización y así recuperar la capacidad de *consumar* la vida.

Pero también implica que si no entienden la importancia gravitante de la afectividad para la restauración del continuum, entonces su práctica derivará en hacer de Biodanza un show personal, un viaje egoico que atraiga clientes ávidos de consumo, pero sin modificar nada de su estructura carente.

En Biodanza se puede reconstruir en cada sesión, la trama del continuum, es decir, la red afectiva. Llegamos a Biodanza como seres “normales” (o tal vez sería mejor decir normóticos) cuyas necesidades específicas como especie no fueron satisfechas y a lo largo de la sesión se puede volver a tejer la lenta e invisible urdimbre afectiva, que nos reconecta. Es un proceso lento, que opera dentro de la paradoja regresivo-progresivo, pero en el presente. No es *ir atrás para poder ir adelante*, eso es solo representación, es buscar aquí y ahora y en el otro, los nutrientes del origen que nos hacen ser lo que somos. Y esto en una matriz grupal, fuente de todo lo que nos *afecta*. Por eso no interesa hacer solo un cambio individual, es necesario cambiar la matriz cultural que ha generado el ser carente que somos. Y la afectividad es el elemento esencial para ese cambio.

Los pobres líderes de esta civilización juegan un juego suicida, necesitan fomentar la carencia afectiva, porque saben que eso hace a las personas consumidores. Juegan a la trampa de la obsolescencia programada, llevando a grandes masas, como corderos al abrevadero, a consumir siempre “algo nuevo”, (que se hace inmediatamente viejo apenas lo consumimos). Llamamos a eso *progreso*, pero es la transformación del fenómeno humano en *cosa* de la que ellos mismos no escapan. Según estos parámetros de desarrollo económico y social, los Yequana estarían infinitamente lejos de alcanzar nuestro *nivel* de vida y vivirían casi en el neolítico. Pero ¿podemos decir que son más pobres que nosotros?

Al leer, *El concepto de Continuum*, de Jean Liedloff, podemos ver la íntima relación entre desarrollo evolutivo, afectividad y cultura y reflexionar que podemos cambiar el consumir menos pero vincularnos más. Los Yequana nos recuerdan que la riqueza no está en la proliferación de bienes sino en la abundancia de vínculos. Ellos, en su compleja simplicidad, nos muestran que las sociedades humanas pueden ser diferentes a lo que conocemos: pacíficas, afectivas y no violentas. Ese es, tal vez, nuestro gran desafío como facilitadores de Biodanza



Plataforma Educativa Virtual de Campo Grupal

El placer de estudiar en red y construir conocimiento

Cursos y Seminarios por Internet

¿Un Seminario Virtual de Biodanza?

...¿y por qué no?

facebook.com/educampogrupal
@educampogrupal

Información ampliada e inscripción:
www.educampogrupal.com.ar

Informes:
educampogrupal@gmail.com

El grupo como posibilidad solidaria en lo cotidiano



Estela Piperno

Después de 30 años de trabajo ininterrumpido con grupos de diversas características, comencé a querer y pensar en la riqueza de seguir creciendo en grupo, gracias a su sinergismo, dinámica, riqueza vincular e ideativa, como un modo de vida.

Tantas horas de vivencias maravillosas en los grupos de Biodanza, ya sea integrándolos o coordinando, despertaron ese anhelo. Como decía el Dr. Varela, el hombre es un ser vivencial.

¿Porqué no vivir entonces en una vivencia vital, en contacto con la naturaleza, integrados con uno mismo, con los demás y con el entorno?

Después de vivir en Buenos Aires con una hiperactividad febril por muchos años, soñé con un lugar bellissimo, que luego apareció en La Cumbre y lo disfruté 9 años. Por eso se que los sueños se materializan. Bosquejé entonces el proyecto de compartir el espacio y la vida con-viviendo con otros seres con los que me ligara el amor a la protección y potenciación de la vida.

El sueño cobró fuerza, se transformó en proyecto y van surgiendo los aliados. Ya somos 19!!!! Recuerdo con ternura el tema Preludio, que dice: "Sueño que se sueña solo es solo un sueño, sueño que se sueña juntos es realidad"...

Ir creando juntos un grupo que construya una realidad vital y posible.

Así nació el 10 de julio de 2011, en Carlos Paz el Proyecto Con-vivir, Comunidad Biocéntrica que parecía una utopía y hoy es progresiva realidad.

Es no solo un proyecto habitacional y laboral, sino también una propuesta transformadora de la realidad socio-económica que vivimos. Despertar el maestro interior que está en cada uno, sin depositarlo en un maestro externo. Vivir en solidaria red vincular, pero al mismo tiempo, con autonomía en la propiedad del terreno y del estilo de vida.

Abrir el espacio para que participen las personas que lo deseen en talleres de Biodanza, y con otros enfoques afines que favorezcan el desarrollo personal, pudiendo convivir en

un ámbito de sencilla calidez, quietud y belleza natural donde poder encontrar íntimas respuestas a situaciones existenciales insatisfactorias.

Nos basamos en un acuerdo de Ética y Convivencia, con criterio y sin rigideces, escribiéndolo, pues eso no perturba ya que cada uno está dispuesto a responder de lo que hace, es decir asumir su responsabilidad personal y social.

Como dijera Leonardo Boff: **La ley suprema del universo es la de la solidaridad y la cooperación de todos con todos.**

Deseo para la Comunidad

Que el índice de felicidad interna sea alto.

Que la unión de nuestro grupo contribuya a la protección de las personas, las comunidades y la naturaleza.

Para todos y cada uno.

Deseo y creo, como todos los niños del mundo, que habrá paz en la tierra.

Creo que somos capaces de crear juntos un espacio de gente solidaria y no solitaria, un espacio habitado en el que estemos presentes, capaces de tender unos hacia otros, manos que no estén distraídas, sino cálidas y comprometidas para el encuentro.



Biodanza...

es un gesto pleno de sentido

Jueves 20hs
Billinghurst 459 - CABA

Facilitan:
Carolina Bentham
Marcelo Surano



15-5639-5730
marcelosurano@yahoo.com.ar



El proceso de crecimiento evolutivo mediante biodanza

Elena Lucca

Evolución implica crecimiento y las preguntas posibles son: ¿Cómo es el proceso de crecimiento evolutivo en Biodanza? ¿En qué consiste? ¿A través de qué se produce?

Aunque este proceso es intangible, sutil y sus parámetros responden a una serie de referencias culturales propias de cada sociedad y de cada individuo, podemos acordar algunos puntos que son como mojones a seguir en un camino que es elegido: Biodanza como ruta evolutiva.

Mirando a los participantes de un grupo regular de Biodanza, pensamos en los niveles evolutivos que señala Biodanza, cambios de primer nivel, segundo y tercero. O, dicho de otro modo, cambios de nivel Inicial, Intermedio y Avanzado. Niveles establecidos de acuerdo a los signos que se producen en el desarrollo de las líneas de Vivencia.

Es así que los **1eros. cambios** indican, en la Línea de Vitalidad, un aumento en la energía vital y una integración motora; en la Línea de Sexualidad, un despertar de la fuente del deseo; en la Línea de Creatividad, la capacidad de expresar emociones a través del movimiento y la voz; en la Línea de Afectividad, el desarrollo de relaciones no tóxicas y capacidad de encuentro con los otros; en la Línea de Trascendencia, la conciencia biocéntrica en contraposición a la cultura antropocéntrica en la que hemos crecido.

Estos cambios de por sí implican una ruptura con un status quo cotidiano que va adaptando nuestra vida, con la pérdida consiguiente de vitalidad y sentido, a la sociedad donde vivimos. Es una ruptura porque cambiamos de perspectiva. Cambio de perspectiva que sin duda alguna queremos hacer, razón por la que buscamos un camino de crecimiento, en este caso en Biodanza.

Este cambio de perspectiva significa modificar nuestra

forma de “estar” y de “ser” y consecuentemente nuestra forma de “hacer”. Lo que nos lleva a señalar la importancia de la progresión en los cambios.

Suele suceder que el entusiasmo de haber empezado a recuperar nuestra vitalidad nos lleve a estar eufóricos, lo que normalmente, en un medio acostumbrado a nuestra forma de ser habitual, produzca roces o ‘chispas’. Muchas veces esto hace retroceder o renegar del proceso en que se embarcó a la persona que inicio este proceso.

La reafirmación y el cuidado en el tejido de las relaciones, permite que nuestros cambios y los cambios de las situaciones que nos rodean, que necesariamente se producirán, sigan un curso posible sin rupturas dramáticas y si con rupturas constructivas o cambios positivos.

Es importante tener en cuenta que los cambios implican una modificación en el “lugar” que ocupaba esa persona en sus relaciones cercanas y laborales, y que esta modificación trae aparejada asombro, cuestionamientos, y en el mejor de los casos un acompañamiento y un cambio en las relaciones.

Es necesario reafirmar un compromiso esencial consigo mismo, y también con todas las relaciones, actividades y situaciones que nos rodean.

En este punto, decimos que este proceso cuenta con la colaboración del facilitador de Biodanza, en el cual se confía, y al cual se puede recurrir ante cualquier duda. También con la estructura de las clases semanales, y con el grupo, continente de cambios.

El acceso al **Nivel Intermedio** o **cambios de 2do nivel** significa haber pasado la turbulencia de hacer un movimiento hacia otro “lugar” en el mundo y comenzar a entregarse a la búsqueda y el descubrimiento de las propias potencialidades.

Digamos que es un período de aventura y venturoso por lo tanteos, los descubrimientos, los límites propios y la

capacidad de ir más allá de lo que creíamos posible.

Estos cambios están signados por una fuerte motivación por vivir, al mismo tiempo que hemos incorporado una capacidad inicial de autorregulación sistémica; conciencia de nuestra identidad sexual; creatividad existencial; capacidad de dar y recibir contención nutritiva así como ser contenido o protagonistas en nuestras interacciones; y capacidad de acceder entregarse a los niveles de trance.

En los **cambios de 3er. tipo o Nivel de Profundización o Avanzado**, vemos una renovación energética y efectividad en la acción así como una autorregulación mayor y progresiva; un aumento en la capacidad de éxtasis orgásmico, de intasis, de dar caricias verbales y táctiles; una traducción de nuestra creatividad cotidiana en creatividad artística o de acción; un desarrollo de los niveles de empatía y donación así como de protagonismo en las relaciones afectivas y sociales; una reafirmación de un continente interno y de entrega en la capacidad de éxtasis e intasis.

La exploración de sí mismos, en un grupo determinado que en sí es matriz de cambios y continente de búsqueda, con la facilitación atenta del profesor de Biodanza, puede ser continua, permanente.

El facilitador, presente en los avatares de un proceso evolutivo, puede colaborar grupalmente a través de las consignas que es el instrumento esencial para permitir la fluidez de un proceso; a través del contacto personal; de las referencias a la base teórica contextual de Biodanza; del relatorio de vivencias que permite esclarecer y superar algunos puntos clave del devenir evolutivo y hacer hincapié en la definición de la direccionalidad de la superación propia y grupal.

Sin duda alguna los instrumentos del facilitador para acompañar un proceso evolutivo, tan sutiles, son tema de desarrollo específico, metodológico y particular, objeto de otro escrito.

También **el grupo de Biodanza** es un pilar del proceso evolutivo en cuánto continente relacional de este proceso.

Biodanza es un sistema grupal. Y el grupo es un 'todo' diferente a la sumatoria de individualidades, es un organismo biológico en sí, con su propia conformación, ritmo, y características.

Un grupo puede impulsar, retener, aventurarse, buscar, ir más allá, entregarse, mostrar las tendencias de desarrollo más intenso hacia algunas líneas vivenciales que otras. El desarrollo armónico y complementario de estas líneas es también objeto de las propuestas del facilitador.

Cada grupo tiene una impronta, enriquecerla, abrirla para que evolucione, es una tarea específica del grupo como un todo y de la visión compartida con el facilitador.

Es así que hay grupos que cantan, que tienen una sintonía y ritmo particular, hay grupos que parecen tener plumas y otros que tienen colores muy definidos.

Los grupos en sí tienen música propia. El sonido grupal se desarrolla con la primacía de los tonos graves o viscerales, cuando alcanza una integración que le permite fluir; con los tonos agudos, cuando enfrenta alguna crisis de desarrollo; o canta melódicamente cuando navega afectivamente en un vuelo común.

Desde la facilitación navegar en la impronta de un grupo y abrirlo hacia nuevos caminos es a su vez un desafío y una aventura porque la facilitación sabe que la matriz grupal es esencial como un todo para el proceso evolutivo del organismo, grupo, así como es referente primordial para cada uno de sus miembros.



Comparto con ustedes

Marta Sesma

Quiero compartir lo que significa Biodanza en mi vida. Es eso justamente, VIDA.

Con la necesidad de sentirme más integrada, comencé una búsqueda. Vibraba en mí la sensación que había algo más que esto que estaba viviendo, y de cómo lo estaba haciendo.

Hace más de veinte años que tome mi primera clase. Hoy sigo tomando clases y dándolas también. De esto se trata la vida, de dar, tomar, pedir, recibir, siempre en un movimiento continuo. La circularidad de la vida, el pulso, los ciclos, el encuentro, los afectos, vincular y percibir desde lugares diferentes. Acompañar-nos amorosamente en lo que la vida nos propone.

Todo esto lo fui re-aprehendiendo y dejó de ser una actividad para ser la forma de vivir mis días.

Fui des-cubriendo (sacando aquello que cubrí) potenciales desconocidos que latían en mí. Lo hice con mis profes, con mis compañeros semanales, en los talleres, danzando, llorando, riendo, compartiendo, vivenciando. Nutriéndome de calificación fui mejorando mi presente, mi relación con mis experiencias anteriores, mirando aspectos rechazados por mí de otra manera.

Palabras como Identidad - Aceptación - Respeto - Comprensión - Alegría - Restauración - Resignificación - Ternura, tomaron otra significación en mi cotidiano. Me fui impregnando, poniéndolo en práctica en mi vida diaria.

Biodanza abre puertas. La pregunta es ¿qué hacemos nosotros con esto? Me siento y hago responsable. Vivo mi vida lo más coherentemente que puedo. De lo mejor a lo posible. Durante el día vivo despierta. Por las noches, descanso.

¿Quién soy yo que habito en este cuerpo? Somos seres de luz haciendo cosas humanas.

Gracias a todos.

Gracias Rolando Toro.

Biodanza, arte y creatividad

Ana María Alberti y Guillermo Retamosa

“A la vida le basta el espacio de un grieta para renacer”
E. Sábató

En el proceso de Biodanza nos acompañamos ayudándonos a encontrar las grietas, a transitar sus atajos y celebrar nuestros renaceres. Es una invitación, un deseo, una esperanza nacida del cuidado y vinculación con la vida. Descubrir constantemente sus posibilidades, recuperar en el ser humano la capacidad de emocionarse, sentir y enamorarse del mundo, de sus semejantes, despertar al amor y a la pasión. Desenvolver este arte de danzar la vida es un objetivo que proponemos en los grupos que facilitamos.

Creatividad y Vida: el paradigma Biocéntrico nos sitúa como seres integrantes de un sistema viviente en el que evolucionamos en consonancia con la evolución de la vida. Nos desarrollamos generando una trama de sistemas de complejidad creciente en los distintos niveles orgánico, emocional y relacional integrando una red de interacciones que tiende a sintonizar con la unidad cosmobiológica. Es una visión unificada de lo humano, el organismo holograma vivo que contiene el todo en cada parte, se nutre de la memoria cósmica contenida en su programación genética. Participamos de la inteligencia global y no podemos pensar en estructuras vivas independientes del cosmos.

La creatividad humana desde esta perspectiva es una extrapolación de la creatividad del universo, un camino que va del caos al orden en un proceso dinámico en constante transformación.

Es una función natural, innata instintiva al servicio de la vida. Se manifiesta como impulso de innovación frente a la

realidad, necesidad de interactuar con los factores externos desde la singularidad de lo interno contenido en el potencial genético y confiere a la respuesta global adaptativa ante el mundo un carácter evolutivo diferenciado en cada ser expresando su identidad.

En Biodanza la línea de Creatividad estimula la posibilidad de aprender-desaprender de crear orden belleza y finalidad a partir del caos y el desorden, es el elemento de renovación que aplicamos a la propia vida, crearse a sí mismo, poner creatividad en cada acto promueve la adaptabilidad inteligente y el ejercicio de la libertad.

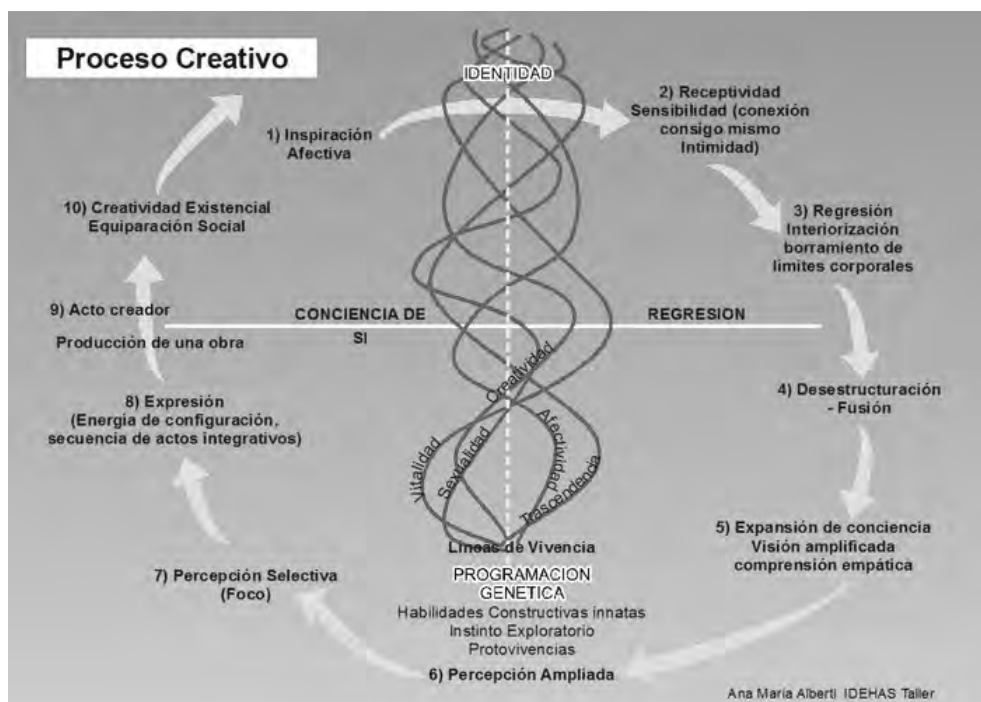
Vincular el arte al trabajo grupal ampliando los recursos de la línea de creatividad es uno de los caminos que elegimos para generar un campo propicio, enriquecido que active los potenciales de las personas.

¿Porque Arte y Creatividad? para que, además de danzar usar otras formas expresivas pintar modelar escribir? Porque estos son lenguajes propios de la especie humana. Nos permiten expresar emociones, comunicarnos, movilizar capacidades, disminuir miedos y sobre todo disfrutar sin críticas ni juicios de valor lo que hacemos.

Esto es posible desde una concepción del arte en la que la valoración de las obras no está en función de los criterios técnicos y estéticos de la cultura, sino de la manifestación de la propia posibilidad de las personas.

Arte según la Real Academia española: virtud, disposición y habilidad para hacer algo. Es la manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos sonoros movimientos lingüísticos y otros. El arte es también pura manifestación de la belleza.

Tolstoi relaciona el arte con la subjetividad que nos



comunica emociones. La obra pone en relación al hombre a quien se dirige con el que la produjo y mediante ella trasmite sus sentimientos y emociones. Por ello es un medio de fraternidad entre los hombres que les une en un mismo sentimiento y por lo tanto es indispensable para la vida de la humanidad y para su progreso en el camino de la dicha. (Tolstoi L. ¿Que es el arte? Avizora publica)

Disposición y habilidad para hacer, visión personal, concreción, comunicación de emociones, fraternidad humana camino hacia la dicha son objetivos de Biodanza para el desenvolvimiento de la identidad.

Metodología: cómo y cuándo hacer

Iniciar y sostener un proceso de Biodanza implica adentrarse en el recorrido del propio laberinto existencial, donde vamos atravesando distintos desafíos descubriendo potenciales y capacidades, a veces nuevas, a veces renovadas. Un verdadero encuentro con uno mismo en una matriz grupal, matriz de renacimiento, centro generador de vida. Biogenerador.

El grupo se integra a nivel afectivo y constituye un intenso campo de interacciones. Su poder radica en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes.

Es en el continuo de las sesiones semanales donde se van produciendo y cimentando las transformaciones en un recorrido hacia la evolución. En el año realizamos dos jornadas de integración para la consolidación de los logros y direccionar los objetivos del ciclo siguiente.

La jornada de integración también llamada stage o maratona de integración es una sesión prolongada que asume un carácter intensivo en tiempo y contenido programado en función del proceso grupal e individual para dar a éste un salto cualitativo.

Diseñado como ritual grupal, nos acerca a las prácticas ancestrales donde la comunidad acompaña al individuo en el pasaje de un estado a otro

En el cierre de la jornada realizamos Conexión Creativa (Natalie Rogers) mediante la expresión de lo vivenciado a través de los distintos lenguajes del arte, lenguajes preverbales propios de la especie humana ligados a nuestros ancestros.

Surge una producción en la que el arte ancestral aporta arquetipos capaces de condensar, en una imagen la intensidad simbólica y la tensión de las situaciones de crisis, de éxtasis y éxtasis. La conexión creativa conduce a la concreción de una obra, algo nuevo, impensado una realización personal que expresa el estado interior.

La vivencia que acompaña este momento es de profunda satisfacción, sentimiento de autorrealización, de liberación que eleva la estima y disminuye el nivel autocrítico habitual.

Este estado es independiente de la "calidad" de lo producido en cuanto valor estético establecido formalmente. El valor, la conmoción ante la belleza surge del autodescubrimiento, de la revelación de una posibilidad expresiva no conocida que plasma la interioridad.

Las obras expresan un alto contenido vivencial, lo inconciente, emociones largamente contenidas encuentran una vía que las objetiva ante sí mismo. Aparecen evocaciones, situaciones, represiones etc. en una síntesis liberadora canalizada en el hacer estético. Un testimonio:

"...alguien mencionó los campos de concentración, inconcientemente surge en la plástica y siento angustia ante lo oscuro, cuando lo puse a trasluz desaparece lo oscuro. Liberación, como descubrir en una casa un cuarto nuevo, tapiado, de repente se abre, sale la luz la transparencia en

cosas que estaban cerradas y se reactivan en lo social y en mí"

Como actúa la inclusión de arte ampliando los recursos de la línea de creatividad en Biodanza:

El arte y la creatividad operan como **mediatizadores y catalizadores** de potenciales existentes en las personas.

Los medios artísticos actúan como **puentes entre realidad interna y externa**, son mensajes en sí mismos que expresan lo que sentimos.


El proceso creativo **integra** lo corporal, lo emocional y la mente, en un lenguaje expresivo resultante de un estado interior que se concreta en obras

Durante el proceso creativo se vivencian momentos de caos, fragmentación y desorganización; en la progresividad del mismo, una secuencia de actos integrativos configura una producción. Se vivencia la transformación del límite en fuerza expansiva de realización.


Siguiendo el modelo teórico de Biodanza es un proceso pulsante identidad regresión. Lo inicia una fase receptiva, inducida por ejercicios de afectividad. De la conexión emocional surge la inspiración la aceptación y libertad de crear. Esta conmoción afectiva genera una estética.

