



Revista Argentina de Biodanza



▶ DANZA
ENCUENTRO Y
CELEBRACIÓN

Escriben:

Betina Ber, Raúl Terrén, Carlos García, Estela Piperno, Verónica Toro, Jorge Terrén, Norberto López, Elena Lucca, Ana María Alberti, Guillermo Retamosa, Sanclair Lemos, Romina Cassinelli, Margarita Karger, Lucía Bottaro, Lucía Rocha, Ricardo Spreafico, Betina Galante, Laura Del Piano, María Elena Difonso, Emilse Pola, Marcelo Surano, Adrián Scalise, Nicolás López Meyer, Orlando Gutiérrez, Oscar Rodríguez, Román Mazzilli, Rosa Furman, Leo do Mundo, Jorge Spivak, Mónica Souto, Valentino Terrén Toro, Angeles Gonzalez, Lilian Botaya, Mabel Allerand, María Eugenia Difonso, Lily Lopez, Gastón Andino, Ignacio Moreno, Enrique Martín.



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 a 22 - Martes 19.30 a 21.30 • NIVEL INICIAL

DIRECTORES



CECILIA LUZZI



CARLOS GARCIA

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



Escuela de Biodanza de Mar del Plata



Una Escuela de Biodanza es un espacio nutricional que nos da la oportunidad de reaprender los valores más importantes del vivir y amar la vida.

Los recursos metodológicos y pedagógicos de nuestra Escuela se desarrollan por medio de la Educación Biocéntrica propuesta por Rolando Toro. Su fin es que cada ser que recorre este maravilloso camino vincular, pueda conectarse con su saber y potencial de vida.

* Directora: Romina S. Cassinelli

Informes e Inscripción
para Febrero del 2014

(0223) 15 68 00 710 / 494 23 81
secretariadelmar@gmail.com

Vivencias semanales:

Martes y Jueves a las 19 Hs. en la Casa Biocéntrica de Mar del Plata






Biodanza en Red

Escuela de Formación de Profesores

Cursada: 1 fin de semana por mes durante 3 años, con cálido alojamiento y comidas caseras (menú vegetariano optativo).

- Talleres de profundización y especialización
- Cursos de Postgrado Internacionales

Jorge Terrén y Betina Ber, Directores de las Escuelas de:
ARECO, PCIA. DE BS. AS. ROSARIO, SANTA FE VALENCIA, ESPAÑA



info@biodanzaenred.com
www.biodanzaenred.com
Tel/Fax: 02326 4538862
Simona Segura 269
San Antonio de Areco,
Pcia. de Buenos Aires, Argentina

¿hacés biodanza? ¿querés sumarte?

estamos formando facilitadores de biodanza



centro
biodanza
escuela
biocéntrica

Antista



DIRECTORA
Ivana Fernández Treviño

Escuela de Biodanza de Olavarría
Buenos Aires Argentina
Sistema Rolando Toro



info
www.biodanzaolavarria.com.ar
Facebook: Centro Biodanza




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

ESCUELA DE BIODANZA CORDOBA



idehas
Taller

Directores:

Prof. Didacta. Guillermo Retamosa

Prof. Didacta Dra. Ana María Alberti

**INSCRIPCIÓN ABIERTA
PARA EL PROFESORADO
CICLO 2014**

**GRUPOS SEMANALES
INICIALES Y AVANZADOS**

**CLASES DE PRESENTACIÓN
DEL SISTEMA**

BIODANZA CLÍNICA

**TALLERES DE
ARTE Y CREATIVIDAD**

FORMACIÓN EN ARTETERAPIA



25 de Mayo 2320. Esq. Ucrania
B° Alto Gral. Paz. Córdoba

TEL-FAX 0351-4515299

www.idehasbiodanza.com.ar

idehas.biodanzacordoba@gmail.com

FACEBOOK

Escuela de Biodanza Córdoba Idehas Taller



Escuela de Biodanza

Abasto
de Buenos Aires

**DESARROLLO
PERSONAL**

Grupos semanales
Seminarios Vivenciales

**FORMACION
PROFESIONAL**

Profesorado de Biodanza

*Te invitamos a unirse
a nuestros grupos*

Prof.

**Norberto R.
López Boemi**

4431.1154

15.5762.2756

norbertobiodanza@hotmail.com

www.escuelabiodanza.com



Biodanza
EL DESPERTAR DE LA GRANDEZA HUMANA.

¿Quién despierta?

*la tierra se humecta
con la caricia de nuestras danzas*


*capullos resplandecientes
cantan al sol su nacimiento*

*los planetas
creados como redes cósmicas
pintan sus caras en alabanza
pupilas respirando AMOR*

*nuestros sueños abrazan la vida
cada sonrisa nutre el camino*

Lucia & Nicolás
Grupos regulares

biodanzatierramia@hotmail.com



 **Escuela de Biodanza de Punilla, Carlos Paz**

Profesorado de Biodanza
Título avalado por la International Biocentric Foundation

INSCRIPCIONES ABIERTAS
Directora: Estela Piperno.

CURSOS DE POSGRADO Y CAPACITACION PERMANENTE.



Grupos Regulares de Biodanza para adultos. **Talleres todo el año.**

Informes e inscripción: Fleming 32, Villa Carlos Paz. Córdoba.
Tel.: 03541- 15587755 / 15589206.
E-mail: centroformacionvida@yahoo.com.ar
www.centroformacionvida.com.ar

EBiSur®

Escuela de Biodanza del Sur
Directora: **ANA MARIA VITALE**

Título Internacional otorgado por la I.B.F

La Biodanza vuelve a conectarnos con nuestros impulsos vitales más profundos, con nuestra fuente inagotable de Amor... con nuestro Ser más genuino... allí donde ya no hay divisiones y somos Uno.

La Escuela ofrece un mayor "Crecimiento Personal". Brinda una formación idónea y profesional como "Facilitadores de Biodanza".







(011) 4571-6424 _15-5619-9341
anamariavitale@uolsinectics.com.ar - e-bi-sur@uolsinectics.com.ar
www.ebisur.blogspot.com



Sumario

Primavera / Betina Ruth Ber	7
Vivir / Verónica Toro y Raúl Terrén	8
Un laboratorio de vida / Laura Del Piano	9
Que es una Escuela de Biodanza / Estela Piperno	10
Sintiendo el misterio de la vida / Jorge Terrén	11
A B C: abrazos, besos, caricias / Romina Cassinelli	12
Algunas sutilezas del ser facilitador de Biodanza / Elena Lucca	13
Biodanza y Resiliencia / Ana María Alberti – Guillermo Retamosa	15
Biodanza en escuelas públicas de C.A.B.A. / Lucía Bottaro	17
Presente / Lucía Rocha	18
Estética Antropológica / Margarita Karger	19
La Biodanza y la música / Norberto López	21
El rescate del poeta / Ricardo Spreafico	23
La importancia de ser facilitadores de la vida / María Elena Difonso	28
Pasión, el camino del éxtasis / Raúl Terrén	29
Una creación de la naturaleza / Valentino Terrén Toro	30
Todos somos uno / Sanclair Lemos	31
Sexualidad adulta y Biodanza / Emilse Pola	35
Modelo teórico de Biodanza / Enrique Martín	36
Biodanzando sobre la red vincular / Marcelo Surano	37
Sintiendo a Spinoza / Adrián Scalise	39
Las palabras no bastan / Orlando Víctor Gutiérrez	41
Biodanza Software, una manera de musicalizar / Oscar Rodríguez	42
Biodanza en la cárcel: “Una tribu en evolución” / Rosa Furman	43
Los 7 valores re-evolucionarios / Leo do Mundo	44
Creatividad existencial: “Reconstruyéndonos” / Jorge Spivak	46
Una danza intergeneracional / Mónica Souto	48
Vínculos: un modo que facilita el encuentro / Angeles Gonzalez	50
Afectividad: un camino de aprendizaje / Betina Galante	51
Vivencia y corporalidad / Carlos García	52
Biodanza y Gestalt, un sistema y una teoría / Lilian Botaya	56
Un buen encuentro complementario / Mabel Allerand	57
El sendero del corazón / María Eugenia Difonso	58
Celebremos la vida / Lily Lopez	59
Reaprendiendo a jugar biocéntricamente / Gastón Andino	60
Juego y Biodanza: compartiendo lo esencial / Ignacio Moreno	63
La vivencia numinosa de Dar Vida / Nicolás López Meyer	65
Guía de Facilitadores y de Clases	67
Renacimiento / Román Mazzilli	70

Primavera

Queridos lectores:

Les damos la bienvenida a todas las personas que están descubriendo este sistema que trabaja para rescatar la semilla saludable de cada ser.

A todos los Biodanzantes que ponen su granito de arena para que el entusiasmo circule entre nosotros.

En estas páginas encontrarán información de diferentes Escuelas de Formación, de Profesores y Grupos regulares. Rolando Toro, el creador de Biodanza, nos decía:

“La vida es maravillosa, lo difícil es vivir.”

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

Así como el otoño e invierno son estaciones con movimientos internos, de reflexión y revisión profundos, la primavera, que ya está aquí, es una posibilidad para renacer.

Esperamos siempre esta estación con ganas, buscamos el calor del sol.

Deseamos conectarnos con la naturaleza y su belleza.

Estamos construyendo una utopía, una red de posibilidades, donde los seres humanos nos reconozcamos por nuestras virtudes, por la inteligencia afectiva que le ponemos a nuestras acciones, por la intensidad de nuestros vínculos, por el respeto a las diferencias.

Contamos con un sistema, donde Música y Danza se conjugan para dar a luz nuevos seres.

Para que nuestro cotidiano pueda ser libre, abundante, próspero, soñado, sano y feliz.

Los abrazo desde mi corazón.

Betina Ruth Ber





Vivir

Verónica Toro y Raúl Terrén

Entre el nacimiento y la muerte, el misterioso esplendor de la vida.

Y allí estamos nosotros, día tras día, en un itinerario azaroso, pleno de incertidumbre.

Al mismo tiempo y aunque sea por momentos, la certeza del amor nos brinda la dimensión de lo maravilloso.

Vivir sea tal vez el regalo de Dios para muchos que se sienten bendecidos por la grandeza de lo cotidiano. ¡Que magnífica percepción de nuestra singularidad cósmica!

Decía Mahatma Gandhi que “hay que vivir como si fuéramos a morir mañana y aprender como si fuéramos eternos”. Aprender a vivir es la tarea. Que afortunados que somos los que lo hacemos con música, danza y abrazos.

Hace casi cincuenta años surgió Biodanza, como una propuesta de entusiasmarse por la vida. Vaya genialidad la de Rolando, que desde la década del sesenta no brinda esta estrategia para animarnos a disfrutar de la vida.

Vivir es una aventura y puede ser una experiencia encantadora, pero hay que aceptar que el riesgo sea parte integrante del vivir. Es necesario tener el coraje de

aventurarse a lo desconocido, ya que en realidad, es lo que hacemos a diario: ¿acaso alguno de nosotros sabe lo que le sucederá mañana?

La sensación de seguridad también es importante, poder tener confianza en la vida, esperar que lo mejor acontezca en cada situación es algo muy bonito y esencialmente humano.

Si queremos estar en el mundo con esa dosis de riesgo que hace que todo sea excitante y esa dosis de seguridad que nos permite entregarnos a las experiencias nuevas, lo mejor es ensayar a través de Biodanza.

Cuando vamos a otro país, nos sentimos estimulados por las diferencias: gente desconocida, aromas excitantes, costumbres seductoras y a veces también vivencias asustadoras. Pero cuando participamos de una clase de Biodanza nos sentimos recibidos y cuidados porque encontramos nuestra base segura; un grupo de seres humanos haciendo Biodanza, no hay nada más acogedor que esta experiencia.

Invitamos a nuestros compañeros biodanzantes a seguir contagiando salud en cada momento de sus vidas. Desde Ushuaia a San Francisco, de Johannesburgo a Tel Aviv, de Berlín a Tokio, los grupos de Biodanza se expanden para brindar a las personas seguridad afectiva y coraje existencial.

Cartagena de Indias, Colombia - V Encuentro Americano de Biodanza

Un laboratorio de vida

Laura Del Piano

Esta nota viene con información específica del sistema ya que muchas personas se han comunicado para saber cómo lo hacemos, y si pueden sumarse a los grupos. Todos pueden hacerlo y basta acercarse con ropa cómoda en los días y horas que nos reunimos y probar una clase.

Un aula es un salón luminoso, con temperatura ambiente, al principio silencio, que se va llenando de sonidos de bienvenida cuando cada participante llega y nos surge la alegría del encuentro. Cada uno trae su historia, sus cualidades, su sola presencia nutre al grupo, potencia la de los demás.

En general circula un mate y algo rico de comer, durante un primer momento, por un lapso de media hora. Es el tiempo del *Relato de las Vivencias*.

Nos sentamos en almohadones alrededor de un centro, en ronda, seres humanos dispuestos a hacer algo juntos. Recordar, despertar, aprender, potenciarnos. El facilitador comparte información teórica sobre algún tema de relevancia y genera las condiciones para que el grupo se exprese verbalmente. Estar sentados ahí ya es “un viaje”. Nunca sabemos lo que va a suceder. Cada participante viene con “algo” y si desea puede relatar lo que le sucede o se le va abriendo a partir de lo vivido en el aula o fuera de ella y que tiene relevancia para su vida. Somos testigos, unos de otros, de nuestros procesos evolutivos.

Clase a clase vamos recuperando la capacidad de expresar con un lenguaje simple lo esencial, y la capacidad de escuchar y percibir más allá de las palabras. Con el tiempo logramos salir de la anécdota de los sucesos para entrar en la esencia de los acontecimientos, dando lugar a la *palabra emocionada* que es la que expresa la vida de quien habla, y está sucediendo en ese preciso instante. Es un lenguaje un poco desconocido, solo al principio. Cada uno habla, el resto escucha, en silencio. También podemos simplemente estar en silencio. Respetamos el espacio de cada uno cuidando del tiempo, que nos pertenece a todos.

Es un espacio de intimidad verbal. Y como todo lo que sucede en Biodanza, un espacio de libertad con contención. El encuadre nos permite el silencio, la palabra, la escucha, el aporte teórico en relación al sistema por parte del facilitador, quien pone de relieve la construcción que surge de la expresión grupal y nos invita a danzarlo juntos.

El segundo segmento de hora y media pertenece al mundo de la vivencia grupal. Realizamos entre 12 y 14 ejercicios consecutivos, con patrones de movimiento pautados y donde cada participante va descubriendo el modo personal de hacerlo. Utilizamos música seleccionada con criterios de semántica para despertar cualidades de movimiento y con efectos específicos en el organismo. Ejercicios de integración motora, sensorio motor, afectivo motor o cenestésico, y cada uno de ellos representa una metáfora de gestos cotidianos y pueden ser individuales, en pares, subgrupos o de todo el grupo.

El facilitador consigna cada ejercicio (como se hace, para



que), muestra la danza e invita a los participantes a danzarla. A través del movimiento integrado activamos todas las funciones naturales del organismo (neurológicas, endócrinas, inmunológicas y emocionales). Cada clase es única, es como un banquete de estímulos donde cada participante deflagra sus potenciales de salud. Así nos vamos expresando a través del movimiento, la voz y descubriéndonos mutuamente. Vamos desarrollando la capacidad de estar presente en el instante vivido a partir del respeto del espacio individual, del tiempo y modo personal, del cuidar y cuidarnos, de la confianza en el facilitador y los compañeros. Valores esenciales para una convivencia virtuosa. El respeto, la aceptación y la calificación positiva de cada expresión va generando un ambiente enriquecido en que nuestros potenciales se expresan con naturalidad y con los movimientos acompañados de la música se activan procesos de integración individual (pensar, sentir y la acción) y colectivo.

En algún momento nos damos cuenta que el mundo que habita cada uno de nosotros es único, pues su forma, textura, olor, sabor, y ritmo depende de la capacidad de quien percibe. Algunos vivimos desde los detalles, los vínculos desde las presencias, escuchamos desde la literalidad de las palabras; más allá de las formas, otros percibimos la esencia de lo que acontece: una mirada, un gesto, el silencio entre las palabras; y para algunos hasta es posible percibir la información ausente, la influencia sutil que transforma a su paso con la delicadeza de una mariposa.

En algún momento nos damos cuenta que lo que une nuestros mundos es nuestra capacidad afectiva, de generar vínculos nutricios, ambientes propicios para nuestra mutua evolución.