La creación no es al azar guarda una coherencia estética entre cuerpo, movimiento, emoción y pensamiento. Las obras manifiestan la singularidad de cada ser humano, su identidad y en ello radica su belleza.

Lo producido, la obra creativa, no se interpreta, **se vivencia**. Los contenidos se van haciendo conscientes y se esclarecen durante el proceso objetivando las transiciones, los momentos del proceso y constituyen un instrumento para el seguimiento de su evolución.



Escuela de Biodanza Córdoba



**Integración
Desarrollo 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 2013

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

¡Vení a la ronda!

Mónica M. Souto

En el texto relato la experiencia de un taller semanal en una escuela pública situada dentro de un contexto socio-cultural de vulnerabilidad y estigmatización. Propuesta que se abrió a las familias y que hoy continúa.

Experiencia que como educadora y profesora de Biodanza me enriquece, desafía y me confirma en la certeza que vale la pena estar en las fronteras y que la Danza de la Vida está sucediendo en todos los espacios, sólo tenemos que descubrirlos y potencializarlos...

VENÍ A LA RONDA": Taller de Biodanza con niños/as en Escuela Pública

"EL AMOR NOS HACE BIEN": Taller de Educación Biocéntrica para las familias.

La inquietud del Equipo Directivo de la Esc N° 18 de la ciudad de Lincoln (Pcia. Bs As) por dar mayor calidad educativa a sus alumnos y alumnas llevó a proyectar diferentes talleres para enriquecer las experiencias de aprendizaje, reconociendo a los niños y niñas como seres integrales, rescatando lo sensible y afectivo que traen.

Así fui convocada en el año 2011 para desarrollar el Taller de Biodanza con el grupo de 1° año EPB. (de 6-7 años de edad)

Los chicos y chicas recibieron con alegría y entusiasmo este espacio de expresión desde el movimiento, la música y la interacción grupal.

Como docente de Biodanza llevar adelante esta experiencia innovadora en la escuela pública, fue muy enriquecedora, desde ver en el pizarrón que los chicos/as estaban aprendiendo a escribir la palabra BIODANZA (sin prejuicio ni connotación negativa) a sentirme desafiada a modificar la estructura típica de la clase y dejar que en cada clase el grupo me muestre las variaciones y juegos posibles...

Teniendo en cuenta que estaba siendo convocada por una institución educativa pública, me interioricé de los Diseños Curriculares y encontré algunos propósitos específicos en el marco teórico y en el Área de Artística que me dieron fundamentos para el armado del Proyecto y proponer el Taller como un espacio potencializador de la educación actual.

Propósitos específicos

Privilegiar acciones que favorezcan los procesos de construcción de identidad y de elaboración de sus proyectos de vida:

* Favorecer el desarrollo de la autoestima, socialización y autonomía

* Potenciar el clima de alegría, de fiesta y de espacio lúdico.

* Contribuir a la constitución de la corporeidad, de la conciencia corporal y de hábitos posturales, de higiene y actividad ludomotriz que promuevan el sentimiento de bienestar consigo mismo y con los otros, como base para una



vida saludable.

* Generar espacios y situaciones que favorezcan la comunicación corporal y motriz

* Favorecer la asunción de actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo y de los otros, como sujetos de derecho, en actividades motrices compartidas, que posibiliten la resolución de conflictos cotidianos, la convivencia democrática y la construcción de ciudadanía.

Al llegar a fin de año pude compartir con el Equipo Directivo y el Equipo de Orientación Escolar algunos indicadores de crecimiento en el grupo, que llevaron a que la propuesta continúe durante este año 2012 con los nuevos grupos que comenzaron su escolaridad.

Estos indicadores los quiero señalar porque me sirven hoy como criterios de trabajo y planificación, sabiendo que para cada grupo y cada circunstancia, necesitamos flexibilidad, creatividad y apertura.

* El trabajar en grupos pequeños (de 10-12 alumnos/as) permitió la expresión espontánea, llegando a la intervención personalizada, y acompañando el proceso grupal reconociendo a aquel nene/a, que se quedaba en un rincón y que no se animaba a participar en grupo. Siempre busqué incorporarlos con alguna otra tarea o rol de expresión en las vivencias lúdicas.

* Los grupos mixtos los armaba, en un primer momento, la docente del grado, ya que tenía mayor conocimiento y a su vez ella organizaba tareas de lectoescritura con el grupo que quedaba en el aula.

En ese tiempo noté que los nenes/as con mayores dificultades de aprendizaje, participaban en las vivencias lúdicas interactuando con sus pares.

El grupo que estaba más avanzado en la alfabetización, necesitó más tiempo para integrarse, respetarse en los tiempos sin competir.

Ambos grupos esperaban y pedían el tiempo de relajación y descanso, hasta aquellos nenes más inquietos, lograron serenarse con gestos de afecto y atención particular. Valoro este espacio como forma de reconocimiento del sentimiento de bienestar y armonía que es necesario iniciar y estimular en estos niños/as que viven situaciones de conflictos en sus

casas, de vulneración de sus derechos.

* Con el correr de los meses, viendo que algunas nenas se inhibían con los varones (quedándose sentadas) y que ellos demandaban algunos ejercicios de mayor potencia, propuse trabajar en grupos separados por sexo algunas clases. Allí, reconozco que pude intervenir en el fortalecimiento de la identidad y la autoestima, desde los juegos expresivos y de sincronización rítmica-motora.

* En las rondas iniciales de relatos logramos propiciar la participación, la reflexión, la escucha y la expresión de experiencias vividas en sus ambientes familiares. Es de destacar que todos tenían algo para contar. Reconozco ese espacio como ejercicio del derecho a la participación, al diálogo y a ser respetados en la diversidad cultural.

* Un momento significativo que salió de lo específico de biodanza, fue la participación de algunos en el Festival Familiar organizado por la Cooperadora y Fiesta informal de fin de año. Los niños y niñas (6 en total) que fueron acompañados por sus familias, hicieron la Bienvenida en el Festival, bailando un tema que con la letra y la dinámica generó en las familias presentes la actitud de agradecimiento e integración, expresando en afiches los motivos de dar Gracias.

Y las familias también encontraron lugar

En continuidad con esta propuesta, buscando favorecer la participación de las familias en diferentes espacios institucionales, haciéndolos partícipes de los avances de sus hijos e hijas en la escuela, en forma quincenal convocamos a las familias desde el EOE (Equipo de Orientación Escolar) a participar de un Taller de Educación Biocéntrica con el nombre "EL AMOR NOS HACE BIEN" (canción de Teresa Parodi). Las que se acercaron a participar fueron mamás.

Un texto de la psicóloga española Pepa Horno Goicoechea nos sostuvo a la hora de planificar este Taller, donde el reencuentro con lo lúdico siendo adultas, llevó a crear un clima de intimidad y profundidad:

Aprender a cuidar de los cercanos es aprender a crear vínculos afectivos. "Las características que definen un vínculo afectivo son la implicación emocional, el compromiso en un proyecto de vida con continuidad, la permanencia en el tiempo y la unicidad de la relación". Esto implica, según la misma autora, aprender a hacer el afecto explícito, generar sentimientos de pertenencia, el conocimiento mutuo y el tiempo compartido, el compromiso y el cuidado del otro.

Teniendo una mirada global del proceso realizado en el grupo podemos señalar:

* La dinámica propia del taller de Educación Biocéntrica, que induce vivencias emocionales y de integración grupal llevó a compartir situaciones personales de mucha intimidad y dolor.

* Las mujeres valoraron este espacio de crecimiento, reflexión, expresión y cuidado de ellas mismas transmitiendo serenidad y alegría en su hogar.

* Se construyó vinculación y reconocimiento: de ser mamás que se miraban de lejos en la vereda de la escuela (mientras esperaban a sus hijos/as), pasaron a saludarse, saber sus nombres, sus historias y cambios que se estaban produciendo en su presente.

* Comenzaron a sentirse parte de la institución: expresaron lo contentas que estaban por haber elegido esta escuela para sus hijos/as, por venir a participar en el taller y colaborar en

eventos y actos de la comunidad educativa.

* Se produjo mayor acercamiento y confianza para solicitar ayuda, consultar con miembros del EOE, dejarse acompañar, especialmente con la TS.

* En el acto de fin de año, las mamás participaron junto a sus hijos/as de uno de los Bailes de Apertura y Bienvenida.

* En el último encuentro expresaron querer continuar con estos talleres porque las ayudó a salir de sus casas, encontrarse con otras mamás, cuidarse y reflexionar sobre sus propias actitudes.

El encontrar y ser parte de un grupo, de una comunidad, es un proceso que requiere acompañamiento e intervenciones específicas, que los alumnos y alumnas de 1er año y algunas familias hayan aprovechado este espacio donde el aprendizaje es vivencial y lúdico, es un aporte a la educación de ciudadanos solidarios, capaces de dialogar, respetar la diversidad y ser protagonistas de crear un ambiente cálido y afectivo (Marco teórico de de los Diseños Curriculares de la Pcia. de Bs As)

La Danza de la Vida está sucediendo en todas los espacios, hasta en aquellos que a primera vista están llenos de dolor y conflicto, sólo acercándonos con delicadeza, cariño, humildad y responsabilidad, podremos disfrutarlos, potencializarlos y ser parte...

Nota

¹ Tomado del texto base de Bernardo Toro y Leonardo Boff. Saber cuidar: El nuevo paradigma ético de la nueva civilización. Elementos conceptuales para una conversación. Bogotá y Petrópolis. Noviembre de 2009



Biodanza en Lincoln

Prof. Mónica Souto

Talleres a grupos particulares, en escuelas,
equipos de trabajo, familias,
para niños y adolescentes

Tel: 02355 431944

15 642169

monidanza@hotmail.com



Web Oficial: www.biodanza.org

La razón apasionada

Nicolás López Meyer

“En verdad, solo una triste y sombría superstición puede prohibir que nos regocijemos.

¿Que razón hay para que no sea tan conveniente desechar la melancolía como saciar el hambre y la sed? Tal es mi regla y así esta dispuesto mi animo: ninguna divinidad, solo un envidioso puede regocijarse con nuestra impotencia y nuestro infortunio, y tener por virtuosas las lagrimas, los sollozos, el miedo y otros signo semejantes del animo impotente. Por el contrario, cuanto mayor es la alegría que nos embarga, mayor es la perfección que alcanzamos, es decir, tanto mas participamos necesariamente de la naturaleza divina. Así pues, servirse de las cosas y disfrutar con ellas cuanto sea posible es lo propio de un hombre sabio.” B. Spinoza

Desde el momento que nacemos los seres humanos estamos *al azar de los encuentros*, esto ocurre cuando no tenemos muy claro cuales encuentros aumentan nuestra potencia y cuales la disminuyen. Tampoco conocemos lo que compone con nosotros mismos, nuestras relaciones internas características. De todas formas no podemos definir por esto nuestra existencia como irracional. Tenemos al menos una racionalidad limitada.

Así, los humanos, en la discordancia de los encuentros pasionales y las resoluciones imaginarias somos todos diferentes entre sí. Ya decía Spinoza en el s. XVII: la concordancia entre las personas es rara..

Si queremos que en nuestra vida haya concordancia con otros seres es preciso lidiar con las pasiones tristes, aquellas estimuladas por los apologistas del calvario terrenal, los atemorizadores del alma y los estadistas de la desigualdad social.

Afirmar nuestra identidad, aumentar nuestra potencia de obrar en y por la relación con otros parece ser el camino.. y esta es la propuesta de Biodanza.

Es el deseo de perseverar en la existencia que proclamaba el sabio holandés, es el principio biocéntrico que intuyo Rolando.. allí no pueden generarse conflictos o contradicciones externas, lo que hay allí es pura vida.

Solo una superstición siniestra puede condenar el gozo de vivir, ese gozo es posesión serena de sí mismos por parte de la mente y el cuerpo, que no se dejan deprimir por las dificultades de la existencia.

A través de la danza de la vida podemos extender los límites del poder de existir propio de nuestra naturaleza. La virtud en la vida es la vida misma.

Spinoza nos invita a salir de la servidumbre, que es cuando nos entregamos a los placeres contingentes, que como tales, no pueden brindarnos satisfacción permanente, a pasiones más o menos durables y terminar así temiendo a la muerte o meditando obsesivamente sobre ella.

Servidumbre es cuando no se es dueño de sí, sino estar a merced de la fortuna, a cuyo poder se esta de tal manera sometido, que a veces nos vemos obligados a hacer lo peor, aunque veamos lo mejor. Estaremos entonces condenados a

vivir al margen del conocimiento activo y vivificante de lo eterno y de lo verdadero, a permanecer enredados en la pasividad y en la relativa debilidad de las pasiones y la imaginación.

El obstáculo más difícilmente superable, aquel que impide la realización de la utilidad y de la felicidad, está representado para Spinoza y para el pensamiento biocéntrico, por el comportamiento de los seres humanos. Tal vez por esto Rolando decía que la pregunta de la filosofía debía ser ¿qué es ser humano? Las consignas y propuestas vivenciales de Biodanza parecen inspiradas en las visiones de lo que Spinoza consideraba los obstáculos para encontrarnos con nuestra propia potencia-naturaleza.

En efecto, como bien habremos escuchado alguna vez en una consigna de Biodanza, *los hombres somos los peores enemigos de nosotros mismos*: anhelamos la vida pero - como Ignacio de Loyola o los melancólicos- nos vemos atraídos por el *amor mortis*, por el placer perverso de la tristeza o de la desesperación por la propia suerte futura en este mundo y en el otro; todos deseamos, de palabra, la libertad, aparecemos propensos a seguir la propia *utilitas*, pero generalmente nos vemos resignados a vivir en el terror del Leviatán y del infierno o a morir por la gloria de uno sólo o por la de un Dios garante de nuestra misma pasividad y nulidad; nos lamentamos continuamente de la caducidad de la propia existencia, pero luego no sabemos hacer buen uso y buscamos compensación a su brevedad en la esperanza de una vida eterna.

Mientras actuamos así somos, sin embargo, todavía siervos. En efecto, como sabemos “el hombre libre en ninguna cosa piensa menos que en la muerte”.

Para poderse liberar de la pasividad absoluta respecto a las pasiones, quizá sea necesario admitir, de manera preliminar su supremacía: disminuyendo nuestras exorbitantes pretensiones de control y de autocontrol sobre ellas, se multiplican paradójicamente las oportunidades de éxito al enfrentarlas y se descubre la potencia de la imaginación, la capacidad de evocar las cosas ausentes. Tampoco nos servirá de mucho intentar sofocar las pasiones mediante la intervención energética de la voluntad o la razón.

La propuesta de Biodanza coincide con el despliegue de una razón apasionada que nos permite desarrollar el coraje y la firmeza de ánimo ante los embates de la fortuna. La generosidad con los demás hombres, actuar desde el placer compartido y reciproco y los actos compasivos del corazón.

Biodanza propone una meditación danzada que tenga efecto sobre las pasiones para desarrollar la vida, separándola de la pasividad a partir de la imaginación misma. Valiéndonos en el viaje de recursos universales como el ritmo y la armonía musical, el movimiento orgánico, el encuentro amoroso. Una vivencia epistémica que permite alcanzar la alegría más alta, la beatitud, allí donde todas las cosas se iluminan de sentido.

Tener un cuerpo apto para muchas cosas mediante vivencias integradoras, nos permite desplegar una razón apasionada, una razón poética al estilo de María Zambrano, una mística biocéntrica (Raúl Terrén), una entrega de amor



místico, en definitiva acceder al despertar de la grandeza humana a través del Inconsciente Numinoso, el último gran legado de Rolando Toro.

A pesar de que Spinoza considera que todos los seres humanos nacen ignorantes de las causas de las cosas, que tienen un deseo consciente de buscar lo que les es útil y que consideran todas las cosas de la Naturaleza como si fuesen medios para conseguir eso que les es útil, resulta interesante resaltar que el filósofo holandés no es simplemente un realista de la condición humana... su propuesta es que teniendo en cuenta que no hay posibilidad de conocimiento de los datos externos, solo disponemos de vivencias fragmentarias de composición y descomposición de nuestra individualidad.. Y esto se da a través de los encuentros, la única manera que tengo de saber qué es lo que mi cuerpo puede es a partir de los encuentros con los otros, y de usar la razón para establecer nociones comunes, lo que tengo en común con otros y que en realidad habla de mí, de mis relaciones internas características, yo me conozco a partir de mis posibilidades de componer con otros. Descartemos las propuestas *newage* de autoconocimiento, -yo no me conozco porque soy un misterio infinito- proclamaba Rolando, - pero cuando estoy contigo, tengo noticias de mí-

Al decir de Denise: -Ante el avance de las pasiones tristes podemos gestar otros mundos si habitamos nuestra potencia y promovemos activamente la alegría y el encuentro. Ante el avance de las pasiones tristes podemos gestar otros mundos si habitamos nuestra potencia y promovemos activamente la alegría y el encuentro.-

El proceso de desarrollo mediante Biodanza me ha permitido entender que el valor de las cosas depende de la comunidad que cada una de ellas tenga conmigo, por esto deberemos amar, más que a ninguna otra, a las demás personas, tal como nos enseñan las virtudes de la honestidad y, más concretamente, de la generosidad y la afectividad (línea de vivencia del Sistema Biodanza).

Según Spinoza, la libertad y la felicidad extraen todas sus fuerzas del amor a Dios/naturaleza en cuanto que es eterno. Desde Biodanza podemos decir que este amor constante y eterno a Dios coincide con un despliegue de empatía, de afectividad, de amor, que nos da la base para que ocurra ese pasaje gradual a un estado de abandono, regresivo, alterando y ampliando nuestra conciencia y en ese estado

experimentamos la revelación de un orden fundamental del universo cuya aceptación nos integra y nos une a la totalidad.

Hasta podríamos aventurar que lo que ocurre en la clase es la vivencia de estados amorosos cada vez más intensos, que culminan o de pronto desembocan en un estado de amor universal, mítico, místico. Y que todos los estados de amorosidad por los que vamos transitando son a la vez distintos grados de conciencia ampliada y de integración.

La vivencia en Biodanza es un epifenómeno que nos posibilita alcanzar el máximo grado de realización que tiene lugar cuando por haber llegado a nuestra propia esencia, desarrollamos tal grado de intuición que nos permite acceder directamente a las esencias de los otros y por medio del amor-acción transformar los malos encuentros en buenos encuentros.

Llegado a este punto podemos concluir que el pensamiento biocéntrico y la ética spinoziana son intuiciones que se cruzan en el dorado holograma inmanente.

Referencias

- Spinoza, Baruch - *Tratado de la reforma del entendimiento*
 Spinoza, Baruch - *Ética demostrada según el orden geométrico*
 Kaminsky, Gregorio - *Política de las pasiones*
 Najmanovich, Denise - *Seminarios*
 Scalise, Adrian - *Biodanza y Ritual Mítico*
 Bodei, Remo - *Geometría de las pasiones*
 Terrén, Raúl - *Simposio*

Escuela de Biodanza de Santa Fe

con Orientación Social (sede Paraná)

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

Abierta la inscripción
ciclo 2013-2015

Inicio febrero y marzo de 2013

Grupos todos los días en Paraná y Santa Fe
más info en la página web

Nuevos grupos en Colón y Gualeguaychu (ER)

Más información:

tel: 0343 4331929

0343 154174906

vibeziner@hotmail.com.ar

www.santafebiodanza.com.ar



Musicalización y sonorización en Biodanza

Ezequiel García Pinilla

Para los facilitadores de Biodanza que utilizamos la Notebook para musicalizar, nos resulta hoy casi imposible pensar en volver a los discos compactos (CD's) con los que comenzamos nuestro trabajo.

¡Qué decir de aquellos facilitadores que, en la época del disco de vinilo, recorrían disquerías y compraban un “long play” para utilizar sólo un tema musical!

Pero, para algunas personas el aprendizaje y el uso, especialmente de la Notebook, resultan complicados. Algunas funciones no son siquiera sospechadas, conocidas ni comprendidas y, como consecuencia, la mayoría de las buenas prestaciones que la era digital nos ofrece, no son aprovechadas y sus beneficios quedan relegados.

Así, en muchos casos, utilizar la Notebook es un misterio cuando no un problema, una complicación más que un beneficio.

El misterio de la computación y sus muchas posibilidades.

El ordenador personal y actualmente la notebook han ingresado en nuestra cotidianeidad con una celeridad de la cual apenas nos hemos dado cuenta.

Con ello pudimos realizar tareas que antes, o bien se realizaban manualmente o requerían diferentes y sucesivos pasos, personas, sistemas y lugares para su materialización: cartas por correo, revelado de fotografías, fotocopias, tarjetas personales, etiquetas, cálculos, etc...

Pero también, debido a la gran cantidad de prestaciones que la PC nos ofrece, la *interface*¹ de los programas se vuelve, a veces, compleja de comprender. Así, las posibilidades de uso y la dificultad de aprender a manejarlas pueden ser directamente proporcionales.

¿Qué necesito saber o tener en cuenta para “sacarle el jugo a la notebook”?

A continuación enumeraré algunos aspectos a tener en cuenta para poder utilizar con facilidad la notebook, en el caso que facilitemos la clase y musicalicemos al mismo tiempo, sin la colaboración de un colega:

Ubicar la notebook de manera que, estando de pie, quede aproximadamente a la altura del codo de nuestro brazo. Esto evita que debamos agacharnos hacia una mesa y flexionar la muñeca, lo cual ocasiona una incomodidad y pérdida de precisión con el mouse o el touchpad. También permite que tengamos la pantalla más cerca de nuestra vista.

Posicionar el mueble en el que ubicamos la notebook de manera que podamos estar de frente, o por lo menos de costado – y no de espaldas- al grupo de alumnos. Esto posibilita continuar consignando y mirando a las personas, mientras tenemos las manos en posición sobre el teclado o el mouse para apretar el “play” al finalizar la consigna,

evitando además “baches” entre la consigna y el comienzo del tema musical.

Proveernos de una luz con “cuello de ganso” flexible, con conexión USB para iluminar el teclado o los apuntes en los cuales anotamos la clase. Esto es muy útil en los momentos en que atenúamos la luz de la sala pues si la pantalla de la notebook tiene mucha luminosidad nos encandila al querer mirar el teclado o los apuntes.

Conocer cómo atenuar el brillo de la pantalla. Todas la notebooks tienen esta función. Algunas por ej. tienen dos teclas: una de ellas con un “sol” y una flecha hacia arriba y al lado otra con un “sol” y una flecha hacia abajo. A veces estas teclas funcionan en combinación con la tecla “fn” (función).

Utilizar un programa que permita crear y guardar una “**lista de reproducción**”. Esto es agrupar- en el orden en que van - todos los temas que utilizaremos durante la clase y guardarlos, puede ser en una carpeta, para buscarla y tenerla lista en el momento de dar la clase. Los programas más aptos para musicalizar en Biodanza son WINAMP e ITUNES, siendo el primero el de mi preferencia por la claridad y sencillez de su interface y por lo liviano de su instalación.

Tener siempre un cable de repuesto para la conexión entre la notebook y el equipo. Estos cables suelen cortarse internamente con el uso y esta rotura no es visible exteriormente. El nombre de este cable es “**Miniplug Stereo a dos RCA**”, con esta denominación podremos conseguirlo en las casas de audio, de electrónica o de computación.

Utilizar un “mouse” adecuado al tamaño de la propia mano.

Si bien es más práctico no llevar un mouse y utilizar el “touchpad¹¹” de la notebook, éste último es, en mi experiencia, mucho más impreciso y lento en su función. Además, la popularización de los “mini mouse” por su pequeño tamaño, puede ser que requiera una energía extra de nuestra mano para sostenerlo, perdiendo nuevamente eficiencia en el uso. Otra buena medida que facilita el uso del mouse es tener apoyada la base de la mano al utilizarlo – en lugar de mantenerla en el aire. Experimentemos las tres posibilidades y decidamos cuál de ellas es la que preferimos.

Aprender a utilizar el teclado. Muchas o casi todas las funciones de reproducción – especialmente en el caso de Winamp- pueden ser realizadas con el teclado además de con el mouse. Esto facilita y proporciona mucha precisión, especialmente cuando nos musicalizamos a nosotros mismos y tenemos que acercarnos a la notebook luego de la consigna. En este caso, darle la orden al programa con el teclado puede ser mucho más seguro y libre de error que utilizando el mouse. De nuevo la sugerencia es “experimentar”...

Aprender a “subir” o “bajar” el volumen desde la notebook. En ocasiones, especialmente con los nuevos llamados “baffles autoamplificados” que tienen el control de volumen en la parte trasera, podríamos evitarnos esta acción de “**ir a buscar el control de volumen detrás del baffle**” y en lugar de ello utilizar (de nuevo en el caso del Winamp) las

teclas “flecha arriba” y “flecha abajo” para subir y bajar el volumen, además con gran precisión y sutileza. También podemos realizarlo con la “rueda” del mouse.

Preparar, al finalizar cada danza, la música de la danza siguiente dejándola “cargada” en el programa. Ubicar también el control de volumen a un nivel bajo, pero que permita escuchar el comienzo del tema. Esto nos ahorra tiempo e incomodidad, de manera que, al finalizar la siguiente consigna, el nuevo tema musical ya está listo para sonar.

Bajar el volumen a “cero” si, entre una danza y otra, tenemos que agregar o reemplazar algún tema musical.

Muchas veces, con los nervios lógicos de la clase, presionamos la tecla de reproducción en lugar la de “agregar a la lista” y el tema musical sale sonando cuando no lo deseábamos...

Si es posible, posicionar los bafles a una altura superior a la de las personas de pie. El sonido es “aire en movimiento” y si los bafles están en el piso o sobre una mesa, las personas que estén cerca de ellos se verán aturcidas por el volumen y las que estén más lejos no escucharán bien. La altura ideal es a unos 3 mts del piso. Esto también vale para el facilitador ya que en el caso de tener el equipo con los bafles al lado de la notebook, puede ser que se aturda él mismo o no reconozca si el volumen en el otro extremo de la sala es suficiente.

Conocer cómo aumentar el tamaño de los textos y controles de reproducción en pantalla para evitar el uso de anteojos. Esto es posible (especialmente en Winamp) y muy útil durante la clase.

Destinar tiempo en casa para tener organizadas las carpetas con archivos de música. Esto ayuda a crearnos un “mapa mental” de lo que tenemos en la notebook y a encontrar rápidamente lo que buscamos.

Nombrar los archivos de audio con el título, autor y sugerencia de uso en la clase. Esto facilita su búsqueda y uso. Si guardamos un tema con el nombre de “**track 19**” por ejemplo, no sabemos de qué tema se trata hasta el momento en que lo escuchamos. Esto también facilita el uso de la Biblioteca – tanto en Winamp como en iTunes- para que estos programas encuentren los temas por su nombre y uso, rápidamente.

Para modificar el nombre de un archivo podemos hacerlo así:

- 1: lo seleccionamos tocándolo una sola vez con el puntero del mouse.
- 2: presionando “click derecho” sobre él aparece un “menú de opciones”
- 3: clickeamos la opción “cambiar nombre” (el nombre del archivo cambiará a blanco con un resaltado azul)
- 4: escribimos sobre el nombre anterior el nuevo nombre.
- 5: Presionamos la tecla “Enter” (la más grande del teclado...

Organizar, sistematizar y transmitir la información

A partir de mi experiencia de veinte años como músico profesional y sonidista, luego como autodidacta de la pc, docente en un instituto de enseñanza de sonorización y por último como musicalizador y facilitador de Biodanza, he organizado en tres grupos los conocimientos que un facilitador de Biodanza podría incorporar para un manejo

fluido y satisfactorio de la PC, sus programas y el equipo de audio.

Estos tres grupos son:

- 1-**Windows y lógica de funcionamiento de la pc**
- 2-**WINAMP como el programa más apto para la reproducción de música en Biodanza.**
- 3-**Sistemas de Amplificación de Audio y sus componentes (bafles, amplificadores y cables)**

Cada uno de estos ítems comprende varios subtítulos, está desarrollado en profundidad y acompañado con archivos de ayuda en formato digital.

Desde hace ya tiempo estoy compartiendo este saber a través de talleres y capacitaciones. Los resultados son rápidamente visibles y aplicables brindando a las personas autonomía y rapidez en el momento de la musicalización.

Más sobre este tema en el blog:

<http://panchayezequiell.blogspot.com/p/capacitación>.

Notas

¹ Interface es una superficie de contacto, visualización, intercambio y manipulación de información.

También llamamos interface a la manera en que un programa de computación nos es mostrado, a su “cara visible”, sus imágenes, sus comandos, sus colores, lo que aparece en la pantalla para poder manejarlo.

¹¹ Touchpad: “membrana táctil”. En la notebook es la membrana que reemplaza al mouse y la cual utilizamos para mover el puntero o el cursor.

Escuela de Biodanza Rosario Norte

Directora: **Alicia Francisca Pancha**
Coordinador: **Ezequiel García Pinilla**

En un espacio pleno de naturaleza,
en la convivencia del fin de semana,
danzamos para integrarnos a través
de la expresión de la afectividad.
Así... lo que decimos y hacemos
resuena en nuestro corazón... y la
vida se pone en movimiento...

escuela@biodanzarosarionorte.com
0341 - 155 012 538 - 155 098 513
Ciudadela 2291 - Rosario
www.biodanzarosarionorte.com
Grupos Regulares en el centro de Rosario y Funes

Soy un poema

Silvina Maroni

*Hay una zona del ser en que poesía
y danza se encuentran.
Si nuestra vida es movimiento pleno de sentido,
es también poesía.
Hacer de nuestra vivencia una danza es,
en realidad, ser un poema”*
Rolando Toro

El largo camino a casa

Cuando el mundo se hizo mundo para mí, externo y diferente al universo materno y familiar, transcurrió inicialmente por un cauce estricto, tan recto que parecía que sin inconvenientes llegaría a destino. Pronto resultó evidente que yo no estaba hecha para ese camino, y, como al principio no me daba cuenta por mí misma, la Vida se encargó de llevarme por senderos que, para esa niña primera del camino recto, resultaron realmente asombrosos. Entregada a esa deriva con bastante desconcierto, al principio el viento de la Vida me arrastró gravemente como hojarasca. Pero con el tiempo aprendí a ser más sutil, más cuidadosa, más leve, hasta aprender la danza de las volutas de humo, que ya no parecen *recorrer* sino propiamente *danzar* el espacio, sin preocuparse de caminos rectos, metas o destinos. De este primer mundo de aire, las primeras alas, el vivir en las nubes, las palabras y la música...

Puedo decir que lo que me salvó desde el principio fue la poesía, para mí entonces atributo del aire. Uso el término “poesía” en el sentido amplio de acceso a la belleza. No era una experiencia que se me diese con frecuencia, pero yo sabía que estaba y eso era una guía. Debo decir que de buscarla con tanta voluntad, con tanto esfuerzo, quebré su magia. La verdad que esos días, los de mi adolescencia, que deberían haber sido como un amanecer, se llenaron de un humo bastante negro que se quedaba al ras del piso. Pero como dije antes, estos eran los días de la niña del camino recto, así que perseveré un tiempo más hasta casi lograr los trofeos que según me habían enseñado eran importantes.

Justo a tiempo, me fui. Me fui sin saber que me iba, poniendo kilómetros entre el camino recto y mi nueva tierra de senderos por el bosque. Nueva tierra. Tan nueva que no cesaba de asombrarme y aprender, mientras me crecían raíces al hacer por primera vez cosas concretas, tangibles, terrestres, preludio de todo vuelo: hacer el pan y el queso, hacerlo a dos, cultivar nuestra comida, levantar la pared y traer el agua, trasladar cosas al hombro, encender la luz de aventuras nuevas, tomando cuerpo en las tareas, cultivando en él semillas que sin duda no habían plantado las alas de mi mente y escuchando el grito sordo de la tierra que me pedía su tributo.

Cuando todo parecía echar raíces, cuando ya la tierra nos daba sus primeros frutos y yo amamantaba a una hija apenas nacida, nuevo cambio de aire y aterrizaje en una tierra yerma y ajena, que, paradójicamente, en esa tensión con la sequía me trajo las lecciones del agua, que cuando toca, fertiliza y



reverdece, que fluye regando Vida, sorteando las piedras más enormes y buscando el cauce, sin detenerse casi nunca, a menos que un pantano amenace con chupar todo su jugo. Reconciliarme con el cambio, fluir en él, aprender a flotar sin intentar (inútilmente) imponer mi voluntad ante la fuerza incontenible del agua. Salir a flote.

Y así estaba, saliendo a flote, cuando de pronto sucedió lo inesperado, cuando debí transitar un infierno que casi me consume, azotándome con la furia de los elementos. No hay palabras cuando irrumpe algo así. Si uno sale (y yo salí), luego se puede uno sentar a filosofar y afirmar que del caos nace la creatividad. Pero siempre queda encendida la pregunta de si era necesario semejante susto para aprender eso, y de si no era posible aprenderlo de otro modo.

Fue después de esta dolorosa prueba, ya más suelta de cuerpo y confiando en mis recursos, que emprendí el camino que llamamos “del guerrero”. Es ahora que le doy ese nombre. En ese momento, sólo supe que era por allí. Era un camino con tanto corazón que me parecía el único posible. Cuando un punto de bifurcación se presenta en la encrucijada de la Vida no es fácil elegir. Pero si uno ha aprendido a escuchar el miedo y aprende de él, reconoce el camino que va a lo desconocido y a la posibilidad, y lo distingue del que vuelve a lo mismo, una y otra vez.

Habiendo ganado un sentido de urgencia impostergable, hito inamovible de la pérdida de la infancia, tomé el camino que me llevó hasta aquí, un camino que, me fui dando cuenta de a poco, no imponía un camino de fatiga, sino que invitaba a **danzar la Vida** con las alas de la música.

Y así, tomé el camino de regreso a casa, danzando mi Vida como las volutas de humo, que, hijas del fuego, despliegan en el aire sus alas de colores desde la tierra al cielo con la fluidez del agua, como un poema.

Una estación lejana

-¿Y ella no tiene frío?

-No, no se acuerda del frío, está como en otro mundo, ensimismada dibujando a la pantera.

-Si está ensimismada no está en otro mundo. Ésa es una contradicción.

-Sí, es cierto, ella está ensimismada, metida en el mundo que tiene adentro de ella misma, y que apenas si lo está empezando a descubrir.

(Manuel Puig, *El beso de la mujer araña*)

Cuando comencé a imaginarme escribiendo mi tesis de Biodanza (tarea -la escritura- que para mí es una invitación al placer), me vino a buscar el recuerdo de la novela de Manuel Puig de la que tomé el epígrafe, que había leído como veinte años antes.

No vi enseñada qué relación pudiera haber, más allá de la escena de escritura. Hacía tanto que la tenía olvidada en un estante de mi biblioteca. Pero en la medida en que la releía, creo que comencé a comprender.

Esta novela es un largo diálogo entre dos personajes que comparten una celda. El diálogo está puesto directamente, sin intervenciones del narrador. Uno casi puede escucharlos a los dos mientras conversan. Uno de ellos, homosexual preso por una supuesta corrupción de menores, le cuenta a su compañero algunas películas que ha visto hace mucho tiempo. El otro, un preso político marxista, lo escucha con avidez. Así, rompen la angustiada rutina del encierro. Con el pretexto de las películas narradas, ellos van hablando de sí mismos, de sus preferencias, de sus ideales, de su vida, y en la medida en que su vínculo crece, ellos se van transformando. La relación que nace entre ellos, de gran intimidad e impensable en otro contexto, los transforma, y en ese contar, se cuentan a sí mismos y se dan cuenta de que pueden contar con el otro.

A lo largo de la novela, en varias ocasiones y rompiendo las convenciones textuales del género, hay notas al pie. Y esto es llamativo porque no es usual en las obras de ficción este recurso. Y mucho menos notas de este estilo: referencias al saber del psicoanálisis, que allí encuentra un espacio para su discurso “patologizante”, su avidez por catalogar las diferencias y su fe en definiciones, taxonomías y conceptos.

Siempre pensé que esas citas (que resultan tan odiosas con su abandono del tono oral de las conversaciones, sus letras pequeñas, su estilo impersonal) no están de más, sino que están allí para ayudar a los lectores a formularse ciertas preguntas, que son mis preguntas más urgentes: ¿qué es ser humano? ¿Qué es ser normal? ¿Cómo vivir la Vida? ¿Placeres sensuales, compromiso político, lucha, amor? (las mismas preguntas que nos plantea Rolando Toro: ¿dónde, cómo y con quién vivir?).

Las posibles respuestas se ensayan a lo largo de los diálogos entre los personajes, en la narración de las películas y en las notas al pie. Y la pretensión de verdad del discurso científico que copa el cuerpo de las citas, su rigurosidad, su palabra autorizada, resulta impugnada, pierde por aburrimiento y por no poder, nunca, ser la Vida.

Frente a la compleja multiplicidad de la Vida, su desborde,

su maravilla, el borde incandescente del encuentro, su salirse de madre, su regreso a las fuentes, frente a todo eso indefinible y mágico que tiene la Vida, queda expuesta la clausura de toda magia (la alquimia de las emociones, el encantamiento de las palabras, el hechizo del contacto) que prolijamente encara el saber ilustrado, con total esterilidad.

Y allí está lo que me llevó a la novela de Puig. Yo había trabajado sobre ella cuando estudiaba Letras y para mí fundó un antes y un después, porque fue una lectura tan intensa que tuvo la cualidad de una vivencia: me di cuenta de que no me interesaba, definitivamente **no me interesaba**, quedarme encerrada entre los libros.

Yo elegía la Vida, su misterio, su zozobra, su intemperie, sus costados indecibles, su riesgo y su magia. Yo no quería que mis palabras se parecieran a las letras pequeñas de una cita erudita. Yo quería que la novela de mi Vida tuviera sabor y aventura, amor e intensidad, y en letras grandes. La verdad me dan un poco de pudor estas frases apasionadas. Siento que me quedan un poco grandes. Pero por entonces, la cosa era todo o nada. Así que quemé las naves con total ingenuidad, desprevenida, celebrante.

Eran cosas que más que saberlas entonces, las intuí. Pero aprender a volar “con las alas del alma desplegadas al viento” no es algo que se nos enseñe en la escuela. Tuve que desaprender antes tantas cosas. Habiendo decidido tomar ese camino, fue bastante más adelante que Biodanza vino a traerme a la mano las herramientas que necesitaba para danzar mi mundo, que en su misterio siempre estoy empezando a descubrir.



Biodanza

La Vida es el Arte del Encuentro

Te invitamos a integrar
nuestro grupo de **Biodanza**

Los Jueves de 20 a 22 hs.

Facilitador: **Román Mazzilli**

Matienzo 3136

Casa Matienzo (entre Freire y Conde) Colegiales.

cel: 15-6441-4408 email: campogrupal@gmail.com

La lengua materna

“Eso que para algunos es tan natural, para mí sigue siendo un inmenso empeño, aunque también una fuente de los más deliciosos descubrimientos: la lengua materna, ésa que aún bulle y balbucea en cada uno, tras las corazas incorporadas de tanta jerga muerta –y mortífera– que nadie aprendió de madre alguna sino de los más variados padres que nos han ido disciplinando: jerga de profesores, de expertos, de militantes, de periodistas y políticos”

(Emmánuel Lizcano, Metáforas que nos piensan).

A mí siempre me gustaron las palabras, pero estuve mucho tiempo inundada de palabras ajenas, gastadas y sin brillo. Al principio, yo las repetía sin hacerlas mías. No había forma, porque no nacían de mis vivencias personales, sino que me llegaban de libros, de clases, de conferencias. Palabras robadas, en suma. Era agotador hablar así. Dejé de escribir poesía (que era lo que me había llevado a anotarme en la carrera de Letras). Aprendí a escribir en el tono adecuado. Todo muy poco interesante y bastante aburrido. Finalmente, me fui a vivir al campo. En la perspectiva que da el paso del tiempo, ahora veo que me fui para reconquistar mi palabra, mi voz, recuperando **el silencio**. No deja de ser una paradoja que la ciudad donde ahora vivo se llame “Reconquista”.

Mucho más tarde me di cuenta de que hablar de poesía es hablar del lenguaje, de una manera de estar en el lenguaje. Y que “lenguaje” no es sólo hablar, o escribir. Es una manera de expresar, de ir hacia el otro sin dejar de estar en uno. Muchas personas asocian la poesía con un libro, pero la poesía es mucho más que eso para mí: es una manera de estar en el mundo. Tiene algo de materno, algo de regreso al hogar, allí donde uno podía balbucear por el sólo placer del sonido, y donde el sentido venía más tarde, auténtico y recién nacido.

En busca de esta sensación, había transitado Letras con la idea de que en el camino me la encontraría. No fue así. Me gustaban las palabras. Caía en su embrujo y siempre me deparaban sabrosos descubrimientos. Era como aprender a mirar otra vez. Aunque algo de eso hubo, me sentí agobiada por esa jerga de expertos que clausuraba las vivencias y donde todo se nombraba a priori. Yo tenía tanto que vivir todavía. No sabía que la poesía era una cualidad de la Vida.

Siempre me interesó profundizar en los mecanismos que la hacen nacer y en las poderosas fuerzas de transformación que suscita. Cuando preparaba el Seminario de Poesía para mi formación como facilitadora, me entregué apasionadamente a una investigación sobre la poesía por caminos que no había andado antes. Después, todo me pareció demasiado libresco para esa instancia, así que sólo llevé impresas algunas diapositivas del documento que había preparado.

Para esta tesis he querido retomar todo eso porque allí hay una búsqueda profundamente mía, re-significada a partir de mi encuentro con la Biodanza.

Con Biodanza descubrí que el **movimiento** pleno de sentido era una vía de acceso privilegiado a **la Poesía de la Vida**. Esta gracia del poeta es un banquete que está servido para todos los humanos, sólo que a veces simplemente no encontramos la puerta de entrada. Para mí, eso se dio con naturalidad después de algunas vivencias de Biodanza. Al

final de este escrito comparto algunas poesías de esos momentos.

Palabras mágicas

“El poeta no es mago, pero su concepción del lenguaje (...) lo acerca a la magia.

Aunque el poema no es escrito ni conjuro, a la manera de ensalmos y

sortilegios el poeta despierta las fuerzas secretas del idioma”

(Octavio Paz, El arco y la lira).

Las preguntas que me guiaban eran: ¿de dónde nacen estas fuerzas? ¿Cómo se las convoca? ¿Por qué la poesía nos es tan vital a los humanos? Porque la poesía nos es necesaria, como lo es la posibilidad de acceso a la belleza y las instancias de comunión con un otro. El encuentro con la Biodanza y las reflexiones de Rolando Toro me trajo nueva luz para pensar-sentir-saber todo esto. Nuestra cultura (desde la modernidad a esta parte) atenta sistemáticamente contra esta dimensión de lo humano, y la práctica de la Biodanza nos ayuda a alumbrar la saludable posibilidad de recuperar la vivencia poética y ofrece un camino muy eficaz para acceder a ella.

Mi tesis es que, a la par del poder de la música, la danza integradora, la metodología vivencial, la caricia, el trance, la expansión de conciencia y el grupo (los “siete poderes de la Biodanza”), está la palabra poética del facilitador que ofrece un horizonte para que alumbre en la vida de los danzantes un nuevo mundo, como un nuevo chamán que convoca las fuerzas secretas del idioma y hecha ensalmos y sortilegios para conjurar la oscuridad del mundo.

Un poco de literatura

Eric Havelock, en un libro que se llama “La musa aprende a escribir” (1962) estudió la transición de la oralidad a la escritura en el mundo griego (lo cual tuvo lugar en el lapso que va de Homero en el s. VIII a.C. a Platón en el s. IV a.C.) y allí sugirió que Platón tenía razón al afirmar que la principal función de la poesía, en tanto lenguaje versificado en una sociedad de comunicación oral, era **didáctica**, ya que la memorización efectiva se beneficia del ritmo. Actuando como una especie de enciclopedia versificada viva, Homero y los aedas de su tiempo registraban y conservaban los medios de mantener la continuidad cultural. Cuatro siglos después, en tiempos de Platón, la narrativa y el ritmo, que habían sido el soporte necesario de la memoria oral, ya no se necesitaban. La expulsión de los poetas de la República platónica es signo de **nuevas fórmulas del conocimiento** permitidas ahora por el soporte de la escritura. Las sociedades orales asignaban comúnmente la responsabilidad del “habla conservada” a una **asociación entre poesía, música y danza**. Esta forma compleja, rota posteriormente por la especialización de las artes, determinaba igualmente el papel de los “poetas” en esas sociedades: codificadores y mantenedores de una memoria colectiva. Así tuvo lugar el nacimiento de lo que llamamos **poesía**, que hoy, bajo el dominio de la escritura, parece haber quedado relegada a la condición de un pasatiempo, pero que originariamente era el instrumento funcional de almacenamiento de información cultural para uso ulterior, es decir, un instrumento que servía para

establecer una tradición cultural. Esto es mucho más que pasar a las generaciones más jóvenes el relato de los acontecimientos históricos y las hazañas de grandes personajes. Es posibilitar la enseñanza de aspectos vitales en la existencia de las personas, función que alienta también las parábolas del Nuevo Testamento, los cuentos de hadas, etc. Una forma de pasar una enseñanza a otros en un contexto muy diferente a éste en el que hemos crecido, el de la explicación, el control y el razonamiento.

Efectivamente, el tránsito hacia la escritura fue también el tránsito hacia un nuevo paisaje del pensamiento: el imperio de la razón, regido por los *principios de identidad* (toda cosa es idéntica a sí misma), *no contradicción* (es imposible que algo sea y no sea al mismo tiempo), *tercero excluido* (sólo hay dos posibilidades: algo es o no es) y *razón suficiente* (todo lo que es, es por alguna razón que lo hace ser como es). En este marco, la poesía siguió siendo la puerta de entrada al mundo “imaginario”: el mundo de las imágenes, del pensamiento analógico, de la metáfora, **donde esos cuatro principios lógicos se desafían**, y donde se descubre que el pensamiento racional también es poético, sólo que lo oculta.

Hoy sabemos que no es posible ni vivir, ni hablar, ni pensar, ni ser fuera de un mundo que es esencialmente imaginario y colectivo que educa nuestra mirada, la cual no puede sino mirar a través de las configuraciones imaginarias en las que el ojo se alimenta. “*La mirada –dice Octavio paza da realidad a lo mirado*”.

Diversos pensadores contemporáneos han descubierto que el pensamiento científico está contaminado de “irracionalidad”, que el mito de la ciencia es tan potente como los mitos griegos y que la consolidación de ciertas metáforas es fundamental para el mantenimiento de la creencia en que “las cosas son como son”.