Un aula de Biodanza es un laboratorio de vida, cada uno aprende de la propia vivencia y comparte sus aprendizajes, crecemos en la comprensión de que cada uno es único y que todos somos semejantes, que cada uno de nosotros es necesario, que la trama de la vida surge de la interdependencia que se teje y la calidad de nuestros encuentros depende de lo que cada uno expresa.

El facilitador crea las condiciones para que ello suceda, y sucede con una calidez y naturalidad encantadora. Lo que se despierta en el aula se expresa en la vida y vamos transformando nuestros valores culturales alienantes a partir de esta nueva sensibilidad frente a la vida (pareja, familia, trabajo). Biodanza es un sistema de reeducación afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida.

Que es una Escuela de Biodanza

Estela Piperno

El cerebro humano está dotado de una inmensa plasticidad y capacidad de auto-trascendencia, pero igualmente susceptible de ser entrenado para observar una conducta auto-limitadora. Somos capaces de dar saltos evolutivos o dejarnos condicionar en una caja. Una escuela de Biodanza estimula ampliar y recrear nuestro campo existencial, “salir de la caja”. Rehabilitarse para vivir mejor, conectarse con lo auténtico frente a lo inauténtico, con la felicidad frente al placer. Es reeducación y consiste en dar a la persona alternativas en la forma de “estar en el mundo”. La posibilidad de un nuevo estilo de ser y vivir. “Si a un niño se le quiebra el espíritu a fin de que se amolde al sistema, castigando sus exuberantes sentimientos amorosos y sensuales, a partir de entonces los suprimirá. En vez de aprender a “ser” lo obsesionará el “hacer”, el desempeño que silencie sus temores.”(Lewis) El educador N. McInnis plantea que durante años confinamos el cuerpo del niño a un territorio limitado, actividad limitada, sociabilidad limitada y experiencia limitada del mundo que lo rodea. “¿Qué es lo que acaba aprendiendo?” – “A no hacer lo que le gusta”.

Cuántos niños heridos, desorientados silenciando sus temores, van por el mundo vestidos de adultos formales y serios yendo a trabajos que no les interesan, pero trabajando

duro para que sus heridas no se noten.

La propuesta que dejó Rolando Toro Araneda a través del sistema Biodanza, induce mediante vivencias integradoras a volver a escuchar ese sabio maestro interior, que solo se manifiesta al abrir el corazón y permite recuperar las ganas, y el rumbo en la vida. La vocación no es un empleo, es una relación transformadora en marcha basada en las ganas, los deseos. Hoy más que nunca se necesitan profesores de Biodanza en cada pueblo, en cada ciudad, en cada rincón del planeta, para llevar a cabo esta revolución del amor, del encuentro, la cooperación y la solidaridad.

Para llevar a cabo esta trascendente tarea, la ética y la responsabilidad junto al amor, se impone. “La ética se convierte en inevitable y su posible transgresión, es una inutilidad, no una virtud (Paulo Freire 1996). Ética y estética surgen de la experiencia profunda de amor con los demás. R. Toro. El permanente trabajo grupal funciona como una red viva, red que también a nivel neuronal se va desarrollando gestando sentimientos de amor y solidaridad. Profundiza el compromiso de abrir el pecho y decir “Yo soy así y quiero ser amado así como soy”, no teniendo cabida ningún tipo de discriminación. Promover una ética universal del ser humano que se extenderá a los procesos, instituciones y organizaciones de todo tipo.

En Carlos Paz, Punilla, trabajamos cada día creciendo juntos, aliados con la natural belleza del entorno.





Sintiendo el misterio de la vida

Jorge Terrén

Un nuevo paradigma es una mirada nueva sobre viejas preguntas.

En este caso LA VIDA.

Siempre me atrajo la investigación en este tema, lo hice primero como científico y ahora como biodanzante.

Influido por un criterio de OBJETIVIDAD, consideré la vida como un objeto de estudio y sin darme cuenta quedé fuera de ella como un OBSERVADOR, perdí el vínculo.

Hoy he cambiado la objetividad por la RELACIÓN, he pasado de ser un observador a ser PARTÍCIPE.

La vida es una red de relaciones, de vínculos, nada está AFUERA, todo está conectado.

Creo que la vida no fue creada para ser explicada (Observador) sino para ser sentida (Partícipe) y entonces debemos cambiar las herramientas de estudio, de cognitivas a límbicas, del pensar al sentir.

Decía un escritor que no se puede hablar de Dios, pero sí

se puede hablar CON Dios. Lo mismo sucede con la vida, ella no es un problema a resolver, sino un misterio a experimentar.

El libro de la vida no está escrito en hojas de papel sino en VIVENCIAS, para poder leerlo es preciso vivenciar, sentir la vida, sentirnos vivos.

Proponemos desde la biodanza, como estrategia para recuperar ese vínculo perdido, la creación de un ambiente enriquecido en posibilidades de manera que LA VIDA SE PRESENTE.

La evolución nunca fue aislada, siempre es una co-evolución con el ambiente, éste debe cambiar de ser represivo a ser permisivo con la expresión de la vida que late dentro de cada ser.

La sabiduría es biológica, es CONEXIÓN. La vida está esperando por nosotros, solo necesita estímulos para aparecer y cuando emerge la reconocemos, sentimos que sabemos qué es, aún sin poder entenderla.

Claro que solo podemos hablar de ella con aquellos que se han animado a vivir, con la humilde actitud de reconocer la profundidad de su misterio, que excede toda explicación racional.

La vida no resultó ser ordenada, estable, cierta, con una coherencia lógica, siempre se presenta mágica, aventurera, inestable, misteriosa y creativa.

La estrategia de búsqueda de certezas no resultó buena, propongo cambiarla por la danza con la incertidumbre.

Lo que significa no contenerla para estudiarla sino permitirle su expresión y reconocerla en su libertad.

A B C: abrazos, besos, caricias

Romina Cassinelli

Encontrar los caminos para que todas las personas tengan acceso a las caricias, desde los niños hasta los ancianos, es la única revolución que tiene sentido.

Rolando Toro

...una música suave acunaba de fondo, la invitación era a fluir dentro del útero cósmico, percibiendo la sacralidad de la vida. Al volver del destello que produjo en mí esa danza, una dulce mirada me estaba esperando, las caricias aumentaban la sensación de estar viva y el abrazo me envolvió en un presente eterno que fue sellado con un beso que me decía sin palabras: soy contigo.....

Desde ese día mi ser, mi cuerpo y mi espíritu, comprendieron que cuando hay dolor solo el ABC me cura, que cuando hay amor solo el ABC me permite expresar hacia el otro cuanto lo amo. Que no puedo concebir mi vida sin Caricias, Besos y Abrazos.

El ritual mas profundo que pasamos como seres es el nacimiento y cada vez que danzamos el ABC: abrazos besos y caricias, vivenciamos un nuevo nacer a las nutricias posibilidades de la vida humana.

Vivimos en una sociedad que promueve la desvinculación, que se expresa en la carencia de la afectividad, donde el consumo y la tecnología avanzan llevándonos a crear valores superficiales, falsas necesidades para vivir. Noticias de inseguridad y violencia nos golpean a cada segundo.

En general, cuando uno habla con las personas sobre la vida, pareciera que vivir es un acto de rutina y que todo aquello a lo que se aspira será para una próxima vida. Muchos expresan que no hay tiempo para el amor, que eso es para los hippies. También ante la idea de abrazarse con un desconocido, aparecen sonrisas casi burlonas, olvidando que un abrazo es la cósmica oportunidad de sentir que soy el otro, que somos uno.

Rolando Toro siempre nos decía “No basta con sobrevivir, es preciso animarse a vivir”

Cuando comencé a tomar Biodanza escuchaba con mucha atención a Raúl Terren quien decía que “Vivir es un desafío constante para poder estar sensible a lo extraordinario: la risa de los niños, los besos, los abrazos, los orgasmos, cocinar, dormir, trabajar, charlar con un amigo, en síntesis: necesitamos coraje para animarnos a estar sensibles a lo extraordinario”.

Siento que vivir en forma extraordinaria y tomar el ABC como principales campos de acción no es solo un cuento de hadas ni una propuesta de unos pocos locos lindos. Es celebrar el estar vivo en su mayor esplendor y tomar coraje, como acto de amor para el cuidado de la vida. Es volver a la sacralidad, donde una mirada o dar la mano es una manifestación del valor más alto de la existencia.

El contacto permite la conexión con la energía de la vida que es de naturaleza cósmica y cuya repercusión en las personas que participan tiene efectos múltiples, desde reacciones bioquímicas y bioeléctricas de los



neurotransmisores en los procesos de interacción neurológica, hasta la propia fecundación de la vida con la vida.

El contacto es la acción terapéutica más importante. Rolando Toro sostenía que todo cuerpo que no es acariciado empieza a morir. El contacto y las caricias tienen efectos emocionales y viscerales sobre nuestro cuerpo, sobre la totalidad de nuestro ser. Cuando una persona se siente acariciada y deseada por otra, refuerza un sentimiento de autoestima esencial.

La O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) afirma que más del 90% de las enfermedades físicas son de origen psicósomático, es decir, derivadas de problemas emocionales. Podríamos hablar de enfermedades de civilización.

Un estudio realizado en Estados Unidos reveló que los bebés prematuros que recibían tres caricias al día liberaban hormonas de crecimiento, lo cual favorecía la absorción de los nutrientes ingeridos estimulando el aumento de peso hasta un 49%. También se observó que aumentaba la secreción de endorfinas y serotonina (entre otras sustancias), ambas ligadas al estado de bienestar del ser humano.

Vemos que la ciencia hoy también esta rescatando el ABC como la “vitamina” esencial para el desarrollo de una identidad sana.

Cada ceremonia de Biodanza es un activador de los aspectos saludables de las personas, sus herramientas son la música y la danza, otro de sus poderes es la Caricia como un acto de íntimo reconocimiento y valorización de la persona como un todo. A través del Principio Biocentrico que rescata el valor de la vida y la pone al centro, cada aula es permiso para celebrar la existencia: con abrazos, besos y caricias, porque son gestos de vinculación que dados y recibidos con deseo y ternura, son la fuente de salud más importante que un ser humano puede tener.

Reynaldo Sietecase dice “Las caricias salvan a las manos de su destino de herramienta. Los besos logran que la boca no sea solo un hueco. Juntos, besos y caricias le quitan vulgaridad a lo cotidiano. Las caricias son la oración del cuerpo. Los besos, la acción mas trascendente del manifiesto humano.”

Me despidió compartiéndoles mi emocionado sentir de que sembrar Abrazos, Besos y Caricias es una de las acciones más radicalmente transformadoras de nuestra cultura, este es el ABC con que la Biodanza nutre esencialmente la Vida. Y agradeciendo profundamente a nuestro amado Rolando Toro por este maravilloso legado, por este tesoro cósmico, que en cada encuentro humano nos permite honrar la vida. Gracias.

Algunas sutilezas del ser facilitador de Biodanza

Elena Lucca

*Para Peter
que me tomo de la mano calladamente,
cuando estaba triste.*

Felicitaciones! Sos facilitador de Biodanza! Qué maravilla! Es un logro! Vas a poder volcar este maravilloso sistema hacia los cuatro puntos cardinales!

Recibirse de profesor titular de Biodanza es, sin duda, un punto de inflexión. Y podemos desdoblar esta palabra, inflexión, una flexión interior.

Pasar de ser el sujeto de vivencias y construcción de esas vivencias para un nuevo ser, pasar de ser practicante, a ser proveedor de esas vivencias en los otros.

O sea haber hecho y continuar haciendo un camino de vida en sí y a partir de ese camino colocarse en la posición de facilitar la generación de caminos de vida en los otros.

Este es un pasaje complejo. Es el pasaje de sentir la identidad propia, siempre en construcción, aunque con la seguridad de poder incitar a la emergencia de otras identidades.

Es, no solo haber aprendido a disfrutar, sino reconocer los vericuetos hacia la generación de las posibilidades de disfrute de los otros y mostrar, abrir canales para que disfruten los otros.

Ser profesor de Biodanza implica entrar en un proceso de empatía.

En qué consiste este proceso de empatía?

En un des-centramiento de las propias necesidades para poder mirar a los 'otros', con sus propias posibilidades. Este proceso de descentramiento es de por sí, algo muy sutil. No es proyectar en los otros lo que yo quiero, sino, *mirar y ver* que puede y quiere el otro.

Tenemos la vivencia de aquellos participantes que se han volcado enteramente a una experiencia, que les ha resultado fabulosa, y que la apertura que esa experimentan, les causa pavor y la sensación de no poder contenerla, y sienten la necesidad de un retraimiento. O aquellos que cautelosamente van poco a poco haciendo avances pequeños, lentos y que incorporan modificaciones casi imperceptibles pero definitivas. Y otros que parecen estar listos desde siempre para un avance continuo y definido.

Cuál es nuestro lugar como profesores en estos procesos?

Como facilitar el camino de los otros tan diverso al nuestro propio? Como *mirar* las necesidades de avanzar, de zambullirse en la experiencia, o de contenerse para ir tanteando lentamente las propias posibilidades.

Además, sin olvidarnos del proceso propio de cada grupo que incluye diferencias y las resalta, proceso del cual tenemos que estar alertas para poder servir de referente contenedor y señalador frente a cada una de las etapas por las que transcurre el grupo.

Como colocarse en situación de empatía tanto de cada sujeto como de cada grupo?

La empatía tiene una base neurológica, y además puede ser adquirida.

Comúnmente es la actitud de estar completamente disponible para otra persona, omitiendo expresar nuestras propias preocupaciones, sentimientos y pensamientos, para ofrecerle nuestra plena atención. Se trata de ofrecer una relación de calidad, fundada en un escuchar no valorativo, en el cual concentramos la comprensión de los sentimientos y necesidades fundamentales del otro. También podemos llamarla inteligencia interpersonal afectiva.

Además de todo eso es un des-centramiento.

Que es lo que incitamos cuando desde nuestro lugar de facilitadores hacemos la demostración de una danza?

La empatía en la vivencia. Es decir que los participantes descubran la esencia de esa vivencia para poder encontrarla en cada uno. O sea incitamos a un proceso empático en los participantes a fin de despertar en sí lo que es necesario redescubrir o destapar.

Descubrir un mundo en el otro para despertar un mundo propio.

Esta es un arma de doble filo. Si el profesor que hace la demostración no está conectado con su propia vivencia, lo que transmite es una cascara, una forma sin contenido.

Por otra parte Si lo que demuestra es ego-céntrico y no tiene conciencia de la diversidad de respuestas sociales a esa demostración, no será válido más que para generar respuestas


Cada uno porta su propia danza.

BIODANZA
LA POÉTICA DEL ENCUENTRO
HUMANO

Facilitan:
Sebastián Alejandro Figueroa
Valentino Terrén Toro
en Ingeniero Maschwitz

Los esperamos
con mucho entusiasmo!

- Traer ropa cómoda.
- Clases regulares
Lunes 19.15 hs.
Viernes 19.30 hs.
- Espacio Áurea
Belgrano 875 esq. Bs. As.
(a una cuadra de calle La bota)
Ing. Maschwitz



Sistema Rolando Toro

Para más información
www.aureacenter.com.ar / info@aureacenter.com.ar
infobiodanza@yahoo.com.ar / 0348 - 15 4 534 735
valentino.terren.toro@gmail.com / 0348 - 15 4 204 490



ego-céntricas a su vez.

Veamos un ejemplo. El bostezo es un fenómeno empático, que genera bostezos en los sujetos que lo presencian, solo que si el bostezo comienza a usarse como forma de expresión de un estado, por ejemplo exagerando su sonido, digamos que no es ya un fenómeno empático sino un fenómeno de expresión sonora.

El proceso empático es un proceso social. Que genera una respuesta hacia el proceso de sociabilización. Y puesto que tiene una base neurológica, y además puede ser adquirido, estamos buscando una compensación y al mismo tiempo una reactualización de todas nuestras posibilidades.

Cuando damos una consigna en Biodanza, si esta está conectada empáticamente con el grupo como totalidad, no va a ser una consigna basada en lo que hay que hacer si no en las posibilidades de exploración de ese grupo con la vivencia propuesta.

Por otra parte el ejercicio continuado de la empatía puede provocar, cansancio o desgaste emocional, lo que se llama el síndrome del quemado o síndrome de burn-out.

Rolando solía decir, “Ay, necesito un trance”. Que estaba diciendo? Necesito volver a mi, a mi centro, a mi propio camino. Tanto volcarnos hacia los demás nos hace, a veces, que el propio camino se desdibuje.

Y que espacios o experiencias tiene el profesor de Biodanza para volver a su centro o no perderlo en la continua entrega empática hacia los participantes de sus grupos?

Un espacio de privilegio es seguir siendo participante de un grupo de práctica, donde seguimos trabajando sobre nosotros mismos.

Otro espacio es realizar supervisiones de su trabajo como profesor, supervisiones teórico-prácticas que permiten una reflexión y mirada sobre lo que hacemos, o sea un distanciamiento cognitivo emocional necesario para operar. Supervisiones que pueden ser grupales (donde aprendemos de un nos-otros) o individuales si estamos en un punto crucial del grupo que facilitamos.

Estas supervisiones son además necesarias para la recreación de nuestro rol de facilitadores ya que no son, aunque pueden tener una cuota de ello, informativas, sino constructivas de nuestra capacidad para destapar y enfrentar los procesos que se generan en un sistema que cala en las profundidades de los humanos y los procesos sociales entre ellos.

O sea, la dialéctica centrarse / des-centrarse, des-centrarse / centrarse es una de las claves de nuestra tarea como profesores de Biodanza.

El proceso de incorporación del sistema, los contenidos, la forma de construcción a través de la vivencia, el cambio epistemológico de conocimiento, es el objeto de la formación de Biodanza.

El navegar por la dialéctica des-centrarse/centrarse es un camino que nos tenemos que proveer para continuar en la tarea necesaria de re-crearnos permanentemente como facilitadores. Es una tarea continua, sistemática y que no solo se adquiere con alguno de los dos polos, el atender a los demás o el ser atendido en las propias necesidades.

Se adquiere en el compartir de los procesos de construcción del rol de facilitador, en intercambiar sobre el centrarse y des-centrarse en función de facilitadores, en permitir que una mirada externa nos devuelva una imagen como un espejo.

Solo esa frase ‘centrarse y des-centrarse en función de facilitadores’, tiñe nuestras consignas, nuestras demostraciones, nuestras propuestas, nuestro intercambio emocional.

Es necesario trabajarlo en cada uno de nosotros y profundizar en ello.

Ver la totalidad grupo, en ese proceso empático de des-centrarse y centrarse es, también, todo un tema a desarrollar.

Porque la *mirada* de totalidad hacia un grupo requiere una forma empática particular. Requiere no detenerse en aquellos miembros que sobresalen, aquellos que significan u actúan como atractores, sino aprender a leer lo que el interjuego total está indicando.

Demanda un des-centramiento no solo mayor sino que implica información sobre el comportamiento dinámico de la triada representada por grupo / biodanza / facilitador, y las diadas, grupo / biodanza, facilitador / biodanza, grupo / facilitador.

Como toda propuesta de entrega para el desarrollo humano, construir y continuar construyendo nuestra actividad significa, esencialmente, una construcción afectiva /vivencial/ cognitiva.

Que por otra parte fue como nace y se construye la Biodanza a partir de Rolando, y como se seguirá construyendo y re-construyendo en nosotros, si tomamos en nuestras manos la responsabilidad de nuestro crecimiento en el devenir de ser profesores de Biodanza.



Biodanza y Resiliencia. Aportes en la formación de Facilitadores

Ana María Alberti – Guillermo Retamosa

La experiencia desarrollada como formadores de Profesores-Facilitadores de Biodanza a partir de la creación, en 1999, de la Escuela de Biodanza Córdoba y la Asociación Civil Idehas Taller ha sido fuente de constante reflexión y adaptación a las necesidades del contexto social en el que los profesores se desempeñan, pensando al Sistema Biodanza como instrumento para el abordaje de la complejidad-

Direccionamos las actividades a la difusión del Sistema integrándonos en distintos espacios científicos, áreas salud educación, arte, acción social etc. respondiendo a demandas específicas de los mismos. En este contacto, con realidades y necesidades diversas surgieron interrogantes que orientan la formación de nuevos profesores, incluyendo aportes de los egresados, sus experiencias reflejadas en las tesinas y en la continuidad de su trabajo facilitando grupos, a partir de los cuales reformulamos objetivos para la formación

Capacitar a los profesores de Biodanza para que puedan responder a la diversidad de necesidades que plantea el contexto social actual

Integrar los principios de Biodanza a la profesión y o trabajo de base en una sinergia que potencie y amplíe los instrumentos para el ejercicio de ambas.

Elaborar estrategias que permitan ingresar en las instituciones y espacios sociales, generando nuevas posibilidades de trabajo para los profesores de Biodanza.

Reflexionar con que recursos contamos desde el Sistema y que necesitamos incorporar, ampliando nuestros saberes en una construcción transdisciplinaria, para la formación de profesionales Biocéntricos.

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

De esta concepción de la formación, deviene una forma de trabajo que posibilita la inclusión de los Profesores de Biodanza en distintos espacios del contexto social quienes al transferir estos principios a la tarea cotidiana construyen Ética y Cultura Biocéntrica .

Resiliencia y Biodanza

Resiliencia reúne una concepción filosófica, una concepción del hombre como ser afectivo relacional, una mirada esperanzadora de respeto y sentido de vida. La adversidad, los conflictos, la enfermedad, más allá de los diagnósticos, son concebidos como sufrimiento humano, una posibilidad resiliente de sobrevivencia confiando en el potencial de recuperación de la persona y su entorno para evolucionar hacia el bienestar y la plenitud existencial.

La ética, basada en la equidad y la equiparación social, son el referente para la acción.

Son valores conocidos, vivenciados en la formación de Facilitadores que involucran el desempeño profesional y la existencia. Y es en esta coherencia entre el planteo de vida y el ejercicio profesional donde radica la potencialidad

transformadora del Sistema Biodanza.

El Concepto de Resiliencia: “vino añejo en odres nuevas”. El desarrollo teórico del tema es reciente, surge en el siglo pasado alrededor de los años cuarenta, pero como condición es tan antigua como el ser humano.

La especie humana a través de su evolución ha vivido peligros y riesgos, situaciones adversas naturales y otras creadas por el hombre, siendo estas las más difíciles de afrontar y superar.

Las condiciones del contexto actual, con su dimensión de crisis global, profundizan y reeditan la vivencia de adversidad, incertidumbre e indefensión a nivel individual y social, promoviendo ruptura de las redes sociales, desencuentros, desconfianza generalizada, violencia, alterando las condiciones de vida de la población

Ante esta realidad observamos que frente a los riesgos y condiciones adversas hay personas e instituciones que entran en crisis quedando en estado de indefensión o violencia, mientras que otras desarrollan capacidades para afrontar las dificultades, resurgir de esas experiencias, construir sobre el dolor y las dificultades para seguir adelante en la vida

En esta capacidad humana se fundamenta el concepto de Resiliencia:



Biodanza

y Educación Biocéntrica 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



Resiliencia es un estado de las personas, que se modifica según las circunstancias y situaciones personales y sociales por las que atraviesa.

Es la resultante del proceso interactivo de la persona con los otros seres humanos que lo rodean, y así como hay factores de riesgo en esta interacción hay factores protectores, individuales y sociales que promueven Resiliencia.

Se desplaza el foco de análisis a las capacidades humanas para afrontar y adaptarse creativamente superando la adversidad a pesar de los riesgos. No solo los factores y circunstancias adversos ambientales constituyen riesgo. *La percepción que la persona tenga de las situaciones y las modalidades de respuesta que adopte constituyen o un factor de resiliencia o un nuevo factor de riesgo.*

Biodanza rescata esa capacidad propia de la especie y brinda instrumentos para ejercerla.

Principios de Resiliencia:

Puede ser *promovida* teniendo en cuenta el proceso de desarrollo humano y los atributos o pilares de resiliencia

Se fundamenta en una interacción entre las personas y su entorno.

No es una capacidad absoluta, ni estable, ni tiene límites, es un proceso que puede durar toda la vida. Es una capacidad universal de la especie humana.

La Resiliencia *se activa* cuando experimentamos una adversidad que necesita ser afrontada y superada.

El énfasis está puesto en la dinámica entre condiciones del medio ambiente: *factores protectores* y las condiciones internas que desarrolla la persona: *Pilares de Resiliencia*.

Los factores protectores son condiciones del medio ambiente vinculados a lo emocional, a lo afectivo, características o condiciones que fortalecen al individuo y comunidades promoviendo su desarrollo

El factor protector común a toda persona resiliente es la presencia del “otro significativo” un ser humano que brinda apoyo, aceptación incondicional e impulsa el cambio con amor, contención y límites necesarios para el aprendizaje vivencial.

Con un entorno saludable que nos respalde afectivamente podemos recordar las experiencias dolorosas, traumáticas y reubicarlas en un relato positivo, de vida

La resiliencia se teje, se construye en la vivencia de una matriz afectiva, de confianza, solidaria, cooperativa tal como se constituye el grupo en el proceso de Biodanza.

Los Facilitadores de Biodanza nos constituimos en “Tutores de Resiliencia” (Cyrulnik) y cada integrante del grupo en un “otro significativo” promoviendo sinérgicamente el desarrollo de los participantes y la superación de las adversidades.

Las fortalezas que se desenvuelven en las personas a partir de esas relaciones son los llamados *Pilares de Resiliencia*:

Autoestima consistente: base de los otros pilares, fruto del cuidado afectivo del niño y / adolescente por un adulto significativo. En el adulto fruto de relaciones empáticas, afectivas, de respeto y reconocimiento recíprocos.

Introspección: arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

Independencia: saber fijar límites, capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

Capacidad de relacionarse: establecer lazos e intimidad, equilibrando la propia necesidad de afecto con la actitud de

brindarse a otros.

Iniciativa: gusto de explorar y afrontar situaciones y tareas progresivamente más complejas. Disfrutar el esfuerzo en el ejercicio de las propias capacidades.

Humor: la capacidad de mantener la alegría frente a la adversidad. Disminuye la tensión interna promoviendo adaptación creativa y transformadora de la realidad adversa, desarrollando tolerancia a la frustración

Creatividad: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

Pensamiento crítico. Laboriosidad

Ética y moralidad consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad para comprometerse con valores

Estos pilares o atributos de las personas constituyen lo que en Biodanza llamamos *Identidad Saludable*, objetivo primordial en la formación de profesores-facilitadores del Sistema.

BIODANZA: instrumento para el abordaje de la complejidad.

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

La multiplicidad de estímulos (música, movimiento, emoción, interacción grupal, líneas de vivencia) actuando simultáneamente, en un proceso progresivo, lo constituye en un instrumento con diversidad de recursos para llevar a la práctica los postulados teóricos. Esto lo hace operativo en múltiples tareas de campo

Otro aporte fundamental es el desarrollo de Educación Biocéntrica, que articula la teoría del Sistema a las teorías educativas utilizando Biodanza como mediatizadora de la tarea para el logro de los objetivos de aprendizaje.

Con el mismo criterio integramos aspectos teóricos de otras áreas y disciplinas que en la tarea de campo son mediatizados por Biodanza.

La tarea de construcción de Resiliencia es realizar acciones de prevención y/o reparación de los daños, humanos y sociales, que de las condiciones adversas derivan.

El propósito es evolucionar hacia formas solidarias, de mayor cuidado, con condiciones de vida justas y equitativas, basadas en relaciones afectivas de respeto por la vida propia y de los demás. Evolucionando hacia una cultura Biocéntrica.

En la construcción de Resiliencia el proceso de Biodanza promueve la rehabilitación existencial, se reconocen fortalezas intrapsíquicas y relacionales, pilares de Resiliencia que posibilitan un nuevo estilo y argumento de vida otorgando sentido a la existencia.

Bibliografía

Cyrulnik B, Tomkiewicz S, Guenard T. : “**El Realismo de la Esperanza**” Gedisa Argentina 2004

Melillo A, Suarez Ojeda E.: “**Resiliencia, Descubriendo las Propias Fortalezas**”. Paidós Argentina 2002



Biodanza en escuelas públicas de la Ciudad de Buenos Aires

Lucía Bottaro

Por primera vez en Capital Federal se aprobó la puesta en marcha, en la escuela pública, de un proyecto cuya metodología se basa en la Educación Biocéntrica y la Biodanza.

El programa tiene como finalidad desarrollar en los niños la inteligencia afectiva, la autoestima y la ética, para reforzar las bases de una matriz comunitaria resiliente, para que los niños, como futuros líderes sean capaces de comprometerse consigo mismos y su entorno.

¿Por qué realizarlo en la Escuela?

La escuela es uno de los espacios privilegiados de socialización de los niños donde se desarrolla su identidad individual y social. Es aquí donde el niño comienza a internalizar, por fuera del entorno familiar, ciertos modos de comportamiento social que le permitirán establecer vínculos a lo largo de su vida.

La Educación Biocéntrica y la Biodanza facilitan en los niños la capacidad de empatía, transformando progresivamente a cada integrante del grupo en un agente de salud para su comunidad; recreando los medios para favorecer la construcción de esos vínculos.

La realización periódica de talleres de Educación Biocéntrica, introduce en la escuela un código de

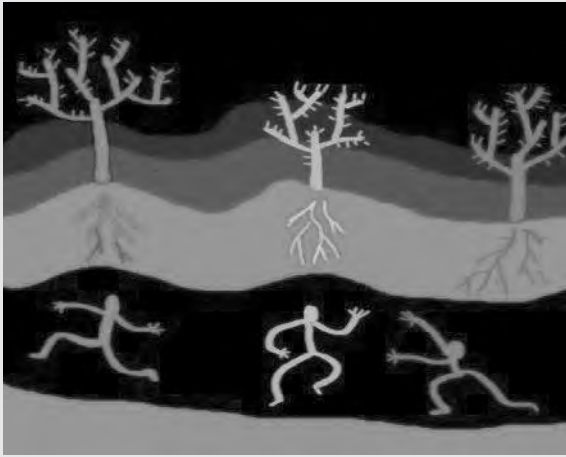
comunicación basado en la confianza, el amor y el respeto. Este proceso contribuye a generar en la escuela un entorno enriquecido y pacífico, que sea estímulo y contención para mejorar la concentración y el aprendizaje.

Una de las herramientas de la Educación Biocéntrica de vital aplicación en este proyecto, es brindarle al niño la autonomía suficiente para que desarrolle y aplique en forma práctica los Acuerdos de Convivencia. Estos acuerdos desarrollan la conciencia ética y la capacidad de compromiso de los niños con sus compañeros, sus docentes y la comunidad escolar.

Los talleres se están realizando con frecuencia semanal, en cinco escuelas públicas de la ciudad de Buenos Aires. Los mismos benefician aproximadamente a 660 niños de 4to y 5to grado, a sus docentes; y en forma indirecta a sus familias y amigos.

Facilitadores y voluntarios

Actualmente somos 11 facilitadores y contamos con la ayuda de más de 25 voluntarios que son estudiantes de la Escuela de Biodanza de Buenos Aires, que están donando su valioso tiempo y amor para apoyar este hermoso proyecto. A todos ellos y a nuestros amados directores de escuela, Verónica Toro y Raúl Terrén quienes abrieron esta posibilidad de voluntariado, nuestro más profundo agradecimiento, admiración y cuidado.



Presente*

La nieve espesa entrando en la raíz de un ciruelo
su miel en la profundidad de la tierra
llegando a lugares oscuros -húmedos-
emana el sabor del humus

un mundo de microorganismos que colaboran
para que cada brote interno
recrea su vida hacia afuera
brotando, dulce y confiado

*

la introspección del invierno
es una tarea fina
para sabios escoltas del sol
que estén abiertos a la escucha del silencio
con manos delicadas,
pasos lentos y cantos hacia el corazón del universo

La misma tierra sabe cuando replegarse
entre la luna,
los eclipses y las estrellas fugaces

Nosotros caminamos con los pies sobre ella
manifestando cada movimiento interno
sin saber que esta unión es verdadera

las hojas que caen
el viento que llega
las narices frías
los tiempos para soltar
los días para explorar
las noches acariciadas
los sueños compartidos
las serpientes transmutadoras
la noche abierta

Nuestras miradas
un gran hilo invisible
que alimenta la vida*

Lucía Rocha

Gracias también a quienes creyeron en este proyecto desde un principio, Guillermo de la escuela “República de Thailandia”, Marina Klemensiewicz y Soledad Acuña. A quienes lo materializaron con nosotros, Lara Mangel, Karen Zeolla, Cristina Lovari y Andrea Bruzzos. A Mariana Sábato por su paciencia y dedicación diaria y amorosa. Y a Pía Vayo y Mirta Maletta por su dedicación, su presencia noble y compromiso con este trabajo.