Es por aquí que podemos encontrar el camino hacia otro mundo: bastan nuevas metáforas para gestar situaciones antes inimaginables. Y basta que las metáforas se extiendan para empezar a habitar otro mundo. Con Gabriel Celaya digo “*la poesía es un arma cargada de futuro*”.

Estamos tocando fondo

“*La poesía es hambre de realidad*”. “*El reino de la poesía es el ojalá*” (Octavio Paz).

En esta medio cultural en el que “estamos tocando fondo”, para mí fue muy conmovedor saber que la Biodanza sostiene en alto la bandera de una palabra sentida, responsable y cuidadosa que sabe que al ser pronunciada **toca, afecta y transforma**. La oralidad sigue siendo la posibilidad del trato con los otros (y ya no el con-trato), del contar-con-el-otro, del vínculo cara a cara entre personas en situaciones concretas. Dice Octavio Paz que “*la imagen es el puente que tiende el deseo entre el hombre y la realidad. El mundo del “ojalá” es el de la imagen por comparación de semejanzas y su principal vehículo es la palabra “como” y dice: éste es aquello. En ella el deseo entra en acción: no compara ni muestra semejanzas sino que revela y provoca la identidad última de objetos que nos parecían irreductibles*”.

En otras palabras, la poesía siembra el germen del ser otro, otra, **tendiendo un puente** con el que soy, con la que soy. Si se establecieran otras semejanzas, la metáfora se desplegaría hacia otros sentidos.

Las metáforas

“*La metáfora salvará al mundo*” (Rimbaud).

Una tradición que va desde Aristóteles hasta algunas concepciones actuales, pasando por toda la metafísica, opone concepto/metáfora, de la misma manera que opone logos/mithos, verdadero/falso, realidad/ficción. Por un lado lo que se puede conocer; por el otro lo que se puede inventar, lo que no tiene status de verdadero. Creo que es importante darse cuenta de hasta qué punto estamos imbuidos de estas creencias: es desde esta perspectiva que algunos pueden decir que “en Biodanza no se piensa”, por ejemplo, porque el movimiento del cuerpo parece ser justamente lo contrario a pensar.

En el horizonte de la complejidad, sabemos que tales dicotomías transitan el camino de la paradoja. Concepciones más recientes proponen que todo concepto es metafórico y, por lo tanto, social, lo que quiere decir que las metáforas socialmente instituidas tienen el poder simultáneo de “crear” realidades: el pensamiento conceptual es en su matriz pensamiento poético, productivo, creador.

En consonancia con esto, las investigaciones de Rolando Toro proponen una nueva epistemología nacida de la vivencia. De la danza nace un modo de conocer que tiene a la vivencia como centro. El acceso a estas vivencias, que no deben ser interpretadas a la luz de las teorías psicológicas, es subjetivo y a la vez tiene lazos profundos con vivencias que pertenecen a todo el género humano. Las conmovedoras sensaciones que surgen de **las vivencias son la fuente de nuevas metáforas**, nacidas para poder nombrarlas

Biodanza

& Educación Biocéntrica

“...Que no pase ni un día sin que quieras soñar
que las utopías se pueden lograr...”

Bienvenida la VIDA! Bienvenido el AMOR!”



Laura Del Piano  Amor en Movimiento - Biodanza

† CLASES SEMANALES DE BIODANZA

Resistencia	Corrientes
Martes de 21 a 23 hs	Miércoles de 20 a 22 hs (Mujeres)
	Jueves de 21 a 23 hs

† TALLERES BIOCENTRICOS

LAURA DEL PIANO (379) 4684710 - soyauradelpiano@yahoo.com.ar
Abogada - Gestáltica - Facilitadora de Biodanza & Educadora Biocéntrica



Rolando Toro: Orígenes de Biodanza

de Ediciones Corriente Alterna. Chile 2012

Nacido en Concepción en 1924, Rolando Toro Araneda fue un investigador e innovador de excepción. Creador de la Biodanza, (Sistema de integración humana que actualmente cuenta con cientos de escuelas en los cinco continentes) contemporáneo y camarada creativo de figuras como Alejandro Jodorowsky y Claudio Naranjo, Rolando Toro fue un vanguardista, un hombre de profundas búsquedas científicas, humanistas y espirituales, inquietudes que lo llevaron a desarrollarse como profesor primario, luego como psicólogo y simultáneamente como poeta. Luego de su muerte, acontecida en Febrero de 2010, su hijo Rodrigo Toro Sánchez inicia un proceso de investigación y recopilación de múltiples documentos personales, registros de prensa y fotos inéditas, reconstruyendo de esta manera la etapa menos conocida de la vida de su padre, los años que abarcan desde su nacimiento hasta 1973, año en el que Rolando decide emigrar fuera de Chile con la intención de continuar libremente sus investigaciones. 'Orígenes de Biodanza' editado por Ediciones Corriente Alterna en conjunto con la Escuela Metropolitana de Biodanza de Chile, ofrece una valiosa información inédita sobre la vida y obra del creador de este sistema y es un material esencial para comprender la gran envergadura de Rolando Toro Araneda como figura creativa, científica y poética.

re-crear el tiempo, ese tiempo creador de vida y no vacía sucesión.

Para mí fueron las vivencias de Biodanza las que me ayudaron a entender estas ideas, a comprender que ritmo no es rutina, que el ritmo es creativo y discreto, que es el momento oportuno del dios Kayros, y que **la palabra adecuada** para esta vivencia es la que no rotula de prisa sino que **espera y escucha lo que trae el tiempo**.

Wilhelm Dilthey (de quien Rolando Toro toma el concepto de vivencia) escribió su estudio "La imaginación del poeta" que la poesía descansa en la energía de vivir: el poeta es eco para todas las resonancias de la vida y convierte en vivencia lo que de otro modo sería noticia muerta, titular de sucesos, mera información. Dilthey escribió también que la acción de la fantasía, la imaginación poética, construye un segundo mundo distinto al de nuestro accionar cotidiano. Este segundo mundo estuvo vinculado inicialmente al mito y a la fe, y con el desarrollo de la cultura se ha ido desligando de las conexiones religiosas. En otro estudio que se llama "Goethe y la fantasía poética" Dilthey afirma que este mundo preexiste al poeta y puede decirse que éste (una clase de hombre que para Dilthey difiere del común por su sensibilidad e impulso creador) "lo descubre" involuntariamente en tanto es sensible a la riqueza de las experiencias del mundo humano.

Mis vivencias en las danzas me mostraron que todos podemos acceder a ese mundo, que no es un banquete reservado a unos pocos. La posibilidad de entrar en un mundo poético y rozar el borde incandescente de la belleza del vivir, y el conocimiento de que no hay tal separación entre la experiencia profana y la sagrada, fue y sigue siendo fuente de una enorme alegría para mí, una promesa cumplida, una verdadera epifanía

Palabra de chamán

El antropólogo Claude Lèvi Strauss, al analizar la manera de curar de un chamán americano, acuñó el concepto de "**eficacia simbólica**" para describir el sorprendente poder curativo de ciertas palabras y ciertos gestos articulados en un contexto ritual. La eficacia simbólica, para Lèvi Strauss, consiste en la **propiedad inductora** que poseerían, unas con respecto a las otras, ciertas estructuras formalmente homólogas de los diferentes niveles del ser vivo: procesos orgánicos, psiquismo inconsciente, pensamiento reflexivo. Según lo analiza Lèvi Strauss, **el chamán proporciona un "lenguaje" pleno de imágenes y resonancias vitales en el cual se pueden expresar estados informados o informales de otra manera.**

Es el pasaje a esa expresión verbal lo que permite vivir bajo una nueva forma ordenada (es decir, integrada a un sistema de creencias) una experiencia actual. En la medida que esta experiencia se organiza, ciertos mecanismos colocados fuera de control del sujeto se regulan espontáneamente y el enfermo sana.

Para Lèvi Strauss, chamanes y hechiceros son los predecesores de los psicoanalistas (escribe este texto en 1949). Hijo de la modernidad como lo es, mi tesis es que el psicoanálisis no puede ser entendido de esta manera.

Sólo un sistema que reconociera **la importancia ritual del encuentro humano**, el poder de la danza y la música integradoras, y los pusiera al servicio de una metodología eficaz para acceder a ceremonias de trance y expansión de conciencia puede en la actualidad reclamar ese lugar. La

Biodanza es sin duda ese sistema, y a los facilitadores de Biodanza **nos toca el desafío de asumir el rol de chamanes en el siglo XXI** con entrega, compromiso y humildad. En Biodanza, es la confluencia de los movimientos de la danza y la poesía de las consignas las que permiten que las personas “organicen” su experiencia de una manera nueva. La palabra sentida es fuente de permisos y transformaciones. **Nuevas metáforas alumbran horizontes nuevos.**

Para cerrar...

... lo que no tiene cierre, quiero recordar dos momentos de mi formación que para mí fueron como ritos de pasaje.

El primero tuvo lugar en el Seminario de Ética. Esa vez, con compañera de formación Anahí Arfíni “nacimos” (a) una danza: un encuentro de manos en red con un tema de Fandermole, “Canto versos”, que para mí es un himno personal. Esa vez fue la primera en que me vi en el lugar de facilitadora y fue una experiencia conmovedora. Sentí que tenía fuerzas poderosas en mis manos y yo todavía me sentía aprendiz, apenas germinando pero sosteniendo, sin embargo, ya bien alto esto de “*tan débil soy que cantar es mi mano alzada, y fuerte, canto, canto*”, como el aleteo de la mariposa, la fuerza imponderable de lo sutil.

El segundo, fue el largo proceso del ganar la confianza en mis recursos como profesora de Biodanza, un proceso que entrelazó las vivencias de las supervisiones con mis primeras clases con el grupo de Vera. Pasé por una etapa en la que entré en un gran silencio, que acepté como la posibilidad de escuchar otras cosas y poder hacer nacer mis propias palabras.

Mis propias palabras para comunicar a otros lo que en Biodanza yo encontré: mi **oportunidad** de alumbrar horizontes nuevos, el **valor** de dar los pasos que quiero y necesito dar, y una **f fuente inagotable de belleza**. Para mí, la danza se ha convertido en consuelo, canto de alabanza, celebración del estar viva, ceremonia de encuentro. Si me preguntan quién soy, respondo que una viajera que danza su camino. Si me preguntan a dónde voy, dejo entrar la incertidumbre en la respuesta, porque estoy abierta a lo que trae cada amanecer y he ganado un gran sentimiento de confianza en mi proceso vital. Escribo en el libro de mi Vida los trazos que me dicta el corazón, enamorada de estas líneas fugaces como el humo, eternas como el tiempo, y tan bellas que de tan bellas son –como decía mi madre– “un poema”. Y así, vuelvo a la lengua materna.

Bibliografía

Fernández, Coriolano; **Dilthey**, Buenos Aires, Centro Editor de América Latina, 1967/1995.

Havelock, Erick; **La musa aprende a escribir**, Barcelona, Paidós, 1996.

Lévi Strauss, Claude, “La eficacia simbólica” y “El hechicero y su magia” en http://www.fmmeduacion.com.ar/Bibliotecadigital/Levi-Strauss_Antropologiaestructural.pdf (consulta nov. 2011)

Lizcano, Emmánuel, **Metáforas que nos piensan** (abril 2006)

Najmanovich, Denise, artículos reunidos en **Mirar con otros ojos. Nuevos paradigmas en la ciencia y**

pensamiento complejo (2009) y publicados en el sitio , Paz, Octavio; “El ritmo” en **El arco y la lira**, en Obras Completas, México, Fondo de Cultura Económica, 1995.

Toro, Rolando; **Apuntes de la Formación en Biodanza** (2009).

Toro, Rolando; **Biodanza** (2000)

Notas

^I Tesis de titulación, noviembre 2011. Escuela de Biodanza de Rosario.

^{II} Actualmente reside en Reconquista (Sta. Fe). Trabaja en el campo de la educación y es asesora pedagógica de la Escuela de Biodanza Rosario Norte.

^{III} Así termina el poema de Gabriel Celaya “La poesía es un arma cargada de futuro”.

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

Comunicate: 4683-5584 15-5346-4152

carmennoriega1@yahoo.com.ar

Experiencia y vivencia



Valentino Terrén Toro

En el lenguaje común y corriente, los términos *Experiencia* y *Vivencia* se diluyen en el mismo significado y designan el mismo fenómeno. Sin embargo, el propósito de esta nota es establecer una diferencia que encuentro fundamental realizar.

Antes que nada, para contribuir a la claridad de la nota, cuando hago referencia a la noción de vivencia, lo hago en el contexto de Biodanza, la vivencia como fenómeno cognitivo que ocurre en las aulas de Biodanza.

En la vida cotidiana, el pensamiento cumple un papel central en el procesamiento permanente de la *experiencia*. Su papel es el de categorizar, clasificar y conceptualizar la información recibida. Es un sistema extraordinariamente activo que mediatiza significativamente la relación entre el organismo y el medio. Continuamente nuestro pensamiento está activo para procesar y entender la realidad.

En la *vivencia*, en cambio, el pensamiento no cumple un papel central en el procesamiento de su información. En la *Vivencia*, el pensamiento pasa a cumplir un papel colaborativo y no hegemónico. La *Vivencia* es una instancia de conocimiento en la que participan todas las fuentes de información de la que el organismo puede servirse. Fuentes de información biológica, instintiva, emocional, intelectual, espiritual y cósmica. Pienso que en la vivencia todas esas fuentes se combinan para desembocar en el Insight, en la revelación de algo auténtico, para generar una cognición verdadera.

Esto quiere decir que el acto cognitivo, el acto de conocer y de conocerse a sí mismo, es básicamente un procesamiento de información inconsciente. Procesamiento que es resultado de la interacción de todas las fuentes de conocimiento anteriormente mencionadas.

Esto equivale a decir que el enfoque racional y consciente de conocerse a sí mismo, sea a través de una psicoterapia o una técnica cualquiera que no implique al cuerpo y al otro, no son suficientes.

El pensamiento no posee la información fundamental para orientar al cuerpo humano hacia su máxima plenitud. Pero nos empeñamos en él porque es la manera más fácil de distanciarse y no involucrarse por completo, es una manera de tomar distancia.

Dejo claro entonces que para mí la vivencia es una intuición visceral que tiene propiedades autoorganizadoras para el ser, es una comprensión auténtica de un miedo, de una belleza oculta o de una verdad universal, que desemboca en la conciencia o en el pensamiento, casi o sin hacer un esfuerzo intelectual consciente.

Si uno quiere averiguarse a sí mismo no puede hacerlo únicamente desde el enfoque racional-verbal. Porque eso implica por definición, la división entre el sujeto y el objeto, yo que me quiero descubrir a mí, yo que me tomo como objeto de estudio a mí mismo. Pero la dificultad que se nos presenta acá es que aquella entidad nuestra que se indaga a sí misma, forma parte de su propio condicionamiento interno y, en este sentido, el inconsciente sabe que vamos en su búsqueda y planea en ese mismo momento su escapatoria.

De aquí que en la vivencia no existe la disociación entre el cuerpo y la mente para conocerse a sí mismo. Es una instancia integral y total del ser, donde no hay escisión alguna, hay un solo cuerpo-mente entero que procesa conocimiento para sí mismo.

Nuestra memoria, memoria personal, instintiva, intelectual, cósmica, espiritual, ancestral, pueden ser educadas y organizadas con la vivencia. En esta línea, la vivencia se despliega como la forma más apropiada y elocuente de conocer el alma humana. Y cuando digo vivencia digo mirarse a los ojos con el otro, digo acariciarse mutuamente, digo abrazarse con intensidad y bailar la existencia.

Pienso que no somos seres de vínculo, sino algo mucho más radical, que estamos estructuralmente constituidos por el vínculo. Que la biología del cuerpo no termina en la piel sino que se extiende hacia las redes afectivas que establecemos con otros seres vivientes. Lo cual significa que yo no soy yo sino que soy yo y los otros, y la biología es la estructura del nosotros.

Para terminar, les dejo una frase poética de mi cosecha interior, que se vincula secretamente con todo lo dicho:

“Estoy considerando la posibilidad de contratar a un detective para autovigilarme, ya que cada vez que intento secretamente espiarme, por algún extraño motivo, el sospechoso lo intuye y escapa”.



Biodanza para niños

Carla Guzzardo, Alejandra Fornés, Florencia Salerno

Biodanza trabaja con las partes sanas y luminosas del ser humano, nutriéndolas y potenciándolas. Su enfoque a diferencia de nuestra cultura no es la carencia, lo que nos falta; sino lo positivo, todo lo que tenemos para sentirnos dichosos y disfrutar de la vida.

A través de músicas y consignas crea el ambiente adecuado para que el niño exprese lo mejor de sí, descubra sus potenciales ocultos, se encuentre con su verdadera naturaleza y con los otros. Hablamos aquí de un ambiente enriquecido, donde los potenciales genéticos pueden desarrollarse y expresarse libremente.

Los estados de bienestar que producen la música, el movimiento sentido y el encuentro, brindan beneficios en los sistemas inmunológico, fisiológico, nervioso, psicológico y despierta un gran sentido de valoración y sacralidad de la vida misma.

En este sistema es fundamental el grupo ya que actúa como una matriz afectiva de contención y valoración donde cada integrante puede mostrarse tal cual es y expresarse libremente.

Cada clase es un nuevo camino, para aprender el disfrute de reír, de jugar, de cantar, mover el cuerpo, interpretar distintos roles, relajarse, conectarse con su interior, vincularse afectivamente con sus compañeros, y expresar a través de la danza como plásticamente la vivencia internalizada. En una sesión de biodanza, realizamos danzas destinadas a la acción, al juego, a la expresión, a reforzar la identidad del niño; así como también aquellas que facilitan la relajación, el silencio, el contacto con la interioridad y lo profundo.

Al finalizar las danzas el niño queda sensible y abierto al

disfrute de la actividad creadora.

Por ese motivo en las clases de Biodanza para Niños integramos la música, el movimiento y el arte para que puedan expresar sus emociones.

El arte es una actividad dinámica y unificadora para el niño, donde reúne diversos elementos de su experiencia para formar un todo con un nuevo significado.

En este proceso de seleccionar, interpretar y reformar esos elementos el niño nos muestra una parte de sí mismo: como ve, como siente y como piensa.

Con el correr del tiempo, se va percibiendo tanto el proceso individual de cada niño, como el grupal. Individualmente a nivel motor van adquiriendo el ritmo, el sinergismo, la coordinación, la elasticidad, la elongación y la agilidad que cada danza propone. Notamos también la confianza que va expresando a través de su cuerpo en cuanto al movimiento integrado a la afectividad. Progresivamente van venciendo aspectos tales como ansiedad, timidez, rigidez, miedo, etc.; mostrándose más seguros, decididos, demostrativos, apropiándose y valorando sus propios recursos y potencialidades. Van eligiendo las danzas que más les gustan, realizándolas con mayor fluidez y entrega.

En el proceso grupal, se hace evidente la pertenencia y la importancia de cada uno como parte fundamental del todo. Desde llegar y saludarse con un beso, traer cosas para compartir con los demás, contar sus actividades cotidianas sin vergüenza, pedir que empiecen las danzas e integrarse homogéneamente.

Confiamos plenamente en este proceso que sana profundamente nuestras vidas y nos llena de alegría poder compartirlo con los más chicos, con el futuro de nuestra humanidad.

El despertar de una espiritualidad biocéntrica



Andrés Tocalini

La reflexión que presentamos en este artículo nace como fruto del proceso personal y del acompañamiento de otras personas y sus propios procesos de integración y unificación personal en los últimos años. El tema que trataremos refleja el proceso que la Biodanza ha suscitado en mi vida. Y es por eso que me animo a constatar el aporte de Biodanza en el despertar de una espiritualidad biocéntrica. Porque se ha despertado en mí, porque soy testigo que se despierta en los otros, porque también en la humanidad y en el universo entero, aunque nos quieran hacer creer que ya no es posible, está despertando una espiritualidad biocéntrica, un llamado a asumir la fuerza transformadora de la VIDA.

I ¿Podemos hablar de una espiritualidad biocéntrica?

El **paradigma biocéntrico** que sostiene teóricamente el sistema de Biodanza, es un signo del proceso evolutivo de la humanidad, y en este sentido entra en relación y se complementa con todas las propuestas que desde diversas miradas (cosmológica, biológica, antropológica, sociológica, filosófica, psicológica, ética, espiritual) han surgido en las últimas décadas. Es un signo de la fuerza immanente de la humanidad que testigo de la deshumanización creciente experimentada durante el siglo XX (pensemos en el desprecio de la dignidad humana en los Holocaustos, las manipulaciones científicas de la “verdad”, las corrupciones políticas y económicas, el renacimiento de los fundamentalismos religiosos, los totalitarismos y las doctrinas de la seguridad nacional, la globalización del capitalismo salvaje y sus leyes del mercado, etc.) necesita dar un salto trascendente. Es un paso en la conciencia de la humanidad que se da cuenta que no puede sostener la dignidad del ser humano, las luchas por la igualdad de los

derechos humanos y sociales, la convicción de que “otro mundo es posible”, sin una concepción más profunda y más inclusiva, no solo del ser humano, sino de la VIDA en todas sus manifestaciones.

En esto Rolando Toro aporta con la creación de la Biodanza una posibilidad de vivenciar el potencial de la vida misma y colaborar así en la transformación de la realidad personal y social en la que vivimos, y no pocas veces solamente sobrevivimos.

La vida al centro es el nuevo paradigma. Y esta es una auténtica propuesta de evolución cósmica de nuestra especie.

Junto con este cambio de paradigma “científico”, en las últimas décadas se ha extendido el concepto de espiritualidad más allá de su identificación con las religiones oficiales y se la ha comenzado a concebir como el desarrollo y la profundización de la dimensión espiritual del ser humano, aquella que aporta un horizonte de sentido a la existencia humana. Podemos decir que estamos caminando **hacia una nueva comprensión de la espiritualidad**

Nos encontramos hoy con una búsqueda profunda y cada vez más frecuente de experiencias de espiritualidad. Nos encontramos con la búsqueda de quienes intentan potenciar una espiritualidad que reconozca al ser humano en su totalidad, que no busque dejar de lado sino integrar las dimensiones biológicas y psicológicas, que despierte esa dimensión que nos define como humanos, en la que se entrelazan valores y sentido de la vida, encuentro profundo y existencial con uno mismo y con los otros, y también por qué no con un Otro. Una espiritualidad que unifica la experiencia humana, integrando las dimensiones escindidas (cuerpo y alma, materia y espíritu, razón y afectividad, pensamiento y sentimiento, etc.).

La espiritualidad como lugar de encuentro de lo

específicamente humano y como expresión de una búsqueda universal más allá de los dogmas religiosos.

Una espiritualidad que nazca desde la realidad humana, desde el fondo íntimo y personal de cada ser humano, que integre todo su ser, con su historia y su corporalidad, con sus heridas y sus posibilidades, con su relación consigo mismo y con sus relaciones con los demás. Una espiritualidad que pueda reconocer que lo divino y lo sagrado no está “arriba”, sino en la propia experiencia humana.

El desarrollo del paradigma biocéntrico y la búsqueda de una nueva espiritualidad que recupere el sentido de la vida, se han ido encontrando a medida que van encontrando sus fundamentos y su identidad esencial. Es por esto que encontramos que es posible hablar de una **espiritualidad biocéntrica**. Una espiritualidad que pone la vida al centro. Una espiritualidad que manifiesta y promueve la Vida. Una espiritualidad que no es el mero seguimiento de un código ético o una lista de mandamientos, sino la apertura a la fuerza inmanente y trascendente de la VIDA.

Esta espiritualidad comparte también su estatus epistemológico con el paradigma biocéntrico. Es la experiencia espiritual lo que habilita el discurso sobre la misma. Y es el proceso auténtico de búsqueda su lógica y su metodología gnoseológica.

II Afectividad y Trascendencia: la base para una espiritualidad biocéntrica

La **afectividad** es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo. Sin embargo, sentimientos opuestos (ira, celos, inseguridad y envidia) pueden considerarse componentes del complejo fenómeno de la afectividad. A través de la afectividad nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y protegerlas; pero también podemos rechazarlas y agredirlas.

En el sistema de Biodanza, no se oculta la dimensión negativa de la afectividad pero no se la encara de un modo terapéutico en sí misma, sino promoviendo el potencial afectivo positivo y sanador. La identidad se expresa en la afectividad, y por eso la línea de afectividad en Biodanza tiene su expresión privilegiada en el amor. Una persona con una identidad débil no es capaz de amar y genera vínculos defensivos a partir del miedo a la diversidad.

La inteligencia tiene su base estructural en la afectividad, pues todo el proceso de adaptación inteligente al medio ambiente y la construcción del mundo se organiza en torno a las experiencias primitivas de la relación afectiva.

En Biodanza al desenvolver y desarrollar la afectividad en la dirección de la compasión y el amor, se trabaja con la raíz nutricia de la VIDA, objetivo biocéntrico del sistema.

De aquí se deriva la importancia de los encuentros y los abrazos en Biodanza. El otro en el sistema de Biodanza es la fuente del encuentro con nuestra identidad. Por eso Biodanza es para su Rolando Todo “una poética del encuentro humano”, que nos conecta con nuestra propia humanidad. “La humanidad es una condición que se recibe y se otorga, o mejor aún, que se recibe cuando se otorga. Somos humanos cuando tratamos a los otros como humanos. La humanidad es un proceso recíproco. Se es humano en la reciprocidad del reconocimiento como tal”¹.

En Biodanza el concepto de **trascendencia** se refiere a la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales,

minerales; en síntesis, con la totalidad cósmica. “La trascendencia, afirma Rolando Toro, es el instinto de fusión con la totalidad, de abandonarse en el útero cósmico. No nos referimos al “más allá”, sino a la sensación de intensa armonía existencial y de plena participación ecológica que se puede experimentar en sutiles momentos de la vida cotidiana”².

Los efectos de Biodanza en la línea de trascendencia arrojan mucha luz sobre la experiencia de totalidad. El sentimiento de íntima vinculación con la naturaleza y con el prójimo es una experiencia máxima o “suprema”. Es una vivencia de plenitud y belleza, de expansión de la conciencia y de iluminación profunda, de acceso a lo maravilloso y que despierta la bondad natural del ser.

La transformación más importante que la Biodanza promueve a través de la vivencia de trascendencia es la recuperación de **la sacralidad de la vida**, y del abandono del dualismo sagrado – profano. Es la VIDA, según el principio biocéntrico, la más importante hierofanía, la más auténtica manifestación de lo sagrado.

A partir de la comprensión de las vivencias de afectividad y trascendencia llegamos con nuestra reflexión a reconocer **la dimensión trascendente de la afectividad y la cualidad afectiva de la trascendencia**. Esta afirmación no es solo un juego de palabras, sino que nos manifiesta la íntima relación entre la afectividad y la trascendencia. La afectividad que busca despertar la capacidad de dar y recibir amor se plenifica cuando trasciende y llega a la vivencia de la totalidad. Y la trascendencia para ser auténtica vivencia de esta totalidad cósmica despierta el amor universal que

Biodanza

... es sentir la vida!



Miércoles 19.30 hs

Mario Bravo 1029 5° A, CABA.

Facilitan: *Liliana Lopez*
y *Marcelo Surano*



15.5639.5730 amuyen@yahoo.com.ar

sostiene la VIDA.

Ambas líneas de vivencia en la Biodanza, influyen en la capacidad perceptiva de la persona. El bloqueo afectivo y el centrarse en el propio ego, reducen y oscurecen la percepción del otro y del cosmos, acentuando una separación que va en contra de la misma naturaleza de la vida. Las vivencias de afectividad y trascendencia, estimuladas durante las sesiones de Biodanza, modifican la percepción ampliándola y habilitándola para acceder a lo maravilloso.

Esta experiencia mística no es un abandono de la realidad y del compromiso con los demás. El sistema de Biodanza, al permitir el acceso a la percepción de lo maravilloso, crea sentimientos nuevos frente al mundo, despertando una acción efectiva de defensa ecológica y de justicia social. El amor se transforma en acción, y transforma la realidad.

Desde esta perspectiva complementaria a la que llegamos en esta reflexión, intentando poner nombre a una experiencia personal en estos años de integración personal a través de la Biodanza, y especialmente a través de las vivencias que proponemos en talleres y jornadas que denominamos genéricamente “psico-espirituales”, me parece importante postular que **Afectividad y Trascendencia son la base para una espiritualidad biocéntrica.**

III Biodanza y el despertar de la dimensión espiritual de la humanidad

La **vivencia** es conceptualizada en Biodanza como una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas. La vivencia otorga a la experiencia subjetiva del individuo la palpante cualidad existencial de lo vivido “aquí y ahora”. La metodología de Biodanza prevé la inducción de vivencias de integración porque éstas implican una inmediata y profunda conexión consigo mismo. La vivencia en Biodanza no solo es un recurso metodológico sino que puede ser considerada como una forma directa de conocimiento. Por eso una epistemología basada en la vivencia puede conducir no sólo a un conocimiento esencial de la realidad, sino también a la sabiduría, que consiste en la relación con el mundo, en la integración del ser con el cosmos.

Esta comprensión de la vivencia, nos revela también, **su poder evocador de lo espiritual en el ser humano.** La vivencia evoca, llama, despierta, ... aquello que es lo más propio del ser humano, su identidad más profunda, aquello que manifiesta el sentido de la VIDA.

Desde mi propio proceso personal en Biodanza y desde el rol de facilitador, soy testigo de este poder evocador de las vivencias integradoras. Y no sólo de las afectivas y trascendentes. Las vivencias en Biodanza que tienen el poder de evocar lo espiritual en el ser humano se dan también a partir de: las líneas de vitalidad, sexualidad y creatividad; las posiciones generatrices, las danzas arquetípicas, el trance y la regresión,

y todas aquellas vivencias que actúan sobre el organismo como totalidad y facilitan la rehabilitación existencial.

Este poder evocador de lo espiritual que posee la vivencia en Biodanza tiene una profunda conexión con los orígenes del ser humano y la función antropológica de la danza.

Desde la facilitación de algunos talleres psicoespirituales en los que a partir de las sesiones de Biodanza trabajamos desde esta perspectiva, me parece interesante compartir

estos “testimonios vivenciales” de los participantes:

“Siento que todo que lo que desarrolle mis potencialidades y me haga más completa y libre, está estrechamente unido a mi espiritualidad. La biodanza sin duda ha sido un medio indiscutible en mi camino de crecimiento, ha despertado lugares de mi persona que se encontraban anestesiados, fue una experiencia de recuperar piezas perdidas”.

“La Biodanza te hace sentir la trascendencia, lo espiritual, tu SER, a través de lo corpóreo, te abre, te hace dejar lo mental de lado, te hace poner tu ego a un lado para sacar tu Si mismo, tu ser verdadero, sin rigideces, ni caretas. Te ayuda a dejar el personaje, para ser vos.”

“Es una conexión misteriosa y armoniosa, donde la espiritualidad fluye, se vive desde allí. Vivo, siento y me expreso de una manera nueva, distinta, con mayor profundidad, con mayor, integridad y armonía”

“Me doy cuenta que la biodanza me ayuda a recuperar y reafirmar una espiritualidad genuina, a ver lo sagrado de la vida en mi misma, en cada detalle, en cada situación, en cada uno, en los ritmos de la naturaleza, en el andar de la humanidad... etc-“

Palabra finales

A partir de la reflexión sobre mi propio proceso en Biodanza y la experiencia de acompañamiento de personas y grupos en los últimos años desde una mirada y una metodología biocéntrica, puedo concluir afirmando que “el aporte de la biodanza en el despertar de una espiritualidad biocéntrica” es una realidad vivenciada y una tarea posible,

Si al final de esta reflexión abría que elegir un símbolo de estas conclusiones no dudaría en elegir el ABRAZO.

Rolando Todo afirmaba que “el abrazo posee un matiz religioso más que sexual, alude a la fraternidad, a la comunión generosa, es decir, tiene su fuente en la conciencia de pertenecer a una hermandad universal. El abrazo es un medio supremo de percibir al otro, no sólo como a un prójimo sino como a un semejante. Mediante el abrazo es posible alcanzar el trance de fusión de dos identidades en una identidad mayor. Esto en Biodanza es un acto de encuentro de sí mismo y del otro”³.

El símbolo de la espiritualidad biocéntrica naciente es el abrazo con uno mismo, con los otros, con el cosmos, con el Otro.

¿Cuándo podemos decir que estamos en presencia de una espiritualidad biocéntrica? Cuando nuestra conciencia puede percibir profundamente y abandonarse en el ABRAZO de la VIDA que nos sostiene y nos impulsa a ir al encuentro de los otros en el ABRAZO. Ir al encuentro no sólo en la sesión o el taller de Biodanza, sino en el mundo en el que vivimos, generando una cultura biocéntrica, donde todos, también los excluidos de este mundo, puedan vivenciar el ABRAZO DE LA VIDA. Solamente así podremos recuperar la sacralidad de la vida.

Notas

¹ GARCÍA C., *Biodanza: el arte de danzar la vida*, Buenos Aires, Ediciones Pausa 2008, p.79.

² TORO V. – TERRÉN R., *Biodanza. Poética del Encuentro*, Buenos Aires, Lumen 2008, p. 72.

³ TORO V. – TERRÉN R., *Biodanza. Poética del Encuentro*, Buenos Aires, Lumen 2008, p. 63.

Las máscaras del miedo a ser feliz

Emilse Inés Pola

Nuestra cultura occidental judío-cristiana, cree que para crecer hay que sufrir, las 7 plagas de Egipto y el temor al castigo, hacen del sufrimiento un motivo para vivir. Sufrimos mucho más por nuestros pensamientos negativos, o por nuestra imaginación al preocuparnos, que en realidad por sucesos reales. Sentimos que para hablar de algo se tiene que contar una pena o una falta, pensamos de ese modo ser más buenos, más humanos, lo esperado es ser aceptados por nuestros pares.

Así vamos construyendo una realidad inventada negativa, inventada porque cuando se pide hacer una lista de cosas buenas para agradecer, hay mucho más de lo que nos parece. Por lo tanto sentirnos felices o haber nacidos para ser feliz es solo para los cuentos de hadas.

Es tal el miedo a ser feliz arraigado, porque quizás de solo pensar en ello, vaya a saber que puede ocurrir, una vez nos sacaron del paraíso, y seguimos sufriendo hasta hoy. Con timidez algunos sugieren... “perdón, pero me siento feliz”.

La Biodanza es una herramienta regia para entrar en el misterio de nuestra intimidad.

Desde la antropología, enfoque que tiene que ver con la condición humana, el miedo, el amor, y el estado de paraíso, es inherente a nuestras vidas.

En el mito cristiano sobre la creación y el paraíso, su iconografía, muestra cuerpos desnudos, sin ropa. En el lenguaje mítico estar desnudos, es estar sin nudos en una condición humana paradisiaca, como es la inocencia, el amor, la libertad, la entrega.

Esta condición se pierde.

La libertad en el encuentro con el otro, se rompe por tener vergüenza. Se tapa, esconde y calla la intimidad llena de enigmas y desafíos.

El miedo nos hace cerrarnos en nosotros mismos. Nos hace esconder en máscaras y disfraces.

En cada encuentro de biodanza, esas máscaras se van transformando, hasta dejar ver un ser bello y voluptuoso que se hace consistente.

¿Cuales son las máscaras que ocultan el miedo?

Las actitudes que tenemos para enfrentar la vida, son las máscaras que actúan en nuestra conciencia.

Ellas son tres, se muestran en las diferentes áreas de la conciencia o identidad.

En el área del pensar, la **Rigidez**, en el área del sentir, el **Apego** y en el área de la acción, la **Desconfianza**.

Ellas se auto relacionan superponiéndose. Imaginen a una persona con una máscara sobre la otra, como podrá respirar, oler, ver, sentir, moverse y hacer.

Su tarea exclusiva no será disfrutar, será sostener las máscaras para no ser descubiertos vulnerables.

Las máscaras aseguran la comodidad, en la más plena negatividad de sí y de su entorno.

Todas las vivencias integradoras de nuestro Sistema hacen debilitar esas máscaras. Valorar la vulnerabilidad también

como una fortaleza humana, y valorar el coraje de vivir enteros con aciertos y cosas no resueltas por descubrir y aprender.

Así como en la gráfica, **toman relevancia las actitudes positivas**, vamos de lo simple a lo complejo de lo humano.

La Rigidez	Flexibilidad.
El apego	El Desapego.
La desconfianza	La Confianza en uno mismo y en la Vida.

El miedo en el área intelectual, la Rigidez, es una manera cerrada de ver la realidad. Me cierro para encontrar seguridad, así divido en los que piensan como yo y los demás no existen o son peligrosos en casos de fanatismo. La persona no puede dialogar, le gusta polemizar y defender su postura. Su razón es lo que vale. Parecen ser muy duras, afecta también su sentir con complejos de superioridad “Yo soy así, lo pienso así y esa es la realidad” o complejos de inferioridad, victimización como “No me pidas eso, porque sabes que yo no puedo”, “hay personas que nacen con una estrella, yo nací estrellado”. ¿Recuerdan a personas de su entorno con estas actitudes?

Entienden una sola manera de hacer las cosas, porque a ellos les funciona, tienen tendencia a repetir, no innovar.

Ejemplo, una persona deja de sentirse bien, porque su rutina se modificó en algún modo, tuvo que cambiar de camino habitual, eso lo siente como devastador para su tranquilidad interna, lo enoja, maltrata.

El apego, es estar pegado a algo para sentirse seguro. Genera dependencia. En el área intelectual, estar apegado a la ilusión, es querer forzar la realidad, para suponer que sea como yo quiero que sea. Proyecta expectativas.

La estabilidad interna, su armonía depende de satisfacer o no sus apegos.

Apegos a objetos materiales, actos, placer, comportamientos, lugares, personas, etc.

Ejemplo, un joven no existe sin su celular, se siente perdido.

La seguridad es interna y no depende de las seguridades externas. Sentirse feliz, no es sentir placer, es abrirse a lo que la realidad me presenta. Momentos difíciles donde nuestra consistencia feliz se manifiesta para encarar receptivos y positivamente lo que suceda. Gozar de lo que se tiene, valorar y agradecer a la vida.

No es resignarse sino es dejar de ser consumidores, los apegos los ofrecen como el pan de cada día, y como padres también accedemos despreocupados a las modas de una sociedad de consumo. Como padres deberíamos enseñar o dar ejemplo de cómo consumir los amores y los bellos momentos en la vida.

La desconfianza en uno mismo, en el área del hacer, es el miedo a equivocarse, a que me rechacen, me condenen, no me acepten. En el área del pensamiento se mantiene la indecisión, no resuelve, prefiere dejar las cosas así y prolongar en el tiempo, sostiene la misma situación, hasta que algo externo determine otra cosa.

En el área del sentir tiene incertidumbre, no se entrega, ni

La luz y la sombra

Liliana Botaya

La luz es el espacio habitado por la vitalidad, la alegría, las buenas acciones, el sabor y el color.

Los abrazos y la contención forman parte de la luz.

Luz y sombra son dos partes del mismo todo, donde habitan desde inmemorial en el universo y también se expresan en nuestras finitas vidas.

Claro y oscuro, bello y feo, arriba y abajo, negro y blanco, viejo y joven, bueno y malo, profano y sagrado, ying y yang, son contrastes del todo,

No existe una sin la otra, son coexistentes. Viven en nosotros y son la expresión de nuestras acciones,

¿Donde van nuestras frustraciones, miedos, angustias, ira, celos, competencias? ¿Donde va el amor no correspondido?

¿Que hacemos con ellas? ¿Las negamos? ¿Las expresamos? ¿Las reprimimos? ¿Nos disociamos? ¿Quedamos resentidos?

Es en ese lugar donde se inscribe el poder de la acción y lo que hacemos con nuestras acciones.

Quizas en ese lugar se inscribe la penumbra...donde, aunque percibamos lo malo, lo incorrecto, es el verdadero filtro para nuestra personalidad. Es el espacio de lo ético.

Cultivando una actitud serena y sencilla, podremos vibrar en la luz. Desde lo intenso y honesto surge el amor.

Donde la discriminación y sectarismo no tiene lugar, donde nuestra energía se dirige hacia la bondad, y entonces nos apoyamos en lo mejor, integros!

Esta es la tarea! Vivir con la entrega a lo que es...a lo genuino.... amor y aceptación.

Mapa del alma

Es una construcción comparativa, donde ubicaremos los diferentes aspectos del inconsciente individual para Freud, e inconsciente colectivo para Jung.

¿Donde reside el instinto de un arquetipo? En el inconsciente colectivo.

¿Que parte nuestra danza cuando danzamos? Danzan nuestras células, nuestra unidad, cuerpo, mente y espíritu.

Esta unidad esta recidiendo en el inconsciente vital, en la concepción biocéntrica.

Freud	Jung
Consciente Yo	Individuo y su proceso de individuación (trascender la sombra)
	Complejos
Superyo (barrera de la represión)	Esquema de valores éticos y morales
	Self
Inconsciente Ello	Arquetipos Inconsciente colectivo
Alma - Inconsciente numinoso	

se compromete, no se juega por miedo a sufrir.

Tiene inseguridad en el hacer, abandona, prefiere no hacer, por miedo a perder.

Ejemplo: muchos matrimonios se sostienen en un clima de indecisión, sin afrontar lo que les sucede, no se entregan, no son sinceros, se les va la vida sin probar y arriesgar por miedo a equivocarse, a sufrir, a perder y sienten que la felicidad no es para ellos.

Como contrapartida al miedo, el amor es el responsable en la alquimia de nuestra evolución en la vida.

El amor en Biodanza es tratado con mayúscula y considerado un misterio al cual vale la alegría entregarnos y experimentar el del bueno.

Hemos vivido amores, amores que abandonan, amores malos, amores desconsiderados, que nos conectan con el miedo, mas que con la confianza y la entrega.

Pero de esos amores sufrientes y perdidos, también se crece, nos hacemos grandes y consistentes.

Estas tres actitudes, la flexibilidad, el desapego y la confianza se desarrollan con el amor a si mismo, en un grupo para pertenecer, como es el grupo de biodanza.

Se genera un modo especial de vinculación en grupo, el respeto, el amor y la confianza son acciones en gestos, danzas, consignas, música y canto. Cada clase tiene un núcleo o llave que deflagra una emoción que integra estas actitudes positivas.

Se invita a probar nuevas estrategias, arriesgar un cambio positivo para descubrirnos felices en el mundo de las dificultades como en el trabajo, la familia, los amigos, la vida misma.

La felicidad no se da de solo pensarla. La felicidad se siente en la respiración, en cada órgano, en la piel, en los sentidos, en las vísceras.

Ejemplo: existen matrimonios felices que descubren el milagro de encontrar un compañero de vida, un amor, con quien ser auténticos, hacer crecer fuerte el corazón, porque parte de la condición de amar es ponerlo todo, entregarse.

Otros se encuentran solos, o viviendo con sus hijos formando otro tipo de familia y mas allá o no, de ser lo que imaginaron, su realidad hoy los descubre felices también.

Todos tenemos algo que revisar, en el misterio de nuestra intimidad.

Integrar los miedos, hablar de ellos exponerlos, como un profundo conocimiento de si mismo.

Si el corazón fue lastimado por una relación pasada, invito a que esos miedos sean abiertos a un nuevo amor, nada se guarda, porque desde el miedo las decisiones no serán correctas.

Desde la conciencia de si mismo, feliz es su naturaleza. Piensa, siente, y actúa, vibra auténtico, es alegre, es expectante, es unidad.

El miedo a ser feliz, es el miedo a vivir. Se transforma en Biodanza lentamente en una afirmación del Paraíso, un poder vivir sin nudos, libres, amados, generosos, abundantes.

Me pregunto cómo será una humanidad feliz, cuantas capacidades y dotes desconocidos se abrirán en nosotros...

Bajar el Paraíso aquí en la tierra, es tarea de todos, descubrir los ordenes del amor, la belleza, la música del alma, la poesía de la palabra, el entusiasmo, la voluptuosidad de los cuerpos, el soplo divino que nos conecta con la vida, con la dicha.

Cómo “corregir” biodanzantemente

Orlando Víctor Gutiérrez

Esta reflexión que comparto tiene como origen disparador palabras de Jorge Terrén –Director con Betina Ber de la Escuela de Areco- cuando nos proponía que hay que aprender a ver lo positivo del otro, más que a detenernos en sus carencias o defectos.

Como las fichas del dominó que caen una tras otra, recordé a Skinner en su propuesta del “refuerzo positivo”, a Blanchard cuando plantea la energía que se le genera a cada uno (motivación) cuando se le reconoce un acierto, y a Eric Berne cuando en Análisis Transaccional nos alienta a tener “caricias condicionales positivas” con aquellos que nos rodean.

Ya lo ves Jorge, cuántos olvidados he podido recordar gracias a tu, para mí, muy feliz intervención. Gracias, también, por eso

Ah... Lo que propongo es una idea, un concepto nada más, y como tal, puede ser diseccionado para ser mejorado.

Hemos aprendido en el sistema educativo y también en lo social y familiar una “manera” de educar: para “ayudar” a generar cambios, hay que señalar el error que cometió el

otro, su limitación, lo que le falta para ser correcto. ¹

Habiendo aprendido así, cuando se nos hace alguna consulta consideramos que nuestro mejor aporte es ayudar a que el otro comprenda en qué se equivocó, qué cosas puede o debería encarar distinto. Por supuesto que esta postura (educativa, glup!) también remarcaría que nosotros SÍ SABEMOS -por eso es que podemos encontrar el error... en el otro!-

Pero un día apareció Rolando y planteó otra propuesta: “No trabajamos la sombra... sino que danzamos la luz porque, aunque pequeña, podrá expandirse y volverse más potente”.

Además, agregó que “en Biodanza no se interpreta” sino que se respeta al otro que se muestra *como puede* en una dimensión que no conocemos en su totalidad, y que, por eso, se requiere que nos aproximemos a quien danza con nosotros desde la humildad de reconocer que “no sabemos”; sin embargo aquí estamos ... para ayudar a desarrollar la luz, la que, más adelante, podrá hacer disminuir o desaparecer a la sombra misma.

¿Cómo “corregir” entonces?

Rolando nos indica el camino: destacar, remarcar, estimular la luz. Sólo la luz.

LILIAN BOTAYA

Lic. en Psicología U.B.A

Mat. Nac: 9784 - Mat. Prov.: 91487

TERAPEUTA
GESTALTICA
TRANSPERSONAL

TECNICAS GRUPALES

PROF. DIDACTA
EN BIODANZA

Asistencia en San Miguel
y San Antonio de Areco

Tel: 4451-2637

Cel: 15-3159-0294

BIODANZA

en Bahía Blanca y en Saldungaray

Para reencontrarse con la alegría y la vitalidad, con el placer y con la afectividad, generados por la música, el movimiento y el encuentro grupal.