Sin dudas esta noticia sienta un precedente auspicioso para nuestra comunidad Biocéntrica.

Comenzamos siendo dos facilitadores de Biodanza que trabajábamos de otra cosa en la Secretaría Hábitat e Inclusión y en una de esas reuniones como quien no quiere la cosa yo dije, nosotros además de trabajar en el gobierno somos facilitadores de biodanza... Qué es eso? Es un sistema que creó un chileno llamado Rolando Toro que tiene como finalidad integrar, equilibrar y alinear dentro de nuestro ser todo lo que sentimos, con todo lo que hacemos y todo lo que pensamos, o sea, no es moco de pavo. Qué bueno! Sí, está buenísimo, es un sistema que acelera los procesos de aprendizaje y evolución del ser a pleno. Estaría bueno probar de dar clases en el colegio, qué te parece? Me encanta la idea, cuándo empezamos?. Ya.

Y así fue, comenzamos a dar clases en los cuartos grados. Vinieron dos compañeras ad honorem, una de ellas vive en Once, la otra en Plátanos a 80 km de la ciudad. Venían cada 15 días a dar las clases. Yo no pude ni asistir a una clase, cada vez que me lo proponía, se me superponía con una reunión o urgencia del trabajo, esta situación fue una señal que resultó clave para lo que luego sería la decisión de mi vida.

Fueron Ricardo Spreafico, Patricia Senger y Elizabeth Rejala quienes cuidaron ese espacio y lo hicieron crecer y generaron el vínculo con las maestras y alumnos. Gracias a la generosidad de ellos tres, hoy estamos pudiendo hacer esto mismo en 5 escuelas públicas de la ciudad de Buenos Aires, en Constitución, Villa Lugano, Villa Soldati, Villa 31 de Retiro y Villa 20. Crecimos como proyecto de vida y de trabajo.

Testimonio de uno de los facilitadores del proyecto: “Llegar a una de las escuelas, entrar al barrio por las calles que nos indicaron que debíamos entrar, estacionar y ver un grupo de niños con guardapolvos blancos, algunos de ellos llevan unos peinados que fueron preparados durante varios minutos frente al espejo, tal vez reflejo de una sensibilidad especial por la estética o autoimagen. Autoestima, autocuidado, autoregulación vienen a mi mente al verlos. Me bajo del auto y los chicos se miran en los vidrios del auto para chequear sus peinados.. Entramos al cole, el director ya es un amigo que me inspira con solo verlo de lejos, siento tanta admiración por ese hombre lleno de amor, lleno de esperanzas, de propuestas, de ideas, llenas sus manos de oportunidades para sus alumnos. Si hasta fue capaz de viajar toda la noche de un sábado desde Buenos Aires hasta Córdoba solo para estar algunas horas del domingo y conocer un poco de que se trata la Educación Biocéntrica de la mano de Ruth Cavalcante y Estela Piperno. Volvió ese mismo domingo viajando toda la noche, para llegar tempranito directo a la escuela. Lo que nunca se imaginó Guillermo, es que ese lunes Ruth Cavalcante estaría visitándolos de camino al aeropuerto de Ezeiza, para conocer a los niños y almorzar con los maestros. Pequeños grandes gestos de personas comprometidas con la educación desde el corazón”.

Estética Antropológica

Margarita Karger

*Presento a continuación un capítulo de mi libro **Proyecciones en Biodanza, una dinámica del sentir**, que saldrá próximamente editado por Editorial Lumen y a continuación el prólogo que escribió en su momento Rolando Toro Araneda.*

La Estética Antropológica es una dinámica que utiliza Biodanza como estimulador de la afectividad y empatía^[1] que el otro también nos despierta. Este ejercicio consiste en articular palabras exaltando a los otros; rescatar la estética profunda y de simple sinceridad que tiene los seres humanos que, en su mayoría, son belllos. Esta creación, que tanto amo, es realmente la concreción de la poética del encuentro humano y tiene por objetivo descubrir las vertientes humanas de la belleza interior, la belleza originaria de la vida y la vertiente del corazón. Activa el sistema de resonancias con la parte iluminada de nosotros mismos y de las otras personas; una especie de llave maestra del corazón, capaz de descubrir esa semilla de belleza inenarrable, que se asoma en todos los seres humanos. Nos acota Rolando Toro con su arte-poético que en los que aparentemente no han sido tocados por la gracia, existe de igual manera ese fondo iluminado, esa luz divina que hace a cada persona sagrada.

El ejercicio logra sensibilizarnos con nuestra parte iluminada, creando una especie de fototropismo amoroso, que transforma toda nuestra existencia. Estos reflejos en la profundidad de los actos creadores, en la educación, en la psicoterapia, en el día a día y en el rayo de luz de nuestra mirada.^[2] “Todo acto de bondad es una demostración de poder”.^[3]

Esta posibilidad de ver la Estética Antropológica en el otro, tiene una gran importancia y es una esperanza en la Educación Biocéntrica de la humanidad, ya que aprendiendo a ver y a expresar la belleza que tiene el otro aprenderíamos a percibir el mundo sin tanto miedo. Se presenta como un ejercicio- danza, en donde las personas son invitadas a expresar con palabras lo bello que ven en sus compañeros. La palabras bellísimas, que brotan de una manera inimaginable son un extraordinario hallazgos para todos los participantes.

El fenómeno que se logra es mágico, cuando la mirada puesta en el otro no está atravesada por la conciencia.

Antropológicamente hablando, la teoría que Toro propone que, al mirar a los ojos de un ser humano veremos, en ese ser, todo el recorrido de la historia de la humanidad, que está llena de belleza, trascendiendo los cánones ficticios de las modas y modelos.

Cabe recordar que el significado de la palabra *belleza*, según el diccionario^[4] es concordancia en todos los aspectos.

A lo largo de la historia, la literatura ha descrito infinitas veces la gran dificultad humana para soportar tanta belleza.

Fue necesario reprimir la mirada y no poder adentrarnos a ver la belleza oculta, la infinita belleza de nuestra alma

desnuda.

Este extraordinario ejercicio resulta impactante, ya que al proponerlo a los estudiantes, la primera reacción es de dificultad, de pudor, de “¿qué puedo yo decirle a este ser, sobre lo bello que veo en él?”; y mágicamente se abren las compuertas de lo simbólico y del tesoro del significante, es decir de nuestro inconsciente, comienza a brotar un manantial de poética o *versobelleza*^[5] *impredecible*.

Por tanto desde la teoría Lacaniana, que tanto admiro, se puede entender cómo se produce ese torrente de palabras para otro, pensando la siguiente idea: “Siempre que uno habla, está hablando de sí mismo”, de este modo se reafirma la autoestima del hablante que al propinar una serie de adjetivos calificadores a un compañero, está calificándose a sí mismo.

Para explicarles a mis alumnos la Estética Antropológica les conté el cuento de Óscar Wilde sobre “Narciso y el lago”, basado en el mito griego.

Un hermoso joven todos los días iba a contemplar su propia belleza en un lago. Estaba tan fascinado consigo mismo que un día se cayó dentro del agua y se murió ahogado. En el lugar donde cayó nació una flor, a la que llamaron narciso.

Cuando Narciso murió, llegaron las Oriades - diosas del bosque - y vieron el lago transformado, de un lago de agua dulce que era, en un cántaro de lágrimas saladas.

- ¿Por qué lloras? - le preguntaron las Oriades.
- Lloro por Narciso - respondió el lago.
- Ah, ¡No nos asombra que llores por Narciso! - prosiguieron ellas - Al fin y al cabo, a pesar de que nosotras siempre corrimos tras él por el bosque, tú eras el único que

Formación 2013

TRABAJADOR CORPORAL INTREGRADOR

Facilitador de aprendizaje no disociado

Inscripción abierta

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



tenía la oportunidad de contemplar de cerca su belleza.

- ¿Pero Narciso era bello? - preguntó el lago.
 - ¿Quién sino tú podría saberlo? - respondieron, sorprendidas, las Oriades -. En definitiva, era en tus márgenes donde él se inclinaba para contemplarse todos los días.

El lago permaneció en silencio unos instantes.

Finalmente dijo:

- Yo lloro por Narciso, pero nunca me di cuenta de que Narciso fuera bello.

Lloro por Narciso, porque cada vez que él se inclinaba sobre mis márgenes yo podía ver, en el fondo de sus ojos, reflejada mi propia belleza.

Notas

1 Empatía: es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.

2 Rolando Toro. Material de la Estética Antropológica. Escuela de Biodanza (IBF)

3 Cita Anónima.

4 **José Ferrater Mora** Diccionario de filosofía, Ed. Sudamericana (Buenos Aires) 1951

5 Neologismo

Prólogo del libro escrito por Rolando Toro Araneda

Este libro aproxima al lector al mundo secreto de Biodanza, a su vínculo con lo originario para retomar las

claves de la Plenitud Existencial.

Margarita Karger es profesora de Biodanza inspirada por el amor a la humanidad.

El libro es una feliz conjunción de inteligencia y pasión, para la creación de un mundo más tierno.

Con una visión ampliada ha seleccionado temas esenciales de la teoría de Biodanza, revelando informaciones técnicas poco conocidas sobre las experiencias de transformación.

La obra que comentamos contiene temas teóricos y metodológicos de alto valor para estudiantes de Biodanza y público en general.

El libro está concebido, con sensibilidad poética, bajo la luz de grandes poetas como Rumi: "El agua busca al sediento" y Rainer María Rilke, en la descripción del misterio de la existencia.

La estructura del libro tiene además un carácter antológico en el que incluye textos de autores afines como los del Dr. Rodolfo Ladaga Aramburu, brillante pensador de la mente humana, del Dr. José María Poveda, catedrático de la Universidad de Madrid científico extraordinario, querido amigo, investigador en expansión de conciencia.

El libro constituye una síntesis de toda una vida de investigación y trabajo docente.

Su propósito más profundo es transmitir su experiencia profesional y sus reflexiones sobre aspectos sutiles del proceso de transformación afectiva.

Sus consideraciones teóricas y metodológicas están en perfecta coherencia con las bases teóricas de Biodanza.

La obra de Margarita Karger constituye un gran aporte a la concepción metodológica de Biodanza y al Principio Biocéntrico.

La Biodanza y la música

Norberto López

Desde que el ser humano aparece en la tierra descubre el sonido que lo rodea y muy especialmente el que producen los elementos de la naturaleza. También encuentra el sonido de su propia voz, por medio de la cual es capaz de comunicarse, expresar sus emociones, cantar, imitar los sonidos de su entorno, elevar sus plegarias a los dioses y también utilizar el canto para sanar.

Así va construyendo los distintos instrumentos musicales de los más variados tipos, primero los instrumentos de percusión, luego los instrumentos de viento. Con ellos ejecutó los sonidos que fueron generando el fenómeno de la música y poco a poco se sorprende con las extraordinarias propiedades terapéuticas del **sonido**, la **música** y la **voz**.

Desde tiempos inmemoriales el poder de la música es conocido y utilizado, por distintos pueblos y en diferentes lugares, para apreciar el vínculo con el cosmos e invocar las fuerzas de curación.

El hombre ha tenido la percepción de un universo regido por leyes rítmicas: los eventos que se repiten de manera cíclica dentro de la naturaleza.

Una antigua doctrina afirmaba que el modelo de creación del universo estaba basado en proporciones musicales y según esta creencia, los cuerpos celestes producían sonidos que al combinarse formaban la que se conoció como “La música de las esferas”. Esta teoría fue aceptada durante muchos siglos por grandes pensadores y científicos, desde Pitágoras en el siglo VI a C, hasta Kepler en el siglo XVII d C.

En nuestros días esta creencia puede resultarnos extraña, pero hay que entender que en otras épocas las maneras de pensar eran muy diferentes a las nuestras.

Los hombres de la antigüedad no tenían los elementos tecnológicos que ahora están a nuestra disposición, luego debemos tener en cuenta que en aquellos tiempos la palabra “música” tenía un sentido distinto al actual.

1.- Para Pitágoras y sus seguidores, la música era la ciencia de la armonía.

La armonía podía ser entendida como el orden de los sonidos, pero también como el orden divino del cosmos y sin dudas se suponía que entre estas dos armonías había una relación.

2.- Plotino consideró a la música como uno de los caminos para llegar a Dios.

3.- San Agustín habló del paso de la música de una fase de sonido a la contemplación de la armonía divina.

4.- Boecio, el estudioso de la música de mayor influencia en el pensamiento occidental hasta el Renacimiento, consideraba diferentes tipos de música: la mundana, la humana y la instrumental.

La música mundana se refería a la armonía del universo, la música humana aludía al principio de unión entre el alma y el cuerpo del hombre, y la instrumental era la producida por los instrumentos musicales. Como podemos apreciar solo este último tipo, es decir la instrumental, es la que actualmente consideramos música.

A partir del Renacimiento, la palabra “música” comenzó a referirse al arte de los sonidos, tal como lo entendemos en nuestros días, aunque no es el único sentido de la palabra, porque desde el punto de vista filosófico la música fue considerada “como una revelación al hombre de la realidad divina”

Pitágoras consideraba que la esencia última de la realidad se expresaba a través de números, pues los números, eran el medio para percibir lo que de otra forma podría permanecer inalcanzable tanto para el intelecto como para los sentidos.

Para los Pitagóricos las distancias entre los planetas tenían las mismas proporciones que existen entre los intervalos de los sonidos de la escala musical que eran considerados como “armónicos” o consonantes. Las esferas (planetas) más cercanas daban tonos graves mientras que las más alejadas daban tonos agudos. Todos estos sonidos se combinaban en una hermosa armonía: la música de las esferas.

Pitágoras enseñaba a sus alumnos, con este concepto de “Armonía de las Esferas”, el espíritu de unidad del universo. Su escuela, difundió la necesidad de aprender a sintonizar con dicha armonía, a través de la música. En síntesis la genialidad de Pitágoras nos permite ver un microcosmos en perfecta armonía con el macrocosmos, resaltando el hecho que cada cuerpo existente, cada planeta, cada persona, tienen un sonido y una música particular mientras danza al compás de los astros en la gran Sinfonía Universal.

Te invito 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.

Te invito a crear ese mundo en el que querés vivir, a poner más de tu presencia y actitud en conexión con los otros y con la totalidad, comunicándote desde el corazón.

Me gustaría saber de vos

Facilitadora: Carmen G. Noriega

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

La necesidad de vincular los sonidos existentes externamente, con sus correspondientes del interior orgánico, forma parte de un proceso en el cual el ser humano mantiene la búsqueda que lo sitúa como parte de ese “Todo” al que llamamos “Vida”.

Cuando por primera vez se lograron filmar y/o grabar correctamente los sonidos del corazón, de la circulación, de los pulmones, del ritmo cerebral, se comprobó que existía un “tempo musical”, una “melodía orgánica” que constituía la propia vida de ese órgano, de ese sector estudiado del cuerpo, estableciéndose así una relación de interdependencia, en menor escala de la que se produce en el Sistema Solar del cual formamos parte, mas seguramente la que también se genera en los diferentes ordenes cósmicos que rigen todo el comportamiento del Universo.

El hecho de sentirse integrado a la totalidad, tiene su lógica en la confluencia de energías que se dan citas en el cuerpo humano.

El sonido es lo primero que nos conecta con el mundo ya desde el vientre materno, influye en todos nuestros ámbitos e interactúa permanentemente con nuestras emociones.

Alfred Tomatis expreso: *“El alimento vocal que da la madre a su hijo, es tan importante como su leche para el desarrollo del niño”.*

La Música y Biodanza

Las investigaciones científicas efectuadas en el ámbito de la Musicoterapia, nos permiten comprender la eficacia de la música sobre el organismo de los seres humanos.

La música es percibida con todo el cuerpo, aún más, con



Te invitamos a participar
de un grupo de **Biodanza**

- Martes de 20 a 22 hs. Uriarte 971 -Villa Crespo

- Jueves de 20 a 22 hs. Matienzo 3136 -Colegiales

Equipo:

Román Mazzilli y Mariela Furman



cel: 15-6441-44

campogrupal@gmail.com

todos los tejidos corporales incluyendo los huesos y se ha demostrado que, más allá de las preferencias musicales de la persona que la escucha, la música produce cambios en el psiquismo mejorando las funciones cognitivas e intelectuales y actúa en el organismo en general.

Son muchos los trabajos que prueban la influencia de los ritmos musicales sobre el ritmo del corazón y la presión arterial. Así, ciertas músicas rítmicas con un contenido potente y vital pueden afectar el organismo acelerando el ritmo cardíaco, elevando el pulso y la presión arterial. Mientras que otras músicas melódicas suaves inducen estados de disminución de las actividades motoras con efectos de relajación muscular.

En Biodanza la música es utilizada para estimular respuestas de vitalidad, erotismo, creatividad, afectividad y trascendencia. Su elección tiene como prioridad el significado emocional y la capacidad de inducir vivencias; y es seleccionada con un riguroso criterio de semántica musical.

Todos los ejercicios de Biodanza constituyen modelos inductores de vivencia y pueden realizarse sin dificultad, más allá de la capacidad motora de cada persona. Cada una de las danzas implica una música y el movimiento corporal estimulado por ella tiene como finalidad la inducción de una vivencia específica. La Metodología de Biodanza se basa en la integración entre música, movimiento y vivencia.

En síntesis podemos afirmar que Biodanza se propone estimular, mediante esta integración de música, movimiento y vivencia, las potencialidades latentes de salud y bienestar.

Bibliografía

Cazenave, Guillermo: “Música para una nueva era” - Editorial Kier- 1996

Rossumando, Franco: Apuntes de Sonoterapia.

Toro, Rolando: “Biodanza”-Editorial Cuarto Propio- 2009

El rescate del poeta

Ricardo Spreafico

(Fragmentos de mi tesina de titulación, Escuela de Biodanza de Buenos Aires)

“El rescate del poeta” es una monografía que describe el continuum poético de mi vida. Me propuse buscar en mi propia historia, aquellos sucesos que fueron determinantes para la identidad que hoy encarno, el poeta. Viajé a mi infancia y encontré pequeños instantes que me definieron para siempre, entornos que me estimularon, entornos que me ensombrecieron. Encontré momentos de mi vida en los que la poesía floreció en mí como un naranjo, y otros momentos en los que mi creatividad fue una árida llanura. ¿Qué es lo que definió uno u otro estado? ¿Cuál fue el aporte de la biodanza en todo este proceso? ¿Qué importancia tuvo el entorno en la construcción de mi identidad?

Este trabajo ha sido escrito en dos lenguajes diferentes. En letra imprenta, he tomado la voz del narrador protagonista, para contar mi historia desde adentro en un relato sentido, llano y reflexivo. En letra *cursiva* aparece la voz del poeta, esa voz interior que me acompañó toda la vida, la misma que estuvo oprimida largo tiempo y que luego pude liberar. En este lenguaje visceral se puede hilvanar el hilo de esta parte de mi identidad. Aparece el poeta niño, el adolescente, el oprimido, el renacido, el poeta en flor.

“El rescate del poeta” reúne la suma de momentos que me trajeron hasta el momento actual, y da cuenta del inconmensurable recurso que ha significado la biodanza en la recuperación de mi identidad más genuina, en el retorno a mi esencia más pura.

Mi infancia: Instantes que definieron mi identidad.

Mi relación con mi padre nunca fue muy buena. No es que nos lleváramos mal, que nos maltratáramos, ni que la presencia de uno perturbara al otro. No era eso. Podíamos compartir muy buenos momentos juntos, incluso pude proyectar en él la figura de un padre protector y también divertido. Lo que nunca pudimos lograr, fue encontrarnos. Quiero decir, nunca descubrimos ese lugar del vínculo donde compartir nuestras emociones, nuestra sensibilidad. Ya en mi adolescencia y juventud, podíamos pasar largo rato juntos, hablar de fútbol, del trabajo, del país, podíamos divertirnos recordando anécdotas, y despedirnos con un abrazo. Todo eso podíamos. Lo que no podíamos era encontrarnos en un vínculo de intimidad. Un vínculo donde reflejarnos con nuestro lado más auténtico, nuestros dolores, alegrías, nuestro mundo interior. En este sentido, siento que hay regiones de mi identidad que mi padre no conoce.

La relación con mi madre era muy distinta. Con ella pude compartir mi mundo interior desde niño.

El vínculo con mi madre estimulaba mi lado sensible, lo fortalecía. Teníamos una comunicación muy íntima, de mucha empatía y profundidad. Ella admiraba mis poesías, le fascinaban, y siempre me estimuló a seguir escribiendo. Me puso en contacto con amigos escritores, con talleres literarios, me regalaba libros. Ella fue la persona que me introdujo en el mundo de la literatura.

(...) Sin embargo, recientemente he descubierto que el núcleo de mi identidad, que es mi identidad de poeta, fue despertado por mi padre, en instantes que duraron muy poco tiempo, pero que me definieron para siempre.

Mi padre es cantor, esa fue siempre su genuina vocación. Cantar, en reuniones familiares, asados, o cuando mi hermana y yo se lo pedíamos. A mis tres o cuatro años, ya me había aprendido algunas letras de sus canciones, y entonces cantábamos juntos. Todo el mundo aplaudía, recuerdo muy bien esa sensación de expresarme y recibir el cariño de las personas.

Ya en mi adolescencia, dejé de cantar con él por cuestiones técnicas, pero nunca dejé de disfrutarlo. Las oportunidades donde él cantaba, siempre las consideré imperdibles. Detenía todo lo que estaba haciendo para contemplarlo, me conmovía con las historias, y los lugares de sus canciones se me aparecían con imágenes.

Hace algunos meses, luego de compartir un asado, volvimos a cantar juntos. Cuando me senté, mientras él seguía cantando, tuve un instante de iluminación donde pude ver muy claramente una cosa: mi ser poético tuvo su despertar en los instantes que mi padre cantaba.

Fue todo un hallazgo para mí, ya que por otro lado siento que mi padre nunca pudo ver esta parte mía, o tal vez yo nunca me animé a mostrársela. Por eso, descubrir que fue él quien la despertó, ha sido para mí toda una reconciliación.

Ya en el plano del análisis, reconozco que esos instantes en que mi padre cantaba siempre fueron para mí una profunda vivencia. Ver a ese hombre fuerte, otras veces torpe, emblandecerse y entrar en un terreno sutil de expresión sensible, me hacía sentir que todo era posible. Que no hay cosa más sagrada en la vida de un hombre, que decir la verdad de su corazón y expresarla frente a otros.

Y no hizo falta más que algunos instantes para que naciera mi poeta. Fueron solo algunos momentos vividos con gran intensidad los que me modificaron para siempre. Momentos que abrieron en mi sentir un nuevo recorrido. Un camino al que regreso cada vez que me sumerjo en esta vibración que nace en el pecho, y con sensaciones de agua cálida me recorre en el momento en que me siento a escribir, a encontrar las palabras que descifren lo que estoy sintiendo.

¿Dónde nació mi poeta?

I.

En la contemplación del canto de mi padre nació el poeta...

*Ver a ese hombre fuerte ablandarse
mostrar su otra orilla
con la piel roja
y las sienas
desesperadas
arrodillarse a pedir un último deseo
dejar su carta en una verja oxidada
por el único milagro
de ser escuchado por alguien
me dieron el coraje de escribir.*

si tal metamorfosis era posible en su canto

*todo era posible en la poesía
y era más valioso entregarlo todo en ese instante
que perecer a salvo toda la vida
de la metáfora exacta que desenmascare a la muerte
de la guitarra espejo de nuestra nostalgia...*

*Y bastó solo ese instante
no el machaque ni la perseverancia
fue un rayo definitivo
que abrió en mi pecho un camino
de atardeceres y charcos
de girasoles y lejanías...*

*una huella honda a la que hoy retorno
tras el perfume de nuevos versos...*

II

*Y vinieron los bosques y el viento
el pan recién horneado
los viejos parrales
las canciones tristes
los abuelos
los reencuentros y las despedidas...*

*El paso del tiempo
los libros
la lluvia
las primeras cicatrices
el beso en la frente
y las cosquillas*

*Pronto me quedé mirando el mar
las estrellas
las niñas
el amanecer y los horizontes
la luna
y la lejanía...*

*Me pregunté por qué la guerra
por qué el dolor y la codicia
por qué existo yo
por qué la muerte
y en el abismo del fundamento
la poesía...*

Mi post adolescencia: El secuestro del poeta

(...) En el último año de mi escuela secundaria, en ese momento en que la pregunta “¿qué querés ser cuando seas grande?” ya exige una elección concreta, me sentí bastante vacío buscando mi respuesta. No encontraba mi vocación, no conocía una actividad que me llenara el alma y que al mismo tiempo pudiera servirme de sustento.

(...) En los talleres literarios donde asistía siempre reflexionábamos acerca de que la tarea de escribir poemas era una vocación perfectamente inútil, en términos de rentabilidad y sustento económico. Ser poeta era algo que tenía mucho sentido, algo muy bello, y a la vez era tiempo perdido si lo pensábamos en función de su utilidad. Es decir, si elegíamos este camino no era por conveniencia, sino solo por el placer y la satisfacción que conlleva en sí misma la tarea de escribir poemas. Una especie de jugar por jugar. Esto convertía la tarea del poeta en algo muy noble, y al mismo tiempo muy inútil.

(...) Bajo esta mirada, elegí mi carrera universitaria por conveniencia, pensando en una actividad que me gustara y al mismo tiempo me generara ingresos. Los años que duró mi carrera universitaria me alejé por completo de la poesía. Fueron seis años en los que no escribí casi nada. De alguna forma, mi identidad de poeta comenzaba a perderse, a discurrirse mientras alimentaba otras identidades. Muchas veces me visitaba cierta sensación de nostalgia respecto de aquel poeta que alguna vez había sido. Lo extrañaba. Cada tanto registraba en mí la necesidad de expresar, ese impulso primordial vibrando en mi pecho que desde niño me había motivado a escribir, pero había algo que me bloqueaba, algo que me impedía su realización en poemas.

Valoraba esos impulsos. De alguna forma, conservar esa “vivencia poética” me hacían sentir que no todo estaba perdido, pero me preocupaba el darme cuenta que los años pasaban sin ninguna expresión concreta.

Esta etapa de mi vida me alejó de mi identidad auténtica. Siento que mi condición actual de poeta pudo haberse perdido para siempre en esta parte del camino, que estuvo secuestrada detrás de los muros que yo mismo generé, poniendo todo mi potencial a la sombra, en una búsqueda de insignificante seguridad.

La Biodanza: El rescate del poeta.

(...) Apenas Verónica me vio, avanzó hacia mí con mucha iniciativa, me tomó de las manos, y mirándome a los ojos con una mirada muy penetrante y a la vez profunda, me dijo que mis poesías le habían fascinado. Aún tomándome de ambas manos, sin interrumpir la conexión con la mirada, comenzó a calificarme con una intensidad tremenda. Sus palabras eran toques que iban despertando mis zonas dormidas, anestesiadas por años. Me emocioné mucho, tuve ganas de llorar. Sentí un deseo profundo de recuperar aquella identidad perdida, de ponerme en acción, de dar un salto en mi vida. O tal vez, la profunda vivencia en que me hallaba sumergido en ese instante, era justamente el reencuentro con aquel poeta perdido. Tal vez apreté las manos de Verónica como queriendo aferrarme a mí mismo, quizás la miré a los ojos prometiéndome no volver a abandonarme.

Lo concreto es que después de muchos años volví a recibir noticias de aquel poeta. Desde algún lugar, me estaba enviando señales, me enviaba las primeras pistas para que acudiera en su rescate, un rescate que me devolvería el núcleo de mi verdadera esencia.

Pocos meses después comencé mi grupo semanal de biodanza con Verónica y Raúl. Aluciné. La danza me llenaba hasta el borde, me rebalsaba, me volvía a llenar. Desde el inicio de mi proceso, la poesía volvió a aflorar. ¡Aleluya! El milagro estaba concedido, había algo que estaba renaciendo en mí.

La Escuela y el “MPV”: mi matriz de renacimiento.

A los dos años de hacer biodanza en mi grupo semanal, decidí comenzar la escuela. No estaba seguro si quería ser facilitador algún día, no tenía esa certeza. El motivo por el cual comencé la escuela tenía que ver con un movimiento de nutrición, de crecimiento. La biodanza me hacía bien, me daba felicidad, desde esa perspectiva, la escuela aparecía como un espacio de profundización. Y lo fue. Durante el primer año, una revolución interna empezó a gestarse.

(...) Era el hábitat que yo necesitaba para mi crecimiento, para dar mis primeros brotes. En la primer maratona, Raúl comentó que en la escuela de Francia se hacía un ritual



durante la cena llamado “MPV”, que significa “Música, poesía y voz”. Un espacio para todo aquel que sintiera el deseo de expresarse artísticamente, que tomara el desafío de mostrar su arte en público, de abrirse. ¡Qué maravilla! ¡Había un lugar donde ser poeta era valioso! Me animé desde el primer día, no era momento de ponerse tímido, era una exquisita oportunidad de volver a mi esencia, de reencontrarme con la única tarea que alguna vez me había hecho sentir un llamado vocacional: escribir y recitar poesías.

(...) El MPV fue en mi lugar de poder, allí encontré el entorno enriquecido que me devolvió el coraje y la libertad de recrearme, de volver a mis zapatos de poeta, de restablecer el continuum poético de mi vida.

Los poemas que siguen, han formado parte de la atmósfera alquímica que se generaba en cada ritual del MPV.

Ensayos

*Ensayan los caracoles su caminar sin pies
simples
huérfanos de teorías
avanzan ligeros de comparaciones*

*¿Quién se atreve a juzgar la velocidad de un caracol
si nunca posó sus labios sobre la tierra?*

*todo es posible todo es camino
el tiempo y el espacio celebran su presencia*

*no hay doctrina ni manual
que le enseñen a sortear el azar de su existencia
pero reconoce en su caparazón
que no se puede andar al sol bajo la siesta
la intuición es una antena húmeda
sutil y sensible su propia ciencia
va perdiendo la vergüenza de no ser
va encontrando su dios
su esencia...*

*A la Quinta Biodanza
nuestro paraíso...*

*Cierro los ojos
y me crecen hojas
en el canto indecible de los pájaros
descansan mis prejuicios
en el irrefutable silencio
las voces de los árboles cantan armonía...*

*Mis pies de virgen
reciben el beso verde de la grama*

los mensajes húmedos de la tierra...

¿Alguna vez he besado la tierra?
 ¡Lo haré ya mismo!
 ¡Le daré un beso capaz de sanar una bomba nuclear!
 enviaré con nuestra Madre
 sonrisas al Japón
 lechugas a los huertos
 amarillo al girasol...
 en el gemido de una ciruela
 siento el sabor de todas las mujeres
 ¡las besaré ya mismo!
 en la abundancia orgiástica del universo
 donde Jesús y Dionisios
 danzan...

Tengo una escalera de ojos en mi columna
 cada peldaño
 conduce a un Gran Ojo detrás de mi frente
 con él
 soy los ríos
 en su cauce al mar
 soy las plantas
 en su cauce al sol

todo se organiza en la confianza cósmica
 en el movimiento que transcurre sin reloj
 somos todos tan iguales de diversos
 somos luz de luna con el velo del misterio
 tanteando a ciegas
 una caricia de Dios...

(de la vivencia de "Ángel guía" realizada en el jardín,
 durante el taller "El Camino del Éxtasis")

Rolando Toro

"Nuestro canto en espiral
 se hizo eco en las estrellas..."

Rolando
 tu nombre ya revelaba
 un eterno movimiento
 algo que iremos pasando
 de mano en mano
 de ser en ser...

Rolando
 así va tu creación
 rolando el planeta
 desvaneciendo fronteras

solo un loco podía imaginarlo
 y sucedió
 con tu libreta y el tocadiscos
 transformaste en ciencia la intuición...

Toro
 tu nombre guarda en su fuerza
 el misterio del Tarot
 el instinto del salvaje
 el animal que abraza
 la bestia y la ternura...
 Rolando está rolando

en cada renacimiento
 lo imposible puede suceder
 lo imposible ya está rolando
 y no hay psicópata que lo pueda detener
 eternamente seguirás volando
 como vuelan las semillas
 de tus manos creadoras...