En Bahía Blanca

miércoles, a las 18.00 en Castelli 376

En Saldungaray

cada 15 días, a las 17.30, en el Instituto Fortín Pavón.

Facilitador:

Orlando Víctor Gutiérrez

Integrante del Grupo "Raíces"

ovgutierrez@hotmail.com
0291 6421 451

www.biodanzaorlando.blogspot.com



Pero... ¿y el error? ¿Y la tarea incompleta o mal expresada?

Veamos en un ejemplo. Se encuentran dos amigas. Una le dice a la otra: “*Qué bueno tu peinado... pero qué lástima el color*”².

¿Qué es lo que percibirá quien escuche ese comentario? ¿Cuál será el impacto en lo emocional? Le han dicho que *estaba muy bueno el peinado*. Nadie lo podrá negar; pero... lo cierto es que la fuerza del mensaje estuvo en lo que va... después del “*pero*”.

Juguemos ahora a pensar que se dirán las dos mismas verdades, pero en *distinto* orden. Por ejemplo, así: “*Lástima el color... pero qué bueno tu peinado*”.

¿Se percibe la diferencia? Podemos buscar distintos ejemplos para que lo tengamos más en claro, y todos confirmarán que la fuerza del mensaje está en lo que decimos “después” del *pero*...

Otro más: “*Qué linda tu clase, pero no se te escuchaba bien*”. Confrontemos con: “*No se te escuchaba bien... pero qué linda tu clase*”.

Biodanza nos estimula a ayudar a detectar y a desarrollar la luz... Creo, por eso, que también nos propone que tengamos la misma actitud frente a aquellos a quienes estamos acompañando en su proceso.

Metodológicamente, la secuencia tiene tres pasos:

Caricia *incondicional* positiva³: Señalar la percepción global, buena, acertada de lo que se está evaluando o compartiendo. Por ejemplo: “*Muy linda tu clase!*”. *Pero*...

Caricia *condicional* negativa: “*Tu voz no se escuchaba con claridad... Estabas muy lejos de nosotros*”. *Pero*...

Caricia *condicional* positiva: “*Te parás derecho al dirigirte a nosotros... Nos mirás a los ojos cuando nos hablás... y tenés un gran caudal de voz que podés amplificar más, todavía*”.

“*Para combatir las tinieblas, a veces sólo basta un fósforo*”. Señalemos el error si es pertinente, pero cerremos nuestro comentario, SIEMPRE, con algo positivo. Y que sean datos o hechos precisos, puntuales, observables (postura, tono y volumen de voz, actitud corporal, gestos, miradas, etc).

Esto procura que nuestro interlocutor se sienta aceptado, en primer lugar, y desde ese lugar percibe que se lo está ayudando a que detecte sus “cuestiones a mejorar”, y confirme en qué puede afirmarse, después, para resolver lo que dejaría de ser un “error” y considerado, ahora, como un dato más de su proceso de crecimiento.

Así, lograremos que el otro lleve su mochila y su corazón, con más luz, más optimismo y más deseos de merecer el reconocimiento de sus semejantes. Pienso que eso, en definitiva, es lo que deseamos todos... también para nosotros mismos.

Uy! Ojalá haya podido ser claro, pero si pudiste leer esta propuesta hasta aquí, seguramente tienes más ideas para compartir, mejorando lo anterior o planteando su propia visión “del hecho”.

Notas

¹ Un ejemplo escolar: es muy probable que una maestra subraye o destaque las palabras mal escritas... pero difícilmente encontremos a algún docente que remarque las palabras que están BIEN escritas, no es verdad? Me permito agregar el comentario de una docente cuando propuse este tema en un taller. Comentó: “*Y pensar que quise alentar a mi*



alumno cuando escribí en el margen de su redacción: ‘*Qué linda composición, pero cuántas faltas!*’ Ahora comprendo que verdaderamente lo habría estimulado mucho más si hubiera escrito: ‘*Cuántas faltas... pero qué linda composición*’”.

² Se comprenderá mejor el impacto que genera esta frase si no sólo se la lee en silencio sino “en voz alta” para escucharla y “escucharse”, y percibir cómo resuena interiormente ese comentario.

³ Sigo a Eric Berne. *Caricia*: “cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia de otro”;

Incondicional: sean positivas o negativas, van dirigidas a la totalidad de nuestro existir natural como personas (seamos cómo seamos) o a los aspectos necesarios para nuestra autoexpresión natural (sean cuáles y cómo sean). Son aspectos éstos que nos son dados por naturaleza, sin que destaque en ellos el haber hecho nada para tenerlos

Condicional: sean positivas o negativas, van dirigidas a aspectos en ‘los que destaca haber hecho nosotros algo en concreto, Son ejemplos de caricias condicionales positivas: “has hecho esto bien”, “me gusta este jersey que llevas”, “ganaste este partido de tenis”, “se te entiende muy bien cuando hablas. Recibir caricias condicionales positivas es fundamental para nuestro “estar bien “ condicional, y además nos transmite información sobre nuestras habilidades y capacidades al hacer... y nos estimulará para seguir desarrollándolas. Síntesis personal a partir de: <http://www.bernecomunicacion.net/pdf/berne31.pdf>

Salud... algunas reflexiones

Ángeles González

Antes de responder ¿Qué es salud? considero necesario despejar la pregunta que circula en la cultura ¿Cuál salud? mental (psíquica), o física (corporal).

Sin desconocer las categorías, desearía proponer una mirada integradora refiriendo nuevamente al concepto de complejidad y sistema donde afectamos y somos afectados por todo lo que nos rodea.

Ampliar la polaridad sano-enfermo hacia potente, integrado, pleno, con momentáneas manifestaciones a través de síntomas o dolor.

El diccionario la define así: “estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones naturales”.

En lenguaje espiritual, estado de gracia en el alma.

1) En primera instancia deben estar cuidados los cinco alimentos primarios: oxígeno, agua, sueño, alimento (ingesta), energía amorosa- explicitación afectiva - ternura.

Los cuatro primeros aseguran un piso vital de orden inmediato; el quinto alimento primario, Energía Amorosa, (que no refiere solamente al amor de dos) aparece en la cultura como algo de lo que se puede prescindir, no tan necesario para el desarrollo evolutivo. Personalmente considero que sin Energía Amorosa no existe un buen estado de salud.

2) Además de los Alimentos primarios debemos considerar el importante papel de los pensamientos, sentimientos, emociones, estados de ánimo. Conviene aquí escucharlos y aceptarlos para poder nombrarlos, moverlos, y resignificarlos; esta aceptación pone en marcha un principio de operatividad interna.

3) Se hace indispensable el cuidado de las impresiones: estéticas, artísticas, de contacto con la naturaleza, eróticas (en el sentido de la vida con la vida). Poner atención sobre estos tres puntos nos correría del consumo de “Formatos Saludables” propuestos por la cultura, que son un combo de dietas, deportes, medicamentos, consejos y prácticas de relajación donde se propone “mantenerse en forma” (algunos sirven, otros no), pero pocos proponen: escucha, cuidado y provisión de lo necesario cada vez, osea contenido, y ya sabemos que forma y contenido son indivisibles, por lo tanto acentuar uno u otro es solo disociación.

Si hablamos de salud es inevitable que aparezca su opuesto “La enfermedad”, a quien preferiría llamar manifestación con sus correspondientes síntomas o dolores, que casi siempre expresan el displacer y disconfort corporal en el que vivimos casi sin ninguna conciencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) definen salud como: estadio de completo bienestar físico, mental, social y no solamente ausencia de enfermedad. Luego fue ampliada por: logro de máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad.

Si bien todavía se habla de salud física y mental, por suerte se incluye lo social y colectivo y no solamente la ausencia de

enfermedad que referiría solo al logro y no al movimiento, funcionamiento o proceso.

El cuidado de la vida por sobre todas las cosas (principio biocéntrico) es nuestra responsabilidad. Quiero incluir la Alegría como un importante factor de salud. Coincido con B. Spinoza cuando dice: “la alegría no es el premio a la virtud, sino la virtud misma”.

Como facilitadores y agentes de salud sería interesante preguntarnos ¿cómo queremos vivir en este período de nuestra vida?. Y considerar que la enfermedad o manifestación es multicausal para evitar determinismos tan comunes como: “te duele la garganta – algo no dijiste.... Te refriastes – estas cansado.... Tenés bronquitis - estas enojado”. Pues nos evitaría pensar y tener cuenta otras cosas que nos afectan.

Desearía que consideremos a la **salud** un proceso dinámico y fluctuante de nuestra configuración humana.

Formación en:

TRABAJADOR CORPORAL INTEGRADO

Facilitador de aprendizaje no disociado

INTEGRACIÓN HUMANA... "capacidad de estar en conexión con lo que pienso, siento y hago en resonancia con lo que sienten, piensan y hacen otros"

La formación nos ayuda a facilitar procesos propios y ajenos en nidos afectivos.

Directora:
Prof. Angeles
Gonzalez



Escuela de Integración Humana
desde el Movimiento

4862.3225 info@escuelaintegracion.com.ar
www.escuelaintegracion.com.ar

Educación Biocéntrica, Biodanza y Acción Social

Segundo Encuentro Cordobés de Educación Biocéntrica, Biodanza y Acción Social.

-Viernes 26, sábado 27 y domingo 28 de abril de 2013 en la sede UEPC, Salta 140, Ciudad de Córdoba

-Domingo 28, cierre en Mina Clavero, Provincia de Córdoba.

Entrevista a **Ely Eichenberger**, Didacta de Biodanza y coordinadora del Encuentro

¿Qué es la Educación Biocéntrica?

Hace tiempo que los educadores nos encontramos con la necesidad de repensar la Educación, para aprender a vivir y a convivir.

Rolando Toro, creador de la Biodanza, muestra preocupación por el conocimiento de este mundo en forma fragmentada y caótica. Propone, entonces un aprender a través de la vivencia para integrarnos con nuestros semejantes y con la naturaleza toda, revalorizando el papel de la afectividad en el encuentro humano.

Surge así la Educación Biocéntrica, que tiene a la Biodanza como mediadora.

Dice Estela Pipero: "Al tratarse de Educación, no podemos dejar de considerar la esfera del conocimiento, buscando socializar el saber, teniendo como punto de partida, el respeto por la vida y la convivencia amorosa, y como método un enfoque reflexivo vivencial. No se trata sólo del conocimiento intelectual, sino de aprender también a través de las emociones, sentimientos, intuiciones y vivencias"

¿Qué significa para usted el Biocentrismo en la Acción social?

El Biocentrismo en la Acción Social, provee elementos para el establecimiento de una cultura de Vida, basada en la dignidad humana y el cuidado del ambiente ecológico.

Esta Acción Social se encuentra íntimamente ligada a la Salud y a la Educación, concibiéndolas como espacios de cambio, en pos de una transformación cultural-social-económica, basada en una cultura del trabajo, de la dignidad, y de la solidaridad

¿Qué proponen en este Segundo Encuentro?

Aportar nuevos conceptos y prácticas sobre Educación, como el Principio Biocéntrico de Rolando Toro, la Dialógica de Paulo Freire y el pensamiento complejo de Edgar Morin, los tres pilares teóricos de la metodología de educación biocéntrica.

El **Principio Biocéntrico** coloca a la Vida en el centro, en cualquiera de sus manifestaciones, cambiando el paradigma antropocéntrico. Nos invita a volver a la razón como proceso integrado, que no tiene como finalidad el dominio de la naturaleza, el dominio del mundo.

La educación biocéntrica marca otra actitud para conocer; es pre-reflexiva, y participativa.

La **Dialógica**, incorpora el diálogo en los Círculos de

Cultura, compartiendo nuestros saberes previos y aprendizaje colectivo, y se apoya en el conocimiento horizontal.

El **pensamiento complejo** nos invita a abrirnos a las incertidumbres de la vida, a reconocer y conocer los problemas del mundo. A este problema universal esta enfrentada la educación del futuro, porque hay una inadecuación cada vez más amplia, profunda y grave, entre los saberes desunidos, divididos, compartimentados, y la realidad cada vez mas poli disciplinada. En esta inadecuación deviene invisible lo multidimensional y lo complejo.

Nuestra propuesta es incursionar en estos conceptos, plasmando las actividades en talleres, trabajos de campo, vivencias, experiencias, tanto en la educación como en la salud y en la Acción Social.

¿Cómo surge la idea de estos encuentros en Córdoba?

Desde hace varios años vengo participando de los Encuentros Regionales de Acción Social y Educación Biocéntrica del sur de Brasil (Porto Alegre y Gravatal).

A partir del 2010, decidimos formar redes afectivas incorporando a la Argentina, rescatando todas aquellas experiencias que se vienen realizando en nuestro país, relacionadas a las prácticas de educación biocéntrica en distintos ámbitos institucionales y comunitarios.

Así organizamos los Encuentros de Gravatal, Córdoba, Porto Alegre y Buenos Aires.

¿Quiénes lo organizan?

Un grupo de jubiladas de la UEPC, Unión de Educadores de la Provincia de Córdoba. Con quienes realizamos desde hace diez años la primera experiencia de Biodanza en la Acción Social dentro de un sindicato. Las jubiladas son docentes involucradas con la problemática educativa y comprometidas con el cambio positivo que propone la educación biocéntrica. Con la organización del encuentro, buscan aportar desde fuera del sistema activo, nuevos horizontes educativos y sociales.

También se incorporaron a este grupo, facilitadores de Biodanza, de toda la Provincia.

En este Segundo Encuentro Cordobés, se suma al grupo organizador, la ABBC, (Asociación Biocéntrica y de Biodanza de Córdoba) de reciente formación

¿Qué se persigue con este Encuentro?

¡Encontrarnos!

Para:

-Incorporar conceptos que generen nuevas prácticas pedagógicas y sociales, en armonía con el comportamiento biológico y natural.

-Pensar la escuela como un reflejo de la sociedad que vivimos y buscar estrategias que posibiliten un cambio social positivo paralelo a un cambio pedagógico.

-Reflexionar sobre la importancia de la formación y capacitación de los agentes sociales en diversas prácticas

que contemplen la humanización del trabajo, con la incorporación de la afectividad y la creatividad, indispensables para una vida sana y plena.

-Construir nuevos conocimientos a partir de la socialización de experiencias en el campo biocéntrico.

-Vivenciar el encuentro afectivo y creativo con nuestros pares, a través de las aulas de Biodanza.

-Experimentar la construcción de conocimiento horizontal en la participación de los Círculos de Cultura (Paulo Freire.)

En general, recuperar la importancia central de la creatividad y la afectividad en los vínculos que se desarrollan dentro del marco pedagógico y social, facilitando un mayor involucramiento subjetivo y existencial en los procesos de inserción social.

¿Cuáles son los temas a desarrollar?

Algunos temas tienen que ver con los conceptos de Educación Biocéntrica y Acción Social, que defienden la posibilidad de vínculos saludables, frente a la naturalización del maltrato, en las escuelas, la sociedad y el ambiente todo, y de la construcción del conocimiento rescatando la cultura biocéntrica de nuestros pueblos, para despertar en el educando mayor interés en su aprendizaje desde su historia de vida, su contexto social y ambiental

La recuperación Afectiva de los individuos, para que puedan desarrollar una inteligencia más humanista, solidaria y ética.

Experiencias realizadas en organismos del estado, privados y ONG.

Experiencia de Campo realizadas en escuelas, barrios, hospitales y comunidades.

Experiencias de educación Biocéntrica en la Educación Superior.

Desde la salud se abordará El Síndrome de Burnaut en docentes, trabajadores sociales, enfermeros y médicos.

¿Cómo se integra el Arte?

El Arte, es la columna vertebral, que junto con la afectividad, integra toda acción biocéntrica., y el pensamiento complejo.

En el Encuentro participan los talleres culturales de la UEPC, a través del Ballet Folclórico, los grupos de Teatro, Salsa y Plástica.

También incorporamos un taller y una muestra de Murga, como expresión barrial y popular.

¿Qué material bibliográfico hay sobre estos contenidos?

Básicamente, de los tres pensadores más importantes en su creación: Rolando Toro, Paulo Freire y Edgard Morin.

Existen además numerosos libros sobre experiencias en este campo, de reciente publicación, muchos de ellos en portugués ya que son trabajos realizados en Brasil.

En el encuentro, tendremos un stand donde se exhibirá, entre otros, este material.

¿Quiénes participarán como disertantes para que todo esto se realice?

Hasta ahora han confirmado su participación Carlos García, Cecilia Luzzi, Patricia Ghisio, Estela Piperno, Ester Perpiñal, Adriana Dequino, Any Leiva, Ana María Alberti y Guillermo Retamosa.

También se incorporan las ponencias de facilitadores que

están trabajando en Instituciones Públicas, Privadas y ONG.

¿Hay alguna actividad que distinga al encuentro cordobés?

Si. Ya que el Encuentro se hace en nuestra provincia vamos a aprovechar la magnificencia de su Naturaleza en otoño.

El domingo 28, cruzaremos las Altas Cumbres para culminar con una Clase abierta de Biodanza, en Mina Clavero, donde participarán los lugareños.

Será una Vivencia a orillas del río.

¿A quiénes está dirigido el Encuentro?

Este encuentro está dirigido a todos aquellos trabajadores de la educación, de la salud y del ámbito social y cultural que tengan la inquietud de participar de procesos de cambio, sintiendo que otro mundo es posible y que entre todos lo podemos hacer.

(Este artículo se hizo con la colaboración de Ester Perpiñal, Eliana García y Sara Oviedo)

Segundo Encuentro Cordobés de Educación Biocéntrica, Biodanza y Acción Social



¡Ven a construir un proyecto biocéntrico, siendo parte de la red afectiva creada a partir de este encuentro!

Viernes 26, Sábado 27 y Domingo 28 de abril del 2013
Sede UEPC, Salta 140, Ciudad de Córdoba
Domingo 28, cierre en Mina Clavero, Pcia. de Córdoba

Informe e inscripciones:
saraoviedog@hotmail.com

Encuentro Latinoamericano

Chile, del 15 al 18 de noviembre
www.biodanzaencuentro.com

Fernanda Morixe

Me he dado un tiempo, en medio de la alborotada y compleja misión de producir, coordinar y administrar nuestro próximo Encuentro Latinoamericano de Biodanza y compartirles en éstas líneas, lo que siento y lo que para mí significa esta amorosa vocación del movimiento de Biodanza: re-encontrarse...

Esta vez hemos recibido esta responsabilidad en la tierra que vio nacer a nuestro querido Rolando... y pienso que de algún modo, a dos años ya de su partida, tendrá un sentimiento de nostalgia pero también de profunda gratitud hacia él... Desde esa mirada, nuestra invitación es, a cada uno de Uds. que, desde el primer día, instalemos en cada acto y en cada gesto, el llamado por el cual él tanto se esforzó, "recuperar el paraíso" llevando al mundo la mística de Biodanza.

Pero sin duda, y como empecé estas líneas, lo trascendente, ciertamente serán esas interminables miradas, que se fundirán en abrazos eternos, añorados por tanto tiempo, para los que ya se conocían, o imborrables, para los que recién lo harán. En ese mágico pero posible espacio, nuevamente estimularemos el surgimiento de un ambiente enriquecido, desde la ternura y la alegría de volver a sabernos parte de un mismo cuerpo. Creemos desde el fondo del corazón, que allí aparece la mística de Biodanza, y sólo así, todo el resto, todos los detalles técnicos, teóricos y protocolares, cobran vida,...

Desde la vivencia de esta mística de recuperar el paraíso y re-encontrarnos desde el poder del amor que nos transforma, es que sabemos que cada uno de los que asistan podrán disfrutar de lo que creemos será una ocasión privilegiada para escuchar, compartir y aprender de los mejores Profesores y Didactas.

Pienso que Rolando deseaba que estos encuentros sirvieran para derribar esas fronteras, expandiendo la conciencia humana, para que todos los hermanos americanos puedan abrazarse y construir una nueva humanidad sin nacionalismos... Es por eso importante que a los encuentros asistan desde los alumnos iniciantes hasta los directores de escuela.

El principio biocentrista precisa ser llevado a cada rincón de este planeta. Es necesario liberarse de la voz de la resignación que dice... "Así es la realidad no hay nada que yo pueda hacer para cambiar esta situación"... y convertirnos en cocreadores de los vínculos y del mundo que deseamos y soñamos vivir ¡Una oportunidad para revitalizarnos como movimiento humano!

¡El encuentro lo hacemos juntos! Nosotros sólo lo organizamos desde el corazón, para recibirlos a cada uno de Uds. desde ese mismo lugar...

¡Los espero en Chile con un abrazo fraterno!

De magos y



Carlos Lavigna

De repente la piscina desaparece, el lugar se transporta, el agua tibia se hace manantial, río, catarata, torrente, mar, contenedor, transparente y vivo, enteramente vivo.

La magia se instala en las copas, en los globos, en las botellas con nombres y en las poesías, en la música ahora canto de sirenas.

Te comparto mis aguas, recibo tu bienvenida, mojar tus pupilas, bendecir tu llegada.

Ver el rostro enrojecido, ver los ojos con lágrimas, ver la piel con el color renacido.

Miradas que no miran el lugar, miradas que se dirigen sin punto fijo.

Se ven niños jugar, se ven madres parir, se ven hombres mirando a un costado, se ven otros atentos recibiendo la luz recién nacida

Se ve, solo si se ve.

El agua trae la verdad, verdad de cuerpos, de sentir, de la historia, de dolor, de alegría, trae mas placer sobre el placer. Trae la tristeza que dormía, tal vez en un rincón.

El agua te invade y nivela el lugar, juega a poner todo a la misma altura, con todo lo que eso trae, algo quedará en el fondo, otro reflotará, y otro la marea se llevará.

El agua entibia, calienta, saca a flote, ensancha, remoja, pone de manifiesto, despierta, da sueño y sobre todo tiene el

navegantes por el tesoro del agua

don de reflejar.

Nos atrevemos a sumergir nuestros cuerpos y con ellos nuestra historia, vamos hondo, vamos de la mano, hacia ahí, donde casi no se ve, porque por profundo, la luz del día no le abraza; vamos sin escafandra, no es historia de buzo que investiga la existencia de vida ajena, es historia de diosas y reyes de las aguas que se atreven a ir al fondo para recuperar el tesoro que sumergido y casi olvidado, ansía la llegada del navegante buscador.

Nunca como Vito Dumas, siempre con otros. Somos muchos tripulantes. Nunca con submarinos. No somos pescadores, no somos biólogos marinos, tampoco Jacques Cousteau.

Y a veces, casi sin aliento, y a veces un tanto atragantado, o tal vez un poco mareado, vuelve a la superficie, sale a flote y ahí está claro como el agua de la canción (por eso los ojos rojos) ahora canción renovada que revive sensaciones sin recuerdos. Tal vez hoy, tal vez mañana, tal vez ni siquiera nos demos cuenta, pero estará a nuestro lado.

Lejos de la expectativa y del camino conocido, lejos de tener claro el itinerario, lejos de las brújulas, de los GPS o de las cartas navales o de los mapas de tesoros escondidos por antiguos piratas que se apoderaron del tesoro ajeno; el agua trae lo que tiene que traer, agrade o no.

Intensifica...lo áspero de la ropa que hasta ayer se sentía suave... intensifica, lo suave de mi sabana protectora de cada sueño en la noche...intensifica lo rasposo, lo deseado, lo pesado...Tu peso ya no es tu peso, primero un tanto acrecentado y mas tarde se saborea lo liviano.

Bienvenido a la tierra, nuestro hogar, te susurran al oído.

Agradecimientos que me traspasan y los dejo seguir, reclamamos que buscan explicación de lo que sintió o sucedió y los dejo seguir.

Se escuchan palabras, que hablan de un ayer lejano, se escuchan palabras que no son claras, pero que mojan la cara cuando las dejan salir. Se rechazan palabras, por solo palabras.

El agua no es mía, el agua no es de nadie, el agua es del agua y ahí está haciendo lo suyo. El agua es espejo. Y si se califica, sus cristales danzan recreando belleza, y si por olvido o descuido se critica, sus aguas se vuelven turbias, pesadas, con olor desagradable y sus cristales mueren.

Agua, río, riacho, laguna, mar, océano, acantilado, catarata, torrente, lluvia, rocío, vapor, flujo, lagrime, saliva, sudor, orina, semen, sangre...todo, todo pero nunca, nunca, pantano...

Biodanza acuática Tigre, Argentina, experiencia sin cartas navales, ni GPS para el retorno.

Biodanza Acuática Tigre
Argentina

carlosalavigna@yahoo.com.ar
15-5666-6296



GRUPO REGULAR DE BIODANZA CON BIODANZA ACUÁTICA

Nueva modalidad

De marzo a diciembre

Un encuentro mensual intensivo de dos días en Tigre

Danzaremos en salón, en piscina, y al aire libre

Grupo abierto y estable de personas, los 10 encuentros

GRUPOS REGULARES SEMANALES DE BIODANZA DE SALÓN - EN TIGRE

ACOMPAÑAMIENTO A FACILITADORES

con o sin extensión

para transmitir Biodanza Acuática a sus grupos

regulares. Coordinación de encuentro de grupos en el agua. Reuniendo distintos grupos, con número reducido de participantes para danzar juntos.

TALLERES REGULARES DE BIODANZA ACUÁTICA PARA FACILITADORES

3 encuentros, uno por mes

Domingos de 10 a 18 hs

30 de septiembre y

4 de noviembre

ADMINISTRACIÓN DE CASA Y PISCINA ESPECIAL PARA BIODANZA

Con equipo de música, almohadones, colchones, frazadas, comidas, parque, lugar de estacionamiento y todo lo necesario para la actividad.

Biodanza en adicciones

Juan Montes

Etimología del término: proviene del griego ADICTUM, que significa Esclavo, también adicción se puede interpretar como “sin dicción”, lo que no se puede decir, por algún grado de pérdida de libertad.

Un punto de partida importante desde donde iniciar la visión metodológica, es una definición que hoy algunos especialistas señalan, que sería definir a las ADICCIONES, como la *“ENFERMEDAD DE LAS EMOCIONES, pues aunque no sirve para transformar las circunstancias que a uno lo hacen fracasar, sí es altamente eficaz para anular la ansiedad que conlleva el creerse incapaz de controlar las riendas de la propia existencia”*. (Adicciones, Como prevenirlas en niños y jóvenes – María Josefa Cañal, grupo editorial Norma, 2003)

Durante los '90 y básicamente en los últimos años, el psicólogo norteamericano Aubert Mehrabian, estudió y definió la estructura del proceso de comunicación en su libro: “Non Verbal Communications” (2007). Existen dos ámbitos donde este proceso se hace presente, el verbal y el no verbal, teniendo en ellos los siguientes porcentajes:

- Verbal (7 a 10%)
- No verbal (93 a 90%)
 - Tono de voz (33%)
 - Lenguaje corporal (57%)

De aquí que en Biodanza en dicho proceso no verbal se hace presente, ocupando un espacio fundamental, ya que es la llave que permite abrir muy lentamente ese mundo emocional, permitiendo hacerse cargo con responsabilidad y elementos de juicio real.

Al ser la drogadependencia un fenómeno policausal que atraviesa por distintas variables:

- Espiritual
- Político / Cultural / Social
- Familiar
- Psicológica
- Biológica

Podemos decir que hay una gran relación entre las líneas de vivencias de Biodanza y dichas variables. Para Biodanza, el camino hacia la integración de la identidad se desarrolla a partir de las líneas de vivencias o canales de expresión de nuestros potenciales genéticos decriptos anteriormente.

Aplicación de las líneas de vivencia en adicciones:

VITALIDAD: Principalmente se debe hacer hincapié en la autorregulación, en la aplicación del movimiento, teniendo siempre presente la importancia de lograr la homeostasis (equilibrio de los sistemas del organismo) y conectarse con la alegría de vivir.

CREATIVIDAD: Su aplicación se transforma en vital para poder establecer códigos de conducta positivos, conectando con la creatividad existencial y poder crear un ambiente enriquecido.

AFFECTIVIDAD: Consiste en construir vínculos saludables y nutricios, enfocar la percepción al amor y lo amoroso, a resaltar lo luminoso de cada uno.

SEXUALIDAD: Aprender a disfrutar de los momentos de la vida.

TRASCENDENCIA: Conectándose con estados de armonía, para lograr estados de equilibrio emocional.

El poder del grupo

Todos venimos de un grupo primario que es la familia, luego la escuela para pasar a ser parte de la sociedad, donde nos relacionamos y expresamos nuestra identidad...

El grupo en Biodanza es una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intenso, contando con la contención del grupo.

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.

Dinámica y metodología de Biodanza en adicciones:

La dinámica es de un taller de dos horas de duración por semana, este consta de una primera parte verbal, llamada relato de vivencia, en que los participantes pueden expresarse en primera persona, a cerca de sus vivencias de la sesión anterior.

La segunda parte es la vivencia propiamente tal, donde no debe haber diálogo verbal y se realizan una serie de ejercicios con músicas especialmente seleccionadas, una consigna y explicación para cada danza, durante la sesión se realizan algunas danzas grupales, otras en parejas y otras individuales.

En general el desarrollo de los talleres se realiza en forma muy progresiva para que los pacientes vayan adquiriendo paulatinamente los códigos y no se sientan frustrados de no poder hacer algún ejercicio por encontrarlo difícil o comprometido.

Al ser generalmente mayoría de varones en los grupos, el trabajo debe ser aún más cuidadoso, sobre todo en las vivencias de contacto y caricias.

Este proceso debe tener una duración mínima de seis meses a un año, para poder abarcar todas las propuestas y poder profundizar en algunos temas específicos y así poder lograr una transformación existencial. Es conveniente un taller mensual o al menos trimestral, con las familias de los pacientes, para una mejor integración.

Así como también la realización de un taller en la naturaleza, si las condiciones lo permiten, se pueden desarrollar talleres de creatividad, de identidad, de

afectividad entre otros.

Programación del trabajo:

Romper las corazas motoras
Integración motora
Integración afectivo-motora
Romper dificultades de contacto
Lograr: Fluidez, coordinación y feedback. Manejo adecuado de la ansiedad
Estructuración de una Identidad Positiva, confianza.
Reconocimiento y aplicación de herramientas constructivas desde los potenciales saludables de cada uno.

Primer ciclo de Biodanza en el CETRA de la Fundación DEHUM (3 de marzo al 30 de junio del 2010)

El proceso de clases de Biodanza realizado en el CETRA me parece altamente positivo por los resultados logrados tomando en cuenta el corto tiempo de duración, donde no alcanzamos a abarcar o profundizar en algunos temas. También fue muy positivo el haber realizado los talleres compartiendo los mismos entre coordinadores y pacientes ya que les permitió un mayor acercamiento.

Observaciones

En general los pacientes vienen con rigideces corporales y dificultades para expresarse, encerrados en su cápsula química, más allá de la desconfianza...

De a poco fueron entrando en movimiento y conectándose con el ritmo, (la conexión con el ritmo es conexión con la realidad), lo que con el correr de las clases se fue incrementando; levantando la mirada, reforzando su identidad y aumentando su autoestima. Fueron adquiriendo fluidez y conectándose de una manera sana con su propio cuerpo y con los demás, como así también vinculándose nutritiva y sanamente con sus semejantes, pudiendo llevar esto a su cotidiano, especialmente a su entorno más cercano.

Practicamos el poner límites especialmente a lo tóxico (como personas, sustancias y situaciones).

Para los pacientes que se incorporaron al tratamiento ya empezado el ciclo de Biodanza, les costó en algunos casos integrarse y conectarse en las primeras clases, pero les facilitó el proceso de integración al tratamiento, a los compañeros y coordinadores.

En el último encuentro, para el cierre, les di una hoja para que cada uno pusiera el tiempo de abstinencia y alguna reflexión a cerca del taller de Biodanza. De 16 pacientes que asistieron, 13 mantuvieron la abstinencia desde antes de empezar con el taller, 2 tuvieron recaídas y 1 no lo señaló.

Relatos de los pacientes

Leandro: *“Biodanza me costo mucho, al principio a mover mi cuerpo me daba vergüenza. Después me empecé a soltar y a conectar a medida que pasaban las clases, me di cuenta que me servía, aprendí muchas cosas y las empecé a utilizar en la vida. Muchas gracias.”*

Mariano: *“Muchas gracias por poder vivir una experiencia agradable, saludable y desde un lugar sano lleno de emociones y entusiasmo. Gracias por haber logrado limpiar cosas de mi pasado y poder hablarlo. Gracias por tantas emociones.”*

Carla: *“Me sirvió mucho las clases de Biodanza porque aprendí a mirar a los ojos a las personas, aunque lo hacía pero algo escondida y bajaba la mirada, a dar abrazos con ganas y sinceros, a verme a mi misma y quererme, así poder querer y apreciar al otro, a no tener vergüenza de expresarme y verme a me misma y conectarme conmigo, a expresar mi tristeza y alegría con lágrimas y es una lástima perder las clases. Le agradezco a Juan por haber despertado en mí tantos sentimientos lindos y buenos. Muchas gracias.”* (se incorporo en Junio)

Christian: *“El taller me pareció muy positivo, lo pude aprovechar para poder relacionarme más suelto con los demás, a marcar un límite sin violencia, a no reirme de todo y a poder concentrarme en lo que hago, a caminar por la vida con más seguridad. Me ayudo a encontrar mi sensibilidad y a poder darme cuenta de lo que le pasa a otro a través de sus ojos.”*

Alejandro Nicolás: *“El haber participado en el taller de Biodanza me sirvió para muchas cosas, entre ellas a caminar con la frente en alto, a conectarme con mis sentimientos. Aprendí a dar y recibir un abrazo y un beso, a saber que hay cosas en la vida con las que podemos contar así también pensar en los otros y no sólo en mí, que es una característica bien marcada en los adictos, a confiar (aunque todavía me cuesta), pero de a poco voy haciendo un poco más, a relajarme y controlar los impulsos y las ganas. Por todo esto y mucho mas: Gracias!”*

Sergio: *“El taller me sirvió para cuidarme, para vincularme con mi familia y con los demás. Me dio más seguridad y transparencia en mi vida, me di cuenta que la vida es más linda y más sana sin drogas. Fue muy positivo para mi y muy terapéutico en mi tratamiento.”*

Pablo Hernán: *“La verdad cuando comenzó el taller no pude conectarme, me lo tomaba a la risa. A través de las clases como que le fui encontrando la onda, empecé a conectarme conmigo mismo, a tener registro sobre el otro, aprendí a abrazar, cosa que no sabía (con sentimiento), empezó a subirme la autoestima, a caminar con determinación por esta vida tan dura y tan distinta ahora. La verdad que me llevo un montón de cosas para poder compartir y sólo tengo palabras de agradecimiento por las vivencias y el aprendizaje.”*

La experiencia de los Coordinadores

En su totalidad expresaron haber disfrutado de la experiencia en lo personal aunque en algunos casos limitarse para no exponerse ante los pacientes (por su rol de coordinadores).

Con respecto a compartir la experiencia con los pacientes el resultado fue muy positivo, ya que lograron comunicarse con ellos desde otro lugar, lo cual sirvió en muchos casos para lograr superar algunas dificultades con algún paciente en particular y para mejorar la comunicación.

Biodanza y Pedagogía Waldorf: vida, encuentro y plenitud

Analia Martínez

Las facultades que determinan nuestra inteligencia, nuestra experiencia vital y nuestra conducta social, son el resultado de que en la infancia nos hayan conducido a saber jugar correctamente.

Rudolf Steiner

La relación entre el sistema Biodanza y la Pedagogía Waldorf, con su base antroposófica, es tan amplia que no puede abarcarse en este artículo, por eso sólo destacaré algunos puntos que considero los más evidentes.

La constitución del ser humano

La Pedagogía Waldorf concibe al hombre como una unidad indisoluble físico-anímico-espiritual y en este principio basa todo su quehacer educativo. Considera lo anímico-espiritual como la esencia individual única e irreplicable de cada ser humano y al cuerpo físico como su imagen e instrumento. Parte de la hipótesis de que el ser humano no está determinado exclusivamente por la herencia y el entorno sino que al nacer es portador de un potencial de predisposiciones y capacidades que a lo largo de su vida pugnan por desarrollarse. Fundamenta el desarrollo de los seres humanos según principios generales cognitivo- evolutivos que comprenden etapas de 7 años, denominadas septenios y considera que la vida terrenal entera está presente en la edad infantil, como germen.

La Antroposofía -ciencia espiritual en la cual se basa la Pedagogía Waldorf- entiende al Planeta Tierra y a todo sobre ella como organismos vivos. El verdadero arte educativo nos muestra que el espíritu y la materia han de comprenderse en armonía, no por oposición. Para educar bien a la humanidad necesitamos la realidad del mundo espiritual y una comprensión inteligente del medio de la materia. En resonancia con esto, el Sistema Biodanza afirma que el Principio Biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no a la inversa. Las relaciones de transformación materia- energía son grados de integración a la vida. Rudolf Steiner, creador de la Pedagogía Waldorf, sostuvo que el hombre, por su estructura, participa de distintos reinos ya que al igual que el mineral, construye su cuerpo con sustancias de la naturaleza (Rolando Toro concuerda con esta teoría al tomar las palabras de José Maza “todos nosotros hemos sido parte de una estrella” en el sentido de que el calcio de nuestros huesos y el hierro de nuestros glóbulos rojos fueron fabricados en el interior de una estrella, para luego ser arrojados al espacio y construir, más tarde, la nebulosa solar primitiva), a su vez, el hombre, según la Antroposofía, al igual que la planta crece y se propaga a través del cuerpo etéreo -elemento de fuerzas vitales que lucha contra las

fuerzas de necrotización propias del reino mineral y mantiene vivo nuestro cuerpo físico- este concepto está relacionado con el Inconsciente Vital, al cual Rolando Toro define como una forma de cognición celular que crea regularidades y tiende a mantener las funciones estables; la ciencia espiritual antroposófica sostiene que el ser humano, al igual que el animal, percibe los objetos que le rodean y en base de sus impresiones, forma sus experiencias internas. Y por ser hombre posee otras cualidades anímico- espirituales que lo hacen único en su especie.

La concepción de la educación

Durante el primer septenio de su vida (0 a 7 años) el niño aprende por imitación, si nosotros miramos, el niño mira. Si nosotros sonreímos, el niño sonríe. La educación es asunto que concierne a toda la sociedad: la familia, la comunidad, la humanidad en su conjunto. En la verdadera educación, el maestro no impone su autoridad por la fuerza, sino que el respeto de los niños debe surgir por la calidad personal de lo que el maestro es. No somos educadores por lo que le decimos al niño sino, en primer lugar, por lo que hacemos ante sus ojos en la vida cotidiana.

En la Escuela Waldorf la preparación artística tiene preferencia sobre la intelectual. Si la educación es demasiado intelectual, se adelanta la aparición del stress, causado por la presión de rendimiento. Por esto, la pedagogía Waldorf ha frenado, desde hace decenios, la prematura enseñanza intelectual y ha puesto el énfasis principal en la educación de la motricidad y en el auténtico cultivo de la emotividad. En esta línea, Rolando Toro sugiere que el aprendizaje no sólo se cumple a nivel cognitivo. Existe aprendizaje a nivel de las emociones y aprendizaje visceral. Así como se aprenden la rabia, el miedo, la agresividad, la tendencia a la depresión, puede aprenderse también la tendencia hacia el altruismo, el erotismo, la bondad. La Pedagogía Waldorf considera que si forzamos los poderes intelectuales del niño, detenemos el desarrollo corporal, en cambio liberamos las energías de éste si nos acercamos al intelecto pasando por el arte. Si el niño ha estado ocupado pintando durante un tiempo, comienza a agitarse en su organismo algo que necesita la expresión en movimientos enteramente corporales y los educadores dejan fluir esto en forma de juegos o deportes que son la continuación de lo que entró en el organismo a través del trabajo artístico. Entonces, entre la educación física y el estudio de las asignaturas hay una íntima conexión. La región media del corazón, que vive las impresiones y las siente, recibe su formación principalmente a través de lo bello, de lo artístico. En todas las materias, aunque se las considere intelectuales, existe este aspecto que empuja hacia el movimiento. En el alma del escolar, su corazón, es capaz de abarcar mucha más sabiduría que su intelecto. A través del ritmo todo le llega más fácilmente al niño, así las tablas de multiplicar pueden enseñarse a través del goce del movimiento: caminar, zapatear, aplaudir. Las clases de matemática deben ser

animadas, transmitir al niño entusiasmo en vez del pánico que a menudo suelen infundir. Los niños aprenden a tejer ya que a través de esta actividad ancestral se estimula la conciencia de las manos, el sentido del color y el lenguaje de las formas. Mediante estas herramientas, la Pedagogía Waldorf estimula las fuerzas vitales en el niño y promueve la salud física, psíquica y emocional en la vida futura. A la vez, coincide con la Educación Biocéntrica en la cual la motivación, el entusiasmo, el estado de ánimo del estudiante son respetados durante el proceso. Biodanza propone restaurar en las personas la vinculación originaria con la especie como totalidad biológica. Este punto de partida es indispensable para la supervivencia.

Así como muchas danzas del Sistema Rolando Toro permiten vivenciar los arquetipos del inconsciente colectivo que habitan en el alma humana con fines de integración personal, la Pedagogía Waldorf sostiene que del mismo modo que no comprendemos la relación de los pueblos primitivos con el mito, tampoco comprenderemos al niño si desestimamos su mundo de imágenes. Hay que estimular el alma del niño y motivar su proceso de transformación a través del juego: ahí están el ladrón, la princesa, el pescador, el oso, los gigantes, el zorro... todas estas figuras viven efectivamente en el niño como facultades anímicas y si se le brinda la oportunidad de transformarse en todos ellos aumenta su plenitud interna y perfilan los rasgos de su propia personalidad.

Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida basadas en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y las situaciones de encuentro en grupo. Las rondas, entre otras cosas, nos convocan a una vivencia, nos brindan continente afectivo, o nos evocan a la tribu; en la escuela Waldorf las rondas tienen un sabor a ritual o culto, aunque las canciones que las acompañan sean muy sencillas. Es un acto de higiene psíquica darle al niño la oportunidad de sumergirse en este juego, sobre todo al niño de hoy que vive constantemente alerta. El juego libre, al que tanto tiempo se le ofrece en las escuelas Waldorf, permite al niño desarrollar sus impulsos, en la ronda los supedita al conjunto.

Estos son algunos de los aspectos del ser humano que contempla una educación integral. Rudolf Steiner lo sintetizó así: "Educar a la juventud quiere decir cultivar en la materia al espíritu, en el hoy el mañana, en la vida terrenal la existencia espiritual".

Sentires invernales

Lucia Rocha Bordignon

Un gran hueco derretido por mis manos
Una mano que se abre y se cierra
Una boca que habita el silencio

Una sensación que recorre el cuerpo
Que lo lleva hacia arriba, hacia el éter

Lo despoja de sentidos
Sombra y barro
Saltar y gritar
Cada vez más intensas,
Tan real,
El corazón se parte y pide re-crearse
Soledad adentro
Expansión
hacia el norte hacia el sur hacia el este hacia el oeste.

El dolor de una lágrima que nació en invierno
atesora la calidez de lo vivido
De lo sembrado en el corazón
De lo espejado entre voces y latidos,

Anunciando que lo nuevo ha llegado
¡Nos merecemos celebrarlo!

Cada momento que nos atraviesa en nuestro cotidiano
Es símbolo de vida-muerte-vida
Siendo parte de la manifestación creativa
en constante ciclo de transmutación.

La pulsación en la tierra es sabernos discípulos eternos de viaje
Necesitamos tomar cada acto como maestro
como poderes propios que desconocemos y son parte de nuestra alma
en cada paso lo sagrado nos lleva de paseo
el viaje existencial pide, llama, canta y nos susurra un estado
que venimos a recuperar en este plano terrenal: El estado de Presencia.

Cada uno de nosotros venimos a cumplir una misión de amor y servicio
Somos luz musical
Tenemos que sabernos recipientes de vivencias y encuentros,
Como barcos navegando dentro de planetas corazones
Y así reconocer cual es nuestro mensaje.

Cada encuentro es alquímico, aquí y ahora,
es la gran posibilidad para habitarnos,
resignificarnos y sanar la huella ancestral,
que deviene, desde nuestro árbol genealógico,
nuestra memoria celular y la vibración colectiva del planeta azul.

¡Estamos llamados a poner la vida al centro!