Recostado sobre la hierba
 quizás fue la tierra quien suplicó tus visiones
 la musicalidad de tu ser
 hace danzar los dioses con los mendigos
 los niños con los jueces
 la virgen con la prostituta...

en un canto al infinito
 tu nombre se hace presencia
 ¡Rolando estás aquí!
 Rolando...

Rolando...

Rolando...

(inspirado durante el canto del nombre de Rolando, como
 cierre del Círculo de Cultura ofrecido por Ruth Cavalcante)

Mi aventura de hoy: trabajar de poeta.

En la primer maratona de metodología, sentí que quería ser facilitador de biodanza.

Raúl mostró una forma de crear una clase tomando como base la estructura de un soneto, donde cada ejercicio representaba un verso del poema, una parte resonante con la totalidad de la obra. Catorce versos, catorce danzas con un significado global. Me fascinó este descubrimiento, me llenó de confianza, me hizo sentir el trabajo de facilitador como algo cercano y familiar. Comprendí que toda la biodanza estaba atravesada por la poesía. Su creador había sido antes que nada un poeta, y había pensado su creación bajo esta visión.

(...) En febrero del año 2012, apenas terminé mi ciclo de escuela de biodanza, dejé la empresa donde trabajaba para comenzar mi camino en la Secretaría de Hábitat e Inclusión, un área de gobierno que realiza trabajos sociales en barrios de población vulnerable. En las reuniones y rondas de presentación de mi nuevo trabajo, cuando llegaba el turno de presentarme, me encontré diciendo siempre "Mi nombre es Ricardo Spreafico, soy facilitador de biodanza". Y así en todos lados. Atrás habían quedado mi título universitario y mi carrera profesional anterior. Si bien recién estaba comenzando a dar mis primeras clases, sentía que ese era el momento actual de mi currículum.

(...) Hoy estoy dedicado de lleno a un programa en escuelas primarias y centros comunitarios donde nuestra misión es transmitir a niños y adultos los recursos de la biodanza: la Vida como valor sagrado, la empatía, la belleza de vivir, la poética que pulsa en cada encuentro.

En este nuevo rol, encontré que la poesía ya no es más una tarea inútil en términos de crecimiento profesional, como lo habíamos pensado junto a mis compañeros de talleres literarios en su momento. La poesía es el gran recurso del que me valgo en este nuevo trabajo. Es el lenguaje del corazón, es síntesis, y es el lenguaje que elijo cuando me toca transmitir la biodanza. Parado sobre los zapatos de mi genuina identidad, encuentro en mi centro, un lugar desde el

cual expresarme con soltura y honestidad. ¡La biodanza es el triunfo secreto del poeta! Una realidad en la que vivir poéticamente deja de ser una utopía, para convertirse en un trabajo digno y cotidiano.

Nuevos Trabajos

*El trabajo productivo me deja su carta
despedida,
un adiós para siempre.
Debo esforzarme ya en el trabajo oculto
Tengo que ocuparme más de ti
Vigilar el trabajo cósmico de la rosa
recordándote
Poner en su sitio los ejes del universo
en el beso, atajar el infinito,
abrazando a mi dulce amigo.
Debo ponerme a trabajar de nuevo
en el aire, sonrisas en el cielo
en maestranzas del ocaño
bajo la lumbre
en la quietud de la tarde.*

Rolando Toro

La tarea del poeta

*Tal vez sea
sumergir la pluma en el fondo de los sueños
y en una vertiente de tintas indomables
naufregar sobre el papel
hasta las desembocaduras del poema exacto
que lo libere de la tiranía de la razón...*

Quizás

*el poeta dedica su vida
a reunir letra por letra
las partículas de un libro que estalló en mil pedazos
y entonces la noche lo encuentra
como un digno vagabundo
recolectando restos de silencio
de cuando la palabra era la nada
de cuando la palabra era nacimiento...*

*O acaso este hombre
en su tarea solitaria
solo moja la punta de su dedo
para sentir en el viento
el soplo de su intuición
y en un laberinto de espejos
encuentra la salida
creando un reflejo
que atraviesa los cristales...*

Relato final

Siendo que este trabajo trata sobre mi identidad, no encuentro mucho sentido en realizar una conclusión final, una última reflexión que dé por sentado todo este proceso.

Elijo remplazar la conclusión final por un relato que describa las sensaciones atravesadas en su realización, las dificultades, la nostalgia de estar finalizando un ciclo tan significativo, los descubrimientos, los nuevos significados, los aprendizajes y desaprendizajes, los retornos.

Este trabajo ha puesto en valor mi vida. Poco a poco, se fue convirtiendo en un cristal por el que pude ver toda mi historia. Abracé mi niño, los lugares más amados de mi infancia, encontré su resonancia en mi pecho de hoy. Este trabajo me reconcilió con mi padre, puso semejanza donde había indiferencia, gratitud donde había reclamo.

A través de este cristal, he visto mi nacimiento, mi despertar, mis primeros sueños. En algunos pasajes, he visto el cristal ahumarse, penetrar en la penumbra y desde allí emerger, iluminando los callejones de mi historia, integrando la oscuridad en mi vida.

En estos escritos hice consciente el inmenso tesoro que hallé en la biodanza. Reviví aquel primer toque de Verónica, aquellos instantes de renacimiento, el salto de una matriz opresiva a una matriz liberadora.

En las profundidades de estos textos, visualicé la escuela, mi escuela. Encontré en el MPV un nuevo significado, un nuevo lugar. El lugar desde el cual zarpó la nave en la que navego en estos días. Un barco que partió llevándome, y que en el camino encontró una tripulación de corazones amantes que me animan a desafiar la misión de hoy, trabajar de poeta. Convertir esta identidad en una danza cotidiana. Vivir poéticamente, vivenciar lo que escribo, escribir lo que vivencio, ser yo mismo el poema.

PD: Si querés recibir el trabajo completo, será un placer compartirlo. Escribime a: rsmédios@gmail.com

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



La importancia de ser facilitadores de la vida

María Elena Difonso

Allá por el año 2000, lleno de augurios de nuevos aires, conocimos a Rolando Toro en Rosario.

En el marco de un curso de Valores Humanos, dictado por Humberto Maturana, estaba anunciado otro chileno que dictaría solo un módulo llamado Educación Biocéntrica. Nos aclararon... que era un bailarín... creando una confusión tal, que de 80 asistentes al curso general, a ese módulo asistimos 14 personas, de las cuales 4, hoy somos facilitadoras de Biodanza.

Rolando llegó al lugar acompañado por su hija Verónica, Raúl Terrén y Jorge Terrén. Esperábamos un bailarín y llegó él. Recuerdo mi primera impresión, lo vi chiquito y desgarrado, vestido de traje negro y me pregunté, será bailarín? El shock inicial a un gran aprendizaje se había iniciado.

Rolando, con su magnetismo, empezó a hablar...del principal valor que debía regir el mundo...el amor...de la educación compartida... de un mundo sin guerras... del inconciente vital (desarrollo que hizo continuando a Freud y Jung)...de una profesión internacional donde se elegían músicas, se danzaba en grupo y se aprendía de la propia sabiduría, sanando emociones.

Ni siquiera había entendido de que se trataba en sí, pues aún no había tomado la vivencia, y ya había decidido, luego de 20 minutos de escucharlo, que era así, con esos paradigmas, como quería vivir.

Luego dió una vivencia de 8 danzas, una señora entró con muletas y salió caminando, yo entré con antiojeras (de tanto diálogo interno) y salí viva, mirando a la gente a los ojos en la calle y abrazando a mi familia cuando llegué a mi casa.

Antes de irnos de ahí, pedimos que se abra una escuela en Rosario, cosa que no era posible, pues no había facilitadores, ni grupos regulares.

Nos recibimos 4 años después y entre todos, fundamos EROS (Escuela de Biodanza de Rosario) en el año 2004.

Ya hay en Rosario 20 grupos regulares funcionando y más de 20 facilitadores recibidos.

Actualmente están egresando de la escuela 14 facilitadores mas y me resuena aún la frase de Rolando de ese primer día: "Biodanza logrará afectar y cambiar el mundo, cuando se produzca la masa crítica de un facilitador cada cien personas"

ESA SIGUE SIENDO NUESTRA MISION como escuela formadora de profesores.

MULTIPLICAR ES LA TAREA.

Pasión, el camino del éxtasis

Raúl Terrén

Éxtasis implica la sensación de estar intensamente vivo que nos sucede en pocos momentos de la vida. Es una vivencia de embelesamiento, encanto, goce profundo y felicidad que puede estar asociada a varias experiencias humanas: el camino místico, la sexualidad, la danza, la poesía, la música, el contacto con la naturaleza, la creación artística y científica, los viajes, la comunión afectiva de vínculos profundos como madre hijo e incluso la amistad íntima.

El éxtasis va unido siempre a la pasión, una palabra que genera muchas polémicas por su multiplicidad de usos y significados, muchas veces contrapuestos. En nuestra cultura, estar apasionado es maravilloso, sin embargo simultáneamente creemos que dejarse llevar por las pasiones es un tanto peligroso.

Tanto Jesús como Dionisio apostaron a la pasión y desdeñaron los peligros. Uno representa la pura espiritualidad y el otro la sexualidad desenfrenada; ubicados en extremos opuestos se asemejan sin embargo en la intensidad. La pasión de Jesucristo y la vida apasionada de Dionisio no parecen tener el mismo significado. Sin embargo, el entusiasmo, la búsqueda del éxtasis los hermana. En la intensidad los límites se difuminan, los ámbitos se funden: lo sagrado se hace profano y lo profano se vuelve sagrado. La distinción misma deja de tener sentido.

La pasión espiritual de los místicos cristianos como Santa Teresa de Jesús o San Juan de la Cruz, no parece estar tan alejada de los orgasmos mundanos de los enamorados. Para los místicos el ascetismo y para los dionisiacos lo orgiástico parecen ser dos caminos paralelos de acceso al éxtasis. ¿Cómo es esto posible? ¿Cómo dos caminos tan aparentemente opuestos pueden llevar al mismo destino? La paradoja es que se juntan y no en el infinito, sino en esta tierra- vida en la experiencia del éxtasis.

La leyenda de Eros y Psyche también aborda esta dualidad. Eros el amor y Psyche el alma; el sentimiento y el pensamiento, dos caminos que se necesitan y se interfecundan. Por separado pueden ser placenteros, juntos, integrados, nos pueden conducir al éxtasis. Cuando Eros y Psyche por fin pudieron amarse libremente, se casaron y dieron su fruto, el fruto de la integración fue una hija y se llamó Éxtasis.

¿Que quiere decir que éxtasis sea mujer? Pues que una vez que nació, los otros éxtasis o sus óvulos- hijos, ya están en ella. Con llegar a la primera experiencia de éxtasis ya tenemos el camino de las siguientes porque están en potencia en la primera.

Claro que la pasión de Psyche por Eros significó sacrificio, vencer los obstáculos que le impuso su suegra Afrodita. Sacrificio: oficio sagrado, el camino de los religiosos. ¡Qué paradójico!

De paradoja en paradoja volvemos a encontrarnos con Dionisio, símbolo del éxtasis “profano” por excelencia, de la



pasión desenfrenada, la ebriedad, la orgía. ¿Cómo podrían estas costumbres llevarnos a algún lugar sagrado, de que éxtasis nos hablan?

Pues bien, nuestro poco esbelto Dionisio fue el marido más envidiado del Olimpo. Se casó con Ariadna que fue abandonada por el apolíneo Teseo, y fueron la pareja más feliz. Se dice que jamás discutieron.

Dionisio a través de los sentidos como Sócrates a través del pensamiento, fueron dos revolucionarios que profundizaron en la expresión de nuestras posibilidades humanas. La pasión aplicada al deseo y la pasión aplicada al conocimiento, la tensión del “saber deseo”.

A Sócrates, el apasionado del pensamiento, los hombres le dieron la muerte, a Dionisio el apasionado de los sentidos, los dioses lo invitaron a vivir en el Olimpo. Tal vez en el Olimpo sienten más y piensan menos, y por eso sean dioses e inmortales.

Esta es la historia oficial pero yo me permitiré contarles un secreto de la “Sociedad de Apasionados”, a riesgo de perder mi membrecía. En realidad no es demasiado el riesgo porque nadie me va a creer.

Lo cierto es que cuando Dionisio se enteró de la condena de Sócrates, fue disfrazado a visitarlo en su celda y lo saludó con un “gnothi seautón (conócete a ti mismo), a lo que Sócrates reconociéndolo respondió “in vino veritas”. Dionisio entonces cambió la cicuta por un vino delicioso que Sócrates bebió hasta embriagarse, y se marcharon los dos abrazados, mientras el guarda sin saberlo siquiera bebía la cicuta.

Riendo y danzando por las calles de Atenas, Dionisio y Sócrates pidieron ayuda a Orfeo, el apasionado de la música, quien con su lira encantaba a todos los que pasaban y nadie reparó en la huida de sus amigos.

Ya fuera de peligro Orfeo le pregunta a Dionisio ¿Lo llevamos a casa? Sí, respondió Dionisio, vamos para casa.

A casa, a casa, coreaba Sócrates embriagado de vino y amistad, y los tres se fueron a Eleusis.

Pareciera ser que el camino del éxtasis es caminar apasionado y no esperar el éxtasis al final del camino.

Una creación de la naturaleza para transformarse a sí misma

Valentino Terrén Toro

Leer esta línea es estar participando en la conversación de la naturaleza con la naturaleza. Yo soy una expresión de la naturaleza y vos lector sos otra expresión de la naturaleza.

No soy yo conversando con vos, sino la naturaleza conversando *con* la naturaleza, *sobre* la naturaleza, (porque hablamos de nosotros mismos), y *en* la naturaleza, (porque estamos inmersos siempre en ella). Hablar de hombre-naturaleza como fenómenos separados es un prejuicio masivo que destruye la capacidad del ser humano para sentirse integrante del cosmos. Es un prejuicio que organiza todos los procesos perceptivos del organismo, un prejuicio que fabrica ininterrumpidamente la sensación vivencial de la separación y la distancia para con todo lo que te rodea. Una mente capaz de derribar semejante aberración psicológica, tiene como consecuencia vivencial una reconexión con todo lo existente. Formamos parte intrínseca del universo y estamos literalmente integrados en él. Nuestros ladrillos básicos son átomos y están presentes en la composición de la totalidad. De modo que nuestra nueva visión debe ser la de sabernos pequeños cúmulos de cosmos, expresiones de la naturaleza capaces de percibir su propia naturaleza y en base a esa percepción generar los cambios oportunos para la expresión plena de sí misma. Hasta acá este texto ya se revela como un descubrimiento que la propia naturaleza realizó y que pretende compartirlo con el resto de las partes de sí misma, es decir, los lectores.

Y con esto quiero afirmar que la mente de la humanidad es una unidad. Mi mente no es mi mente sino parte de una misma mente global. De modo que la mente es una unidad distribuida en 7 mil millones de regiones (número de habitantes del planeta Tierra), cada región corresponde a un ser humano. La mente es un sistema ubicuo capaz de tener múltiples perspectivas, precisamente las perspectivas relativas a cada hombre. La mente consciente de la especie humana es un único dispositivo desplegado en el mundo entero. Y me arriesgo a gritar que ha nacido para generar un proceso de transformación al interior de su propio organismo. La mente es un sistema autoperceptivo, en donde los sentidos giran 180 grados para mirarse a sí mismos.

Y así Biodanza puede verse como una creación de la naturaleza (en este caso la naturaleza ha sido Rolando Toro Araneda) que tiene como objetivo transformar la naturaleza. Porque dentro de las sesiones de Biodanza los seres humanos cambian sustancialmente. Cambian de pensamiento, de sentimiento, de acción. Las personas desatan una transmutación estructural en sus propios procesos fisiológicos y psicológicos.

El ser humano es una especie cuya característica más distintiva radica en su propiedad para cambiar su propia humanidad. Los humanos podemos ser otros. Podemos, bajo la luz autoperceptiva, ser literalmente otra especie con otro comportamiento. Instintos e impulsos primigenios como el territorialismo, la tendencia hacia la organización en jerarquías, la competencia, las ansias de poder, pueden



transformarse. Son fenómenos primitivos que tuvieron su lugar en el desarrollo evolutivo de la humanidad y que fueron necesarios en su momento para nuestra supervivencia, pero que hoy, bajo la inteligencia afectiva y contemplativa de la mente consciente, como nueva facultad natural que desarrolló el cerebro, quedaron obsoletos, incongruentes, ineficaces.