GUÍA DE FACILITADORES Y DE CLASES

Facilitador	Hora	Lugar	Tel / Cel	Email
Lunes				
Estela Piperno	20.30 hs	Córdoba / Villa Carlos Paz	03541-15587755	centroformacionvida@yahoo.com.ar
Marta Sesma Julio Marjovsky	19 hs	CABA / Caballito	4584-46436 15-4430-7773	marjovskyjulio@yahoo.com.ar
Carlos y Claudia	18.30 hs	Buenos Aires / Tigre	15-5666-6296 6360-7440	carlosalavigna@yahoo.com.ar
Liliana Tombesi y Mario	19 hs	CABA / Caballito	156-616-2994	lilianatom@yahoo.com.ar
Marta Oliveri	19 hs	CABA / Palermo	15-6671-0825	martaoliveri@yahoo.com.ar
Andrés Tocalini	19.30 hs	CABA / Caballito	15-3017-1091	atocalini@hotmail.com
Emilse Ines Pola	20.15	CABA / Belgrano	15-5329-1268	polaemilseines@gmail.com
Martes				
Norberto Lopez	20 hs	CABA / Liniers	4431-1154 15-5762-2756	norbertobiodanza@hotmail.com
Laura Tejedor Sassia	17 hs	Santa Fé / S. Jerónimo N	0340 446-0178 0342	tejedor_laura@hotmail.com
Runa Terren	20 hs	CABA / Belgrano-Nuñez	155-2612435	runaterren@gmail.com
Daniel Buyatti	20 hs	Mendoza / Ch. de Coria	0261 498-7873 0261	danielbuyatti@yahoo.com.ar
Betina Galante	19 hs	CABA / Almagro	4862-9474 155-620-0332	betinagalante@yahoo.com.ar
Marta Sesma-Julio Marjovsky	19.30 hs	CABA / Caballito	4584-46436 15-6293-4633	martasesma@yahoo.com.ar
Laura Del Piano	21 hs	Chaco / Resistencia	3794684710	soylauradelpiano@yahoo.com.ar
Ana Trabucco	19.45 hs	Bs As / Vicente López	4711-0139 15-4493-8636	anatrabucco@gmail.com
Silvina Maroni	19 hs	Santa Fé / Reconquista	03483 15585514	silvina.maroni@gmail.com
Emilce Merlo Conca	18 hs	San Juan / San Juan Norte	0264-154454282	efmc69@hotmail.com
Fanny Cittadini	19.30 hs	Córdoba / Oncativo	03572-457095	fannycittadini@hotmail.com
Ruth Lanser y Marcos León	16 hs.	Córdoba Capital	0351-153973773	marcosmiguel66@yahoo.com.ar
Ana María Alberti-Guillermo Retamosa	19 hs	Córdoba Capital	0351-4515299	idehas.biodanzacordoba@gmail.com
Marcela Fuentes	20.30 hs	CABA / Mataderos	4454-4864 15-6583-2144	marcevfuentes@yahoo.com.ar
Verónica Toro y Raúl Terrén	20 hs	CABA / Palermo	15-4444-5423	secretaria@terrentoro.com
Liliana Tombesi	18 hs	Bs As. / San Martín	15-6616-2994	lilianatom@yahoo.com.ar
Juan Montes - Jimena Martinez	19.30 hs	Bs As / Ing. Maschwitz	15-5053-9227	jumon35@hotmail.com
Lily López	14.30 hs	Buenos Aires / Ituzaingó	15-5175-7903	amuyen@yahoo.com.ar
Celeste Siccardi	18 hs	Buenos Aires / San Martín	15-6137-2347	celestesic@yahoo.com.ar
Ana María Vitale	18 hs	CABA / Villa Devoto	4571-6424 15-5619-9341	anamvitale@uolsinectis.com.ar
Marta Oliveri	14 hs	Buenos Aires / Wilde	15-6671-0825	martaoliveri@yahoo.com.ar
Nora Lainz	19 hs	La Plata	0221 453-1713	info@noralainz.com.ar
Juana Cabrera	20.30 hs	CABA / Colegiales	4776-3123 15-3473-6208	elnuevojuan@yahoo.com.ar

Miércoles

Norberto Lopez	20 hs	CABA / Almagro	4431-1154 15-5762-2756	norbertobiodanza@hotmail.com
Laura Tejedor Sassia	19 hs	Ciudad de Santa Fé	0342 459-3026 0342	tejedor_laura@hotmail.com
Orlando Víctor Gutiérrez	18 hs	Bahía Blanca	0291 6421 451	ovgutierrez@hotmail.com
Yamil Jasa	19:30 hs	Uruguay / Montevideo	00598 91222746	yamil.jasa@intrared.com.uy
Runa Terren	20 hs	CABA / Belgrano-Núñez	155-2612435	runaterren@gmail.com
Cecilia Luzzi y Carlos García	20.30 hs	CABA / Núñez	4488-0835	info@biodanzanet.com
Mónica Souto	19.30 hs	Buenos Aires / Lincoln	02355-15642169	monidanza@hotmail.com
Héctor Martínez Di Pace	19.30 hs	Mendoza / Godoy Cruz	0261 156-534-965	hecedumar@hotmail.com
Verónica Toro y Raúl Terrén	20 hs	CABA / Palermo	15-4444-5423	secretaria@terrentoro.com
Betina Galante	18 hs	CABA / Almagro	4862-9474 155-620-0332	betinagalante@yahoo.com.ar
Gabriela Pellegrini-Haydee Fraidénray	20 hs	Ciudad de Mendoza	0261- 153041114	haydeefrai@gmail.com
Silvina Maroni	20 hs	Santa Fé / Reconquista	03483 15585514	silvina.maroni@gmail.com
Laura Del Piano – Mujeres	20 hs	Corrientes	3794684710	soylauradelpiano@yahoo.com.ar
Emilce Merlo Conca	19 hs	San Juan / San Juan Norte	0264-154454282	efmc69@hotmail.com
Ana María Alberti-Guillermo Retamosa	18 hs	Córdoba Capital	0351-4515299	idehas.biodanzacordoba@gmail.com
Adriana Romero	19.30 hs	Santa Fé / Rosario	(0341) 155-593654	adrillianromero@hotmail.com
Carla Gorlero	14.30 hs	Buenos Aires / Olavarría	02284 416063 02284	carlagorlero@hotmail.com
Daniel Maita	20.30 hs	CABA / Flores	4454-4864 15-5057-6884	maitadaniel@yahoo.com.ar
Queca Wayra Nuna	19 hs	Bs. As. / Ramos Mejía	4654-4158 155-629-8152	sarabarnatan26@yahoo.com.ar
Juan Montes	20.30 hs	CABA / Belgrano	15-5053-9227	jumon35@hotmail.com
Lily López	19.30 hs	CABA / Palermo	15-5175-7903	amuyen@yahoo.com.ar
Nélida Bidegain	19.30 hs	CABA / Almagro	15-6144-6036	nelidabidegain@yahoo.com.ar
Orlando Gutiérrez	18 hs	Bahía Blanca	0291-6421451	ovgutierrez@hotmail.com
Nicolás López Meyer - Lucia Rocha	20.30 hs	CABA / Villa Urquiza	15-6377-3498	biodanzatierramia@hotmail.com
Ana María Vitale	18.30 hs	Buenos Aires / La Plata	4571-6424 15-5619-9341	anamvitale@uolsinectis.com.ar
Nora Lainz	9 hs	Buenos Aires / La Plata	0221 453-1713	info@noralainz.com.ar

Jueves

Laura Tejedor Sassia	19 hs	Ciudad de Santa Fé	0342 459-3026 0342	tejedor_laura@hotmail.com
Cecilia Luzzi y Carlos García	20 hs	CABA / Núñez	4488-0835	info@biodanzanet.com
Silvana Correia y Daniela Quintero	19.45 hs	CABA / Villa Luro	15-6020-4528 15-6983-8204	quinteda_73@hotmail.com
Marcela Ramos - Norberto Lopez	19.30 hs	CABA / Palermo	4833-5116 15-3561-4497	marcelabiodanza@yahoo.com.ar
Laura Del Piano	21 hs	Corrientes	3794684710	soylauradelpiano@yahoo.com.ar
Adriana Péndola	20 hs	CABA / Almagro	4806-8846 15-5122-8994	
Ana María Romero	19 hs	CABA / Congreso	15-5634-5269	anamariarome@gmail.com

Griselda Nuñez - Marcos León	16 hs	Córdoba Capital	0351-153973773	marcosmiguel66@yahoo.com.a
Carmen G. Noriega	19.30 hs	CABA / Belgrano	4683-5584 15.5346-4152	carmennoriega1@yahoo.com.ar
Alicia Vidotto	15 hs	CABA / Villa Luro	15-6121-1012 2054-9044	aliciavidotto@yahoo.com.ar
Román Mazzilli	20 hs	CABA / Colegiales	15-6441-4408	campogrupal@gmail.com
Marina Preiss-Patricio Navarro	20 hs	CABA / Palermo	4481-0809	mariana.mamani51@gmail.com
Martha Sarmiento- Marcos León	20 hs	Córdoba Capital	0351-153973773	marcosmiguel66@yahoo.com.a
Adriana Romero	19.30 hs	Santa Fé / Rosario	(0341) 155-593654	adrililianromero@hotmail.com
Emilse Ines Pola	19.30	Bs As / Ramos Mejia	15-5329-1268	polaemilseines@gmail.com
Lelia Bassarsky	16.30 hs	CABA / Almagro	4204-5912 15-5925-3271	leliabass@hotmail.com
Ana María Vitale	20 hs	CABA / Villa Devoto	4571-6424 15-5619-9341	anamvitale@uolsinectis.com.ar

Viernes

Graciela Rosa Grisanzio	20 hs	Bs As. / Ciudad Evita	4620-5223 15-5185-2207	gragris@yahoo.com.ar
Mónica Souto	17.15 hs	Buenos Aires / Lincoln	02355-15642169	monidanza@hotmail.com
Marina Preiss-Patricio Navarro	17 hs	Bs As / Parque Leloir	4481-0809	mariana.mamani51@gmail.com
Lelia Bassarsky	19.30 hs	CABA / Almagro	4204-5912 / 15-5925-3271	leliabass@hotmail.com
Celeste Siccardi	20.30 hs	Bs As / San Martín	15-6137-2347	celestesic@yahoo.com.ar
Orlando Gutiérrez	17.30 hs	Bs As / Saldungaray	0291-6421451	ovgutierrez@hotmail.com
Tito Spátola	19.30 hs	CABA / Palermo	15-5978-9536	titospatola@yahoo.com.ar
Nicolás López Meyer-Lucia Rocha	20 hs	CABA / Villa Urquiza	15-6377-3498	biodanzatierramia@hotmail.com
Susana Pilar Garde	20 hs	CABA / Abasto	15-4491-5181	susipilar@hotmail.com

Sábado

Elena Lucca	10 hs	Chaco / Resistencia	0362 4804446	elenalucca@hotmail.com
Adriana Romero	11 hs	Santa Fé / Rosario	(0341) 155-593654	adrililianromero@hotmail.com
Alicia Vidotto (tercera edad)	10.30 hs	CABA / Villa Luro	15-6121-1012 2054-9044	aliciavidotto@yahoo.com.ar
Carlos y Claudia	18.30 hs	Bs As / Tigre	15-5666-6296 16360-7440	carlosalavigna@yahoo.com.ar
Lily López	15 hs	Bs As / Ituzaingó	15-5175-7903	amuyen@yahoo.com.ar
Lily López	18 hs	Bs As / Hurlingham	15-5175-7903	amuyen@yahoo.com.ar

Biodanza con niños

MIERCOLES				
Mónica Souto	18 hs	Buenos Aires / Lincoln	02355-15642169	monidanza@hotmail.com
Carla Guzzardo-Ale Fornés	18.15 hs.	Rosario	0341-153795000	alfornes@hotmail.com
VIERNES				
Gina Muerza-Daniela Quintero	18 hs	CABA / B. Versalles	15-3643-6167 15-6983-8204	georginamuerza@hotmail.com

Mujeres ¡salgamos al bosque!

Laura del Piano

*Toda Mujer tiene en un interior un cierto poder,
una inteligencia más ligada al corazón que a la razón.*

Graciela Cohen

Me encanta levantarme los domingos con el canto de los pájaros del amanecer, salir al parque y aspirar ese aire hasta que llegue a inundarme por completo. ¡Me genera tal alegría!

Era un domingo de junio cuando al inspirar logre escuchar, en susurros y desde el alma, esas palabras que mucho tiempo atrás había leído: **“Si no sales al bosque, jamás ocurrirá nada y tu vida jamás empezará”** (Clarisa Pinkola Estess en *Mujeres que corren con los lobos*)

Recordé sus palabras: *“Juntas podemos descubrir nuestra propia naturaleza, establecer un territorio, encontrar la propia manada, estar en el propio cuerpo con certeza y orgullo, recuperar los ciclos, descubrir que lugar nos corresponde, levantarnos con dignidad y conservar las facultades femeninas de intuición y sensibilidad.”*

Mi interior se pobló de sonidos, mi corazón se aceleró, sentí un calor abrazador y esa misma alegría desbordante dibujo en mi rostro una sonrisa, de las que iluminan todo el ambiente. Así supe: ¡yo salgo al bosque! ¿Me es posible mostrar el camino? Escuche un nítido y cierto: SI.

Llegaba a mi vida un grupo de Biodanza de Mujeres... En octubre del 2010 unas amigas meditadoras me invitaron a facilitar un espacio para descubrir juntas como es **nuestra danza**.

¡Cada miércoles, desde entonces, salimos juntas al bosque!

Un salón de Biodanza, un grupo de mujeres sentadas en almohadones de colores, en ronda alrededor del fuego, anécdotas de lo cotidiano, risas, preguntas, muchas, con paciencia naturalmente vamos entrando en un silencio, la intuición y el coraje de entrar en lo común, el propio cuerpo que nos contiene, nos da una forma, una pertenencia, una sensación, una belleza particular.

La vela ilumina nuestro verdadero rostro y la rueda empieza a girar, la palabra sentida tiñe el ambiente de rosa cálido: “vengo a conectar con mi sensualidad”, “...a escucharme”, “...a soltar”, “... a dejarme contener y cuidar”, “...quiero ser madre y siento mucho miedo”, “...necesito ser mas creativa”, “...me cuesta aceptar mi cuerpo”, “...necesito saber que mujer soy”, “... me siento inadecuada”, “...tengo miedo de los hombres”, “...no puedo permanecer en una pareja”, “... asusto a los hombres”, “...me da pudor expresar lo que siento”, “...no se relacionarme con mis hijos”, “...estoy muy enojada”, “...me siento sola”, “...soy una buscadora”, “... trabajo, soy madre de familia, esposa, y no le encuentro sentido a todo lo que hago”, “...me siento perdida”, “...me siento muy rígida”, “...me siento terriblemente aburrida”, “... me da miedo estar con otras mujeres”, “...quiero disfrutar de lo que hago, de mis vínculos, de mi”, “...necesito confiar en mi”, “...necesito sentirme mujer”, “...necesito sentir amor”...

La ronda de manos gira y paso a paso accedemos a un territorio que pronto sentimos natural. Una dignidad alegre

habita el espacio. Lo cíclico, una certeza interna.

Cada una a su tiempo y modo se anima. Paso a paso, sinuosas, livianas, terrenas, nos sentimos en casa.

El juego nos recuerda a la niña que duerme en nuestro interior, de ojos abiertos. En espejo, con cambios, vamos despertándonos mutuamente, descubriendo todas esas cualidades que están ahí, latentes, esperando para expresarse en nuestro cotidiano.

Jugamos a danzar desde la pelvis, cada una se va encendiendo, iluminamos todo alrededor. Nuestro magnetismo personal se deflagra, con alegría.

Aprendemos unas de otras, nos potenciamos, nos damos permiso y experimentamos juntas la sensación de libertad para ser de modo esencial.

Con calma, paciencia, calidez y suavidad aprendemos a mirarnos con amor.

Aprendemos a cerrar los ojos, inspiramos y exhalamos, juntas, conspirando para que todo a nuestro alrededor se vuelva nutricio y abundante. Nuestra intención dibuja en el aire todo lo que anhela nuestro corazón. Transcendemos el campo de los sueños y se va haciendo posible, en nuestra mente. Descansamos y nos entregamos a esa energía que nos pertenece, en conexión con la madre tierra. Nos sentimos sostenidas y contenidas en ese espacio que construimos juntas. La energía fluye cálida, agua que lava, diluye, purifica. Percibimos con placer nuestro propio cuerpo. Nos apropiamos de sus virtudes.

Nos expandimos hasta el infinito, pulsando, hacia dentro y hacia afuera.

Nuestros sentidos se agudizan, entran en movimiento en contacto con nuestra melodía interior. Nuestra interioridad va ganando confianza y permiso para ser expresada.

Paso a paso, volvemos al útero. La nutrición. La confianza. Recordamos que cada una es un útero! Se despierta el amor hacia nuestra forma exterior al reconocer nuestra belleza intrínseca.

Damos vida!! La nutrimos, contenemos, sostenemos!

Presencia. Pertenencia. Permanencia. Confianza.

La entrega a la Vida, al Amor, sucede. Surge naturalmente la CONFIANZA.

Paso a paso reconocemos donde estamos, lo que somos, la presencia de la incertidumbre en el camino y la intención de transitarlo guiadas por nuestro corazón, fortalecido por esa confianza...

Asombradas vamos presenciando en nuestros relatos de vivencias el despertar de nuestra propia sabiduría, **paso a paso**. Cada una teje, y todas juntas unimos e integramos.

Todos nuestros hallazgos, la riqueza de entrar en conexión con nosotras mismas, la compartimos en la pareja, con los padres, los hijos, los amigos, en el trabajo que llevamos adelante.

Encontramos calma para nuestro revuelto mundo interior, al ver lo que va a favor de la vida y que solo puede verse a través de los ojos del corazón.

Como dice Graciela Cohen **“...a pesar de todo el amor insiste, resiste y sobrepasa. ESE es NUESTRO PODER”**. (Amar y Permanecer - Mito de Psiquis y Eros)

MUJERES, ¡salgamos al BOSQUE!

El lenguaje no verbal del cuerpo

Elida Alicia Ciarlo

El lenguaje a través del cuerpo tiene un gran significado y hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo, adquiriendo algunas veces la función de “lenguaje” en la búsqueda de “un vocabulario y una gramática” propias de los movimientos que expresan lo que cada uno lleva dentro de sí.

Nuestra muda presencia delante de los demás es una primera y visible fuente de signos y de mensajes. Los gestos, los movimientos del cuerpo (brazos, piernas, tronco), las expresiones del rostro, constituyen signos que nuestros interlocutores ven e interpretan.

Un sentimiento puede ser eliminado de la mente, pero puede no serlo del cuerpo. La energía del sentimiento oculto permanece atrapada en el estómago, en el pecho, en el cuello. Podemos intentar calmar el malestar con medicinas, pero la energía y los compuestos químicos de las reacciones emocionales ahogadas permanecen viva y claman por su liberación.

Y entonces nos preguntamos: ¿Es posible no comunicarnos? Cuando estamos delante de otras personas no es posible no comunicarse. También la inmovilidad y el silencio expresan algo. Nunca podemos escapar de la comunicación no verbal, desde el instante que nuestro cuerpo constituye una presencia a ser interpretada, la mera estructura corporal y su propia tipología es un indicativo de importancia que los demás ven, leen y juzgan.

Edgard Sapir escribió: “Respondemos a los gestos con especial viveza y se podría decir que conforme a un código que no está escrito en ninguna parte, que nadie conoce pero que todos comprendemos”

Las expresiones no verbales constituyen las formas más antiguas y primeras que el ser humano utilizó para comunicarse. Se trata de un lenguaje complejo y cargado de sentidos. Tienen ritmo, musicalidad corporal, poseen una riqueza y policromía increíbles que podemos contemplar en ciertos artistas del mimo capaces de manifestarlo con infinidad de matices expresivos.

Los investigadores han estimado que entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos lo hacemos mediante el lenguaje no verbal, este resultado es fruto del estudio de cinco disciplinas diferentes: la Psicología, la Psiquiatría, la Antropología, la Sociología y la Etología.

El lenguaje no verbal es en parte innato, en parte imitativo y en parte aprendido. Todas las emociones tienen correlatos fisiológicos. Prestar atención a nuestras experiencias internas, supone adentrarnos en el ritmo de la creación.

El lenguaje del cuerpo puede ser claro y ambiguo a la vez, transparente a veces y opaco otras. Es el espacio y lugar donde se asoman intenciones, sentimientos, gustos, ilusiones, mudas soledades, ímpetus de pasión, de aventuras, de amores y adioses a la vida. El cuerpo muestra fragmentos de todos los deseos humanos en la búsqueda de construir la identidad personal.

La memoria corporal registra y conserva información de la



cual no somos conscientes.

Nuestras necesidades, emociones reprimidas, temores, así como las aspiraciones más íntimas, encuentran un lugar en el cuerpo para anidarse.

Al igual que nuestra respiración, nuestros movimientos reflejan nuestras emociones y nuestros pensamientos. Nuestro cuerpo habla, porque no es sólo cuerpo, sino que es un sistema psicofísico. En todo momento nuestro mundo interno está presente, y con cada gesto se expresa. Para que esa comunicación no verbal sea rica y significativa, debemos tener un discurso. Como todo lenguaje, el discurso corporal debe contener frases que a su vez estarán formadas por palabras corporales (psicofísicas).

En síntesis, lo no verbal a veces funciona en forma autónoma, pero casi siempre ayuda o refuerza la comprensión de los mensajes que transmitimos cuando hablamos. El lenguaje no verbal del cuerpo se une con el lenguaje verbal, formando con él una unidad de comportamiento comunicativo.

Al emplear el movimiento en el proceso terapéutico de Biodanza, se estimula a las personas a explorar las emociones, pensamientos y recuerdos que se esconden tras sus antiguos patrones de movimiento; a experimentar con nuevos patrones que le ayuden a liberar las emociones, tan largamente ocultas y a crear nuevos tipos de pensamientos que soporte su proceso curativo. De este modo aprenden a elegir si quieren quedarse fijados en sus antiguos patrones o seguir adelante con los nuevos.



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

Biodanza "El arte de
 danzar la vida"

**Desarrollo feliz existencial
 Potenciales y fortalezas humanas**

Emilse Inés Pola

Clases

Monroe 2765
 Ciudad de Bs. As.
**Lunes o
 Miércoles 20.15 hs**

Gaona 2335
 Ramos Mejía
Jueves 19.30 hs

Abierta la inscripción 2012-2013



15-5329-1268 011 4659-7082
 polaemilseines@gmail.com
 www.sistemabiodanza.com.ar

Reiki en tu domicilio

CÓMO AYUDA EL REIKI

La energía del Reiki actúa en el ámbito causal.

A partir del Reiki, podrás tener acceso a darte cuenta que te está causando un malestar para poder cambiar la actitud.

El **Reiki es energía**, componente primario de todo y nuestro cuerpo físico es energía mas condensada.

Reiki desbloquea aquellas zonas que están obstruidas por malos pensamientos o sensaciones negativas restaurando así el bienestar físico, mental, emocional a través de lo espiritual.



Adriana Susana Fuentes Ros
 4757.5032 155.935.0724

Edades:
 de 4 a
 10 años

biodanza para niños



es una disciplina artística, lúdica y pedagógica que estimula la expresión creativa de los niños, refuerza la confianza en si mismos, su autoestima, y mejora la comunicación e integración con sus pares. en las clases los niños juegan con la música creando movimientos desde su sentir.

Daniela Quintero
 15-6983-8204
 quinteda_73@hotmail.com

Gina Muerza 15-3643-6167
 georginamuerza@hotmail.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 reecontrarte 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



**DESDE MAR DEL PLATA
VIAJAMOS A CUALQUIER
PUNTO DEL PAIS**

**Tel. (0223)
479-9716
Nextel: 128 * 3806**

Candelaria 2121 - Mar del Plata

www.canicobaeventos.com.ar

CARPAS PARA FIESTAS



ALQUILER Y VENTA

Baños Portátiles



Obradores Móviles
Cabinas de Vigilancia



**Asociación Gestáltica
de Buenos Aires**



ESCUELA DE FORMACION EN GESTALT

1982 – 30 años - 2012

Area Clínica y Area Organizaciones
Tres años de duración con modalidad de
9 convivencias anuales. 828 horas de formación.

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

RESIDENCIAS PROFESIONALES

Espacios Clínicos y Académicos
320 hs. de ABRIL a SEPTIEMBRE
Dirigido a: Lic. Psicólogos y Médicos Psiquiatras
o alumnos avanzados de dichas carreras.

TALLERES ABIERTOS A LA COMUNIDAD
Equipo de Promoción comunitaria
Cada 15 días. Sábados de 16 a 18.30 hs.

CICLO “VINCULARIDAD EN EL SIGLO XXI”
Encuentros gratuitos y abiertos
a todo público con modalidad
de mesa participativa.
Ultimo jueves del mes. 19.30 a 21.30 hs.

DEPARTAMENTO DE ADICCIONES
Grupo abierto para la atención a
personas que padecen adicciones.

DEPARTAMENTO DE PAREJAS
Atención a parejas y familias.

SERVICIO DE ASISTENCIA A LA COMUNIDAD
Atención psicoterapéutica a cargo
de psicólogos y psiquiatras de la
Institución. Atención especializada
por áreas: niños, adolescentes,
adultos, familia, parejas, adicciones,
trastornos por ansiedad, etc.

Gurruchaga 1168, CABA • 4772-9865
agbaescuela@fbertel.com.ar agba@fbertel.com.ar
www.agba.org.ar

CENTRO PSICOSOCIAL ARGENTINO

ASOCIACIÓN CIVIL



Personería Jurídica: 1772728 Resolución Ministerial: 01198/06 -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 2013

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

Raíces

Grupo de Profesores de
BIODANZA



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