Cada ser humano del planeta es una fuente de sabiduría ilimitada y es en nuestro propio santuario natural que debemos buscar las respuestas para cambiar, para buscar la plenitud, la felicidad, la alegría.

Y Biodanza es un espacio de permiso para la expresión total de la naturaleza, para tú expresión máxima, para tú reconexión con la vida y con la grandiosidad. ¡La naturaleza ha inventado un sistema basado en el encuentro de seres naturales para producir su propia metamorfosis, aprovechala, vos sos naturaleza, no hay tiempo que perder!

PD: cuando hago referencia a la mente consciente no me refiero a nuestra capacidad racional, por favor no confundir, la mente es mucho más que eso. La mente es el nuevo mecanismo que diseñó el cosmos para efectivizar y optimizar su propia energía. Aún desperdiciamos enormes cantidades de energía en mantener las divisiones nacionales porque todavía no nos hemos dado cuenta de que hay alimento, refugio y recursos naturales para todos. La mente nació para comprender el mundo, unificarlo y armonizarlo.

Todos somos uno

Sanclair Lemos

(Conferencia en el 9º Congreso Mundial de Biodanza Agosto de 2012. Buzios - Brasil)

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

Rolando Toro

La fuerza que habita en los mares, que hace florecer a los cerezos, la fuerza que nos mueve es la misma que habita en la semilla.

La danza genera el destino bajo las mismas leyes que vinculan la flor a la vida.

Bajo el girasol de la armonía todos somos uno .

Pero no somos uno como algo dado, gratuito: somos uno bajo el girasol de la armonía, o sea somos uno solo y solamente si encontramos la armonía necesaria para sentir que somos uno.

Que significa lo que enseña esta poesía; que es esa vivencia? Me gustaría ver, investigar como logramos la posibilidad de ser uno, y cual es el sentido de eso para nosotros. La sensación de ser uno, es una vivencia mística. Comprendemos la palabra *místico* como aquel que tiene la vivencia de la divinidad. Primero que todo es necesario tener la certeza que no vivimos en un mundo dado. Nuestra sensación es que existimos en un mundo dado a priori. Por ejemplo esta sala existe, llegamos y entramos, nos movemos como si el mundo fuera una caja y nos movemos como dentro de una caja, pero no es una caja, el mundo en que vivimos es un mundo perceptivo, un mundo de percepción. Eso complica un poco la historia porque cada uno de nosotros posee una cualidad de percepción, basada en nuestra estructura vivencial, que quiere decir esto? que la vivencia nos organiza e integra o desorganiza y desintegra, permite o no permite la expresión de nuestros potenciales. Cada uno de nosotros posee una historia vivencial, cada uno de nosotros posee una cualidad de organización de la percepción y finalmente cada uno de nosotros vive en un mundo particular organizado por la percepción.

Ocurre que el lenguaje unifica la percepción. Yo digo: este es un pantalón blanco, cada uno percibe algo diferente, pero la palabra blanca iguala, y asumimos que estamos hablando de la misma cosa, cuando la verdad es que no es así .

Caminando por la naturaleza cada uno de nosotros percibimos algo distinto, nuestro mundo es percepción, es

una construcción de la percepción, los físicos y los biólogos especialmente dicen que el mundo percibido es el encuentro entre el organismo neurológico percibidor con alguna otra cosa, una sopa cuántica dicen, un caos energético dicen, pero el organismo traduce eso de alguna manera y transforma la inmensidad en algo comprensible, una persona, un sentimiento, pero todas estas cosas en verdad son flujos de energía, que la percepción organiza, **no somos una forma, somos un flujo de energía, que es visto como una forma.** A partir de eso surge una apertura en el corazón y en la mente para comprender la unidad y la armonía.

Existe un círculo: la vivencia depende de la percepción, y la percepción depende de la vivencia. **La vivencia actualiza y transforma la percepción a cada momento.**

Rolando Toro descubrió la piedra filosofal, la llave que abre todas las puertas: la vivencia. La vivencia nos construye e ilumina, pero también nos destruye y nos aprisiona, dependiendo de nuestra estructura vivencial aprendida.

La percepción es un reconocimiento, es una traducción mental, es una estructura simbólica. Cuando nosotros percibimos, somos un símbolo de humanidad. Si ustedes me acompañan en lo que quiero decir, nosotros no somos solamente una forma, una estructura, somos un símbolo de un sentido de humanidad, un símbolo que revela la esencia. Sabemos desde hace mucho tiempo que la verdad está en



BIODANZA!
GRUPO REGULAR
TODOS LOS LUNES

Zona: Av. Córdoba y Uriarte
Capital Federal

Lunes 19:30 hs.
Facilita: Estefanía Alvarez
Más información:
placersedanzar@gmail.com

todo fenómeno que la revela, cada uno de nosotros como símbolo de humanidad, trae en si la posibilidad de la verdad humana. No sabemos muy bien que es eso, pero no importa porque tampoco sabemos quien o que somos.

El propio acto de vivir cambia a cada momento la cualidad de percepción.

Un gran equívoco en la percepción de nuestra época y tal vez de la historia, es el hecho de que tomamos aspectos parciales de nuestra vivencia y lo consideramos como si fuesen la totalidad. Es una concepción filosófica analítica; tomamos un aspecto de la realidad y consideramos eso como la totalidad. Eso es un estrechamiento de la perspectiva, es un empobrecimiento de la vida. **Toda vez que alguien dice “yo sé” se pierde a si mismo de saber.**

Todos aquellos que ya saben están condenados a no saber; para saber es necesario no saber. Parece obvio, pero es necesario aclararlo , la obviedad nos impide ver claramente .

Existe una división de la realidad en nuestra percepción, separamos la acción corporal del mundo mental; el mundo mental es una cosa y la acción es otra. La división en la percepción es una especie de costumbre, aprendemos así en las familias, mas esos fenómenos, hechos, cosas, personas, eventos, pensamientos, sentimientos, surgen como realidad a partir de la relación existente entre todo aquello que le va a dar origen. Por ejemplo todo lo que existe en el mundo es expresión particular de una danza que envuelve la totalidad. Si un aspecto de la danza no esta presente, toda la danza cambia, Entonces existe una verdad, una percepción de que todo funciona porque todo es parte de un todo. Un holograma es un fenómeno donde cada parte contiene en si la información de la totalidad. Si observamos a un ser humano cada célula posee en si la información de toda la humanidad, de toda la historia de todos los tiempos, de todo el Universo. Es difícil comprender y terriblemente difícil de aceptar, es muy difícil de asumir que cada uno de nosotros es la expresión particular de la mente de la totalidad.

¿Cómo puedo gastar mi energía, mis habilidades, con mediocridades, si soy expresión de la totalidad de la existencia?

No como una idea, no como una reflexión, sino como un sentimiento profundo de vinculación; ahora las relaciones que constituyen nuestra realidad, se da a nivel de las formas de las cosas, a nivel de las interrelaciones personales corporales, celulares moleculares, en diversos **niveles de expresión de la totalidad.**

Desde el acto cotidiano, a nivel social, a nivel de la naturaleza, hasta la aglomeración de las estrellas, el universo es uno, si usted desdobra y amplía la percepción para afuera y para adentro.

Ustedes están en biodanza hace mucho tiempo, ya escucharon hablar que en la realidad existe un movimiento de expansión y recogimiento. No es exactamente un recogimiento, hay expansión para afuera y expansión para adentro; en ese pulsar de la expansión para afuera y para adentro encontramos el equilibrio exactamente.

No es necesario un esfuerzo para expandir, es el propio movimiento que se expande y lo interesante, es que es un solo movimiento, para afuera y para adentro al mismo tiempo .

Cuando percibo que es parte de una totalidad, o es un todo constituido de partes, es pura perspectiva, cada parte es un todo, cada parte en algún momento es un todo; y luego es

una parte de un todo mayor, las expansiones revelan una unidad mas amplia.

Sin las partes no hay todo, el todo surge en la relación entre las partes y sin el todo no hay nada, partes y todo, una relación de mutua dependencia que crea realidad, la realidad de vivir y de experimentar de cada uno de nosotros.

Ninguna característica de un fenómeno lo puede identificar o definir en su totalidad, ninguna palabra de alguien tiene poder de definir alguna cosa , tal vez nos ofendemos si por ejemplo, alguien dice “usted es feo”, si alguien me dice feo, me siento feo porque alguien cree que soy feo.

Però la palabra de alguien no tiene el poder de definirme, la palabra tiene el poder de revelar a quien habla.

Cuando alguien me dice feo, le digo que esa es su capacidad de ver , si me dice lindo yo digo, esa es su capacidad de ver. Mi cualidad humana no es fea ni bonita y no puede ser definida por la palabra de nadie; ni por la mía. Yo como se, soy un eterno desconocido, porque soy un movimiento de expansión para afuera y para adentro en las totalidades superpuestas e interpenetrantes.

Somos parte del universo? Si observamos con ojos pequeños, somos parte, si observamos con ojos miserables somos ínfimos, y agrego algo para estimularnos: si observamos con ojos pequeños podemos inclusive pensar y creer que somos pecadores por naturaleza, pero si observamos con ojos grandes, somos de la misma cualidad de la totalidad que no puede ser definida.

La mente humana simplemente no alcanza la grandiosidad , nuestra mente se mueve en las cosas de nuestro mundo inmediato, sabemos de simplicidad; mas lo que es realmente importante en la vida como los sentimientos y las vivencias, ninguna palabra las consigue tocar.

Lo que estoy indicando es que la escencialidad y la armonía que lo hacen a uno, esta en algún lugar por detrás de las palabras, o más allá de las palabras o entre las palabras, en algún lugar vacío, por lo tanto no preste atención a lo que dice la palabra en si, vea lo que existe en los espacios vacíos mas allá de las palabras .

Ninguna palabra nos define, ningún fenómeno, ninguna cosa, ninguna persona, se define a si misma, ni por si; por ejemplo, digo “Yo soy”, yo soy porque si no fuese no sería; porque si no fuera por mi mamá y mi papá yo no existiría porque si no fuesen por los profesores yo no sabría escribir ni expresarme adecuadamente.

Si no fuera por todas las personas con las cuales me encontré en la vida, yo ni estaría aquí, literal y simbólicamente.

De verdad, si no fuese por todos los otros, ningún otro podría existir.

Simplemente comprender y absorber en este momento, el hecho de que para que alguna cosa exista es necesario que todas las cosas existan; y hasta una piedra es insustituible.

Rolando Toro hablaba de aquello que es irremediable, todas las acciones humanas son irremediables; el proceso evolutivo tiene algunas características, yo les traje algunas; posee un ritmo propio, no se puede adelantar, todos los puntos del camino precisan ser recorridos; no hay atajo, los que tienen prisa normalmente quieren un atajo, el atajo termina siendo más largo, y no hay vuelta, el camino es siempre para adelante , no hay excepciones .

¿Cómo volver al amor de antes? No es posible, pero se puede crear amor hacia adelante.

Las personas dicen: “esa maratona ya la hice”, como es



posible haber hecho algo que no existe todavía? Cada momento es nuevo, la vida es siempre nueva en el movimiento hacia adelante .

Cada uno de nosotros se revela como un mundo en forma momentánea, cada uno de nosotros se define en una relación mutua con todo lo que nos envuelve, las personas, las formas, la emoción, el sentimiento, en la relación con nuestros pensamientos y con nuestros sentimientos, eso nos crea a cada momento en ese flujo de energía.

Vamos a aproximarnos a la armonía, que sería esa armonía que genera el sentido, el hilo conductor? Cuando miramos el mundo miramos desde nosotros mismos, yo veo un mundo que está fuera de mi, y tengo absoluta certeza que el mundo esta fuera de mi, aprendí así . Para aproximarnos a la armonía; es necesario disminuir la distancia entre el percibidor, yo, mis ojos, mis oídos; y aquello que es percibido . La pregunta sería ¿cómo hacerlo?, ¿cómo es posible? Significa que tengo que estar cerca perceptivamente, la única manera de disminuir la distancia entre yo y el mundo, entre yo y el mundo que percibo es disminuir la fuerza de las convicciones aprendidas con carga emocional.

Biodanza tiene instrumentos para el cambio, estoy tan identificado con mi historia, mi historia es una expresión de mi, es tan concreta que inclusive cambia mi cuerpo y funcionamiento biológico.

Biodanza propone el encuentro, el encuentro se da simplemente, no decimos nada, simplemente sentimos algo que no nombramos, no es miedo, no es amor, no es pasión, no es nada, es alguna cosa; algún encuentro misterioso, en el encuentro podemos sentir que somos semejantes uno con otro, la verdad es que somos lo mismo, sin ser iguales.

Ese es un estado místico, ese es el inicio del éxtasis, el momento en que somos capaces de estar en el momento presente, sin juzgar, sin conceptualizar; simplemente sintiendo y actuando a partir de la vivencia.

Cual es entonces nuestra acción? Necesitamos una especie de acercamiento y vinculo, andamos en el mismo camino, por ahí nos encontramos, pero solo hay un trabajo posible; reorganizar la estructura vivencial, el único trabajo que podemos hacer.

Pero en la relación posible aparece la integración, la salud, luego la plenitud, la felicidad y quizás la iluminación que es la percepción de la luz del mundo.

La organización del organismo a nivel del movimiento, a nivel de la capacidad de sentir y a nivel simbólico, a nivel del pensamiento es una unidad indisoluble. Movimiento, sentimiento, pensamiento son una unidad en todas las circunstancias.

La percepción de que estamos en relación, de que estamos vinculados en un estado de encuentro permite la comprensión profunda de que todas nuestras razones, todas nuestras vivencias del mundo, nuestros sentimientos, nuestro modo de ser, son resultado **de todas las relaciones establecidas al largo de la vida, desde siempre.**

Y más que eso, cada acción influencia a los otros en olas de armonía; aunque esos otros no estén presentes espacialmente.

La percepción de la unidad, permite ir más allá de la tendencia que tenemos de ver cosas y acontecimientos como entidades separadas, distintas congelando algunos aspectos de la experiencia vivencial y tomando esos aspectos de la realidad por la realidad completa, ignorando de una manera triste la complejidad de la totalidad.

Complejidad no es sinónimo de dificultad, complejidad es sinónimo de libertad, cuanto más complejo es un sistema o un organismo mas libre es ese sistema.

El grado de complejidad de un sistema esta relacionado a la posibilidad de ese sistema de ser controlado, cuanto más complejo es el sistema, menos controlable y previsible es.

Sea en la ciencia, sea en la vida cotidiana, cuanto más complejo es un organismo más libre es, atemorizantemente

libre, porque libertad significa responsabilidad.

Somos libres en la medida de nuestra responsabilidad y autonomía. **Libertad autonomía y responsabilidad caminan juntas.**

La individualidad, esa cosa de la cual muchas personas son orgullosas y se inflan el pecho y dicen yo soy un individuo, es una fantasía, una construcción mental.

La noción de individuo es la creación de fronteras en la fuente de nutrición de la existencia, cuanto más individuo somos, más separados de la matriz de armonía y naturaleza estamos. cuanto mas individualizados y separados, mas desolados, mas

hambrientos, mas sedientos estamos. Reconozco que las barreras están echas para

protegernos, pero no funcionan solamente en una dirección, la misma barrera que me protege del mundo, me impide vivirlo, continuo sufriendo, desolado por la idea de individualidad, una idea fuerte, socialmente reforzada a cada momento.

Tenemos la tendencia a defender nuestras defensas, aunque esa idea sea absurda, la distinción entre yo y otro, es una convención social; una convención social no es una verdad. Es parte de la realidad vivida a cada momento, en esta cultura asustadora.

El ser humano ha construido una cultura que lo mata a el mismo.

Solo existen dos formas de vida que destruyen el ambiente en el que viven; los virus y el hombre, algunos creen que el ser humano es comparable con un virus, pero están hablando de un ser humano separado, triste y disociado de su naturaleza.

Humanidad es un estado de conciencia expandido mediado por el amor. Estamos todavía por encontrar nuestro estado de humanidad.

Somos en este momento, responsables por la supervivencia y evolución de la humanidad, no es una tarea fácil, pero realmente no queremos una vida fácil,

Sino una vida intensa.

El alimento, la estructura de convivencia, el quiebre emocional dentro de casa, la relación con las personas amadas, la relación consigo, si no logramos un cambio inmediato, vamos a pasar momentos más difíciles en los días que vienen, las próximas generaciones van a vivir en un mundo mucho más difícil del que nosotros vivimos.

Yo mismo soy el que me separa del mundo, la percepción ha construido civilizaciones pero no hemos nutrido nuestra humanidad. Seria preferible vivir en una sociedad tribal y ser pleno, que en esta cultura tecnócrata y vivir como vivimos, enfermos, tristes, sin energía.

Don Juan, el chaman, pregunta a Castaneda en un momento dado: ¿tu sabes que cuando morimos, vamos a morir completamente? Castaneda le dice que si, pero Don

Juan le dice que no lo sabe realmente porque si supiera que va a morir completamente, también viviría completamente.

Sirve para nosotros; y siempre me hago esta pregunta que voy a hacerles en este momento, que es más un recuerdo, ustedes aquí presentes, saben que van a morir completamente? Entonces es necesario vivir completamente. Porque cuando vivimos completamente, la muerte se transforma en una vivencia, tal ves, la vivencia suprema de la vida.

Esa percepción de unidad que se expande, y a partir de lo cual puedo decir que yo soy tu; que nosotros todos, somos la

generación de la armonía, por eso somos uno.

Toda desorganización que parte de mi ser, a nivel de mis acciones, a nivel de las palabras, de los sentimientos, llenan la desorganización del mundo.

La primera persona que sufre con mi ignorancia, con mi arraigo, con mi miedo, soy yo mismo.

Piensen bien, cuando están llenos de rabia, enojados con alguien, ¿quien siente vuestra rabia? Ustedes mismos, y si la persona a quien dirigen la rabia fuera una persona despierta, su rabia ni siquiera podría tocarlo, y ustedes serian los únicos que sufrirían con su propia rabia.

Es necesario percibir esa unidad, para llenar su nivel de armonía, que nos permite decir que la fuerza que nos anima, es la misma que mueve los mares, que enciende el sol, la misma que hace florecer las semillas, y que bajo el girasol de la armonía, todos somos uno.

La percepción de la unidad se despliega en niveles.

El primer nivel de unidad, es la unidad intra orgánica, en que mi cuerpo se mueve, yo siento por entero; pensamiento, sentimiento, movimiento, son expresión de una sola percepción de la vida.

El segundo nivel de percepción, es la unidad del cuerpo y la mente.

Un nivel más allá es la unidad entre si mismo y otro, que aparentemente es otro.

Otro nivel de unidad, es la unidad de las relaciones con la naturaleza, con el ambiente en el que existimos; somos la naturaleza, no somos parte o meros exploradores, somos la propia naturaleza, somos el planeta, somos el cosmos.

Niveles de unidad, niveles de despertar, niveles de percepción que están vinculados y que se sustentan en la integración corporal de la vivencia.

Les quiero contar una historia rápida para cerrar.

Una señora, una vieja, busca algo en lo oscuro de la noche, luego aparece alguien de buen corazón y le pregunta:

¿Señora qué busca? “La llave mi hijo, la llave de mi casa”, le ayudo, le dice y buscan juntos. Después de media hora, su buen corazón, ya un poco agotado, ysin encontrar la llave, finalmente pregunta:

¿Señora esta segura que perdió la llave aquí? “No mi hijo, no la perdí aquí”, el hombre se desespera, “señora porque buscas aquí sino la perdiste aquí?” “Por que aquí hay luz mi hijo”.

Nosotros buscamos las cosas donde hay luz pues parece mas fácil, no buscamos donde las cosas están pues ahí la exigencia es mayor, es necesario pasar por una transformación, un proceso que muchas veces parece que no queremos de verdad,

queremos ser iluminados, encontrar el amor y ser felices, decimos que queremos cambiar, pero que todo permanezca como está.

Solo quiero decirles que eso es poco posible, para cambiar es necesario cambiar, para percibir la unidad en el otro es necesario tener la unidad en si mismo.

Para sentir la gracia maravillosa de la unidad y la verdad, es necesario tener la verdad en si, o como dicen los grandes místicos, para ver a Dios es necesario ser Dios.

Muchas gracias.

(El presente texto ha sido corregido y autorizada su publicación por el Profesor Lemos. Responsable a cargo L. Luengo).

Sexualidad adulta y Biodanza

Emilse Pola

La complejidad de los comportamientos sexuales de los humanos es producto de su cultura, su inteligencia y de sus complejas sociedades. No están gobernados enteramente por los instintos, como ocurre en casi todos los animales. Sin embargo, el motor base del comportamiento sexual humano sigue siendo el instinto, aunque su forma y expresión dependen de la cultura y de elecciones personales; esto da lugar a una gama muy compleja de comportamientos sexuales, donde pueden distinguirse aspectos relacionados con la salud, el placer, la legalidad, la religión, etc.

El concepto de sexualidad comprende tanto el impulso sexual, dirigido al goce inmediato y a la reproducción, como los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y de las expectativas de comportamiento social.

En la vida cotidiana, la sexualidad cumple un papel muy destacado, ya que desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipule la sociedad.

Durante siglos se consideró que la sexualidad en los animales y en los hombres era básicamente de tipo instintivo. En esta creencia se basaron las teorías para fijar las formas no naturales de la sexualidad, entre las que se incluían todas aquellas prácticas no dirigidas a la procreación. Creando discriminación y muchos sentimientos de angustia.

Hoy, sin embargo, se sabe que también algunos mamíferos muy desarrollados como los delfines, e incluso aves como los pingüinos, presentan un comportamiento sexual diferenciado, que incluye además de formas de aparente homosexualidad, variantes de la masturbación y hasta de violación.

La psicología moderna deduce, por tanto, que la sexualidad puede o debe ser aprendida.

El psicoanálisis diferencia la noción de instinto para el ser humano y considera la sexualidad en un sentido más amplio que el genital ya que el deseo sexual humano no se superpone con el instinto de reproducción.

Estudios recientes sobre la sexualidad han demostrado que las cuestiones de género son de gran importancia en la construcción de la identidad personal y el desarrollo social de las personas.

La sexualidad humana no requiere sólo el instinto y/o la estereotipia comportamental, como los animales, sino que se ve influido también por una mayor actividad mental y las características sociales, culturales, educativas y de regulación del ambiente donde las personas crecen y desarrollan su personalidad. Un estudio serio de la esfera sexual debe basarse en la convergencia de varias líneas de desarrollo, incluyendo la afectividad, las emociones y las relaciones.

Estas líneas de desarrollo, o potenciales son básicas en la Biodanza. En la dimensión sexual, nunca se fija en el síntoma (falta de frecuencia, erección, orgasmo, deseo, etc.) sino se apoya en integrar aspectos saludables de la identidad



para su progresivo buen desarrollo.

Un sondeo realizado en el Reino Unido con 1.000 jóvenes de distintos antecedentes y con edades comprendidas entre 12 y 19 reveló que casi el cincuenta por ciento solía participar en alguna actividad sexual. Más del veinte por ciento apenas tenía 12 años. El psiquiatra Dylan Griffiths, que dirigió la investigación, dice: “Las restricciones que ejercían tradicionalmente la familia, la Iglesia y otras instituciones han desaparecido, lo que deja a los jóvenes como víctimas desprotegidas”.

Un equipo de investigadores, formado por R. Rector, L. Noyes y K. Johnson, estableció en 2003 una relación directa entre estar sexualmente activo, la depresión y el incremento de las tentativas de suicidio. Tras efectuar 6.500 entrevistas, el equipo llegó a la conclusión de que “las chicas que están sexualmente activas tienen más del triple de probabilidades de deprimirse que las que no lo están”, mientras que los chicos “tienen más del doble de probabilidades”.

Este estudio hace pensar ¿si esto les pasa a los jóvenes, dónde y cómo están los adultos, para tratar este tema tan delicado y vital?

El sistema Biodanza aporta al desarrollo sexual adulto una actividad progresiva pedagógica y creativa.

Los adultos, maestros, profesores y sobre todo los padres deben ser responsables de abrir un diálogo natural orgánico-sexual con los niños, así al crecer, el joven podrá compartir este diálogo y continuar desde su privacidad, construyendo su identidad sexual.

Modelo teórico de Biodanza

El Modelo brota de fecunda ciencia,
de la fértil utopía de su creador,
que quiere de tal manera
dejarnos algo que revele
lo que él largamente viene concibiendo
y practicando hace mucho tiempo.
Inicialmente es una rama con dos hojitas
y la sabia va y viene, Transita
desde la Conciencia de Sí
hacia la Regresión.

Pero, ¡caramba!, ¿dónde están las raíces?
¿Dónde están sino en el Potencial Genético?
En el vientre las Protovivencias
nos preparan para el Nacimiento;
desde allí recorremos la senda,
el tallo vertical de la Ontogénesis,
que cada tanto crece en una Trastasis
hacia la Integración con la Totalidad.

A ese tallo que simboliza nuestra vida
se adhieren como hiedras
las cinco líneas de Vivencia:
Vitalidad, Sexualidad, Creatividad,
Afectividad y Trascendencia,
atravesándolo ascienden y se mezclan
regenerando la sabia para la Integración.
Alrededor aletean cual gráciles colibríes
los Ecofactores positivos y negativos
que influyen ¡Ah, cómo influyen!
en todo el recorrido;
alumbran el entorno tres soles:
Inconsciente Personal, Colectivo y Vital.

¿Dónde se hunden las raíces y sustentan?
¿Quedan acaso sostenidas por la Tierra,
como si nuestro Modelo fuera
Geocéntrico ú Homocéntrico?
Claro que no: nutridas son por las fuentes,
por la filogénesis, condiciones iniciales de la Vida,
-células, átomos, moléculas, cuantos-
en la forja de los principios de Vida cósmica.

Y así Nuestro Modelo Teórico
llega a los intersticios del Universo,
a las zonas disipativas donde reina el Caos,
donde fluye misteriosa la Energía Esencial
que circula entre la Anabasis y la Catabasis.
Nos relaciona, nos une, nos conecta
con el Origen de toda Vida,
donde comenzamos y a donde partimos:
¡las estrellas!

Enrique Martín

En las clases de Biodanza los adultos tienen el espacio de cuidado, donde los temas sexuales se pueden revisar, actualizar en una dimensión personal, social y ecológica, donde el principio es sacralizar la vida.

Como adultos, aprender a escuchar a niños y jóvenes en su descubrimiento orgánico y emocional, de sensaciones, pulsiones y vergüenzas, es primero aprender, también como seres adultos a escuchar nuestras propias emociones, sensaciones, pulsiones y vergüenzas en las diferentes etapas de la vida sexual.

Desde ese lugar la comprensión abre lugar a la plena comunicación, para que los jóvenes se sientan contenidos por sus padres, seres sexuados con una “determinada experiencia”.

Vivenciar la sexualidad: el erotismo, la sensualidad, desde el respeto, el bienestar, la intimidad y su propio goce, nos hace más entendidos.

La práctica de Biodanza saca a la luz estos temas a través de ejercicios y danzas con músicas especiales para lograr la vinculación con uno mismo, en interrelación grupal.

La relación personal se da en permanente retroalimentación. Cada persona debe informar con su actitud, la proximidad que es capaz de aceptar. Cada uno es responsable de su límite de contacto. Nadie invade el espacio privado del otro.

Los ejercicios promueven la integración del organismo, la cual se traduce en una profunda sensación de bienestar.

Induce de esta forma vivencias de vitalidad, erotismo, creatividad, afectividad y trascendencia.

Se aprende a disfrutar el feed-back del encuentro humano, el cual se produce en la perfecta coherencia de señales que indican apertura o límite.

El principio de la Biodanza es valorar y disfrutar la vida.

Por lo tanto, rescatar la potencialidad sexual de cada ser humano es conectarlo al goce de vivir.

Darle un lugar cotidiano y sagrado al mismo tiempo, así como separar lo perverso pornográfico y peyorativo que empobrece tal potencial.

Rolando Toro moviliza las corazas (Conceptos de Wilhem Reich - Alexander Lowen) desde el aprendizaje del “bienestar”.

Con ejercicio, con música, coordinado con otro ser significativo, en un continuo grupal de contención.

De este modo el grupo de Biodanza genera sentimientos de pertenencia, espacio significativo donde cada integrante es singular con un potencial único a mostrar y desarrollar.

La afectividad positiva hace móviles las corazas, estimulando su lado emocional afectivo integrador, recuperando lenta y armoniosamente el goce por el movimiento.

Esto hace recuperar la cualidad de gozo.

Sexualidad, gozo, vitalidad y preferencias van de la mano.

Las preferencias son amplias y destacan las diferentes formas de gozar:

Una buena comida, una buena compañía, la música, el arte, la belleza, un buen baño, el cuidado de la piel, la boca, los genitales, lugares, espacios, mobiliario, ropa, arreglo personal y del hogar, el ámbito de trabajo, etc.

El organismo en general se vitaliza por el goce.

Biodanza se apoya en la nueva ciencia, no en la magia, pero estoy convencida de que cada integrante de Biodanza hace magia y co-crea su propia vida, bella, también en su aspecto sexual.

Biodanzando sobre la red vincular

Marcelo Surano

Es muy amplia y variada la gama de posibilidades sobre las que actúa la danza en cada biodanzante intrínsecamente, en su relación consigo mismo, con sus aspectos internos, en su relación con los otros y en su relación con la totalidad o el mundo que lo rodea, en este gran despliegue de los potenciales genéticos que germinan en el inconciente vital y activando radicalmente en las protovivencias deflagrando en vivencias también para una vinculación saludable, sensible, creativa y espontánea. De la danza conocemos y sabemos su efecto reparentalizador, recurso fundante en la alquimia de los cuatro elementos y el trabajo sobre la identidad, así como el abordaje de los miedos para su integración en Proyecto Minotauro y en otras aplicaciones más. Curiosamente en la actualidad, en la era de la comunicación y de las redes sociales, emerge a la luz la trama vincular y la necesidad de mirar estas conexiones con nosotros mismos y con otros seres de la vida llevándonos a observar, y casi con sorpresa, estos hilos conectores que no pierden su carácter de virtuales y que a su vez se hace imposible negar su existencia a través de su manifestación concreta con la expresión emocional en la necesidad concreta de vinculación, estos llamados vínculos que se entretajan como hilos una gran y colorida red afectiva más importante que la suma de los individuos que la componen, donde cada hilo de esta red, cada vínculo, cada cohesión de partes en un sistema vivo, contempla de manera no conciente una biodinámica, un sentido amoroso, una dirección cargada de intención, una relación sobre la que tendemos a teñir con el color de nuestra apreciación personal muchas veces desconectada de la ley que lo determina y sin esta mirada universal abarcativa e incluyente. Estos tramos conectores instintivos coloreados con un tono emocional se representan en una danza muchas veces arquetípica y particular, distinta para cada persona, o mejor dicho, para cada forma de vinculación, pero...¿ qué sucedería si reemplazáramos esta danza personal por una danza más saludable, pura, afectuosa, reparadora y que resuelve acorde al sentir verdadero que proviene de ese sentido de pertenencia a la trama, sobre este hilo conector?, ¿ y si nuestro movimiento fuera otro, si cambiáramos la danza y su música? ¿cómo afectaría a las relaciones que establecemos?. La interrelación positiva entre partes integrantes de un sistema (hilos de la red) se la denomina, en la teoría de sistemas, "cohesión" y en los sistemas vivos lo llamamos vínculo, este vínculo, esta cohesión en los sistemas humanos contiene ese plus emocional que llamamos relación es decir, la relación es la investidura del vínculo, como un ropaje que le pongo al vínculo existente, la danza no modifica el vínculo pero si la relación, transformándolo, acentuándolo, limpiándolo de modo que se reestablezca de una manera funcional y satisfactoria, una danza soluciona resaltando el sentido del vínculo danzado, actuando positivamente y

fortaleciendo la trama de afectación de cualquier sistema vivo favoreciendo esa unicidad armónica con la totalidad a la que establece lealtad. Tenemos una danza impresa en cada vínculo y cada danza es distinta como lo es cada vínculo, en algunos pedimos, en otros damos, en otros tomamos y en otros intercambiamos y muchas veces danzamos dar donde necesitamos danzar pedir o tomar y viceversa, estos movimientos inconcientes alteran el orden y la fluidez natural del amor, como si nadáramos en un río en contra de la corriente, orden que se reorganiza con la aplicación de la danza adecuada para ese fin, cuando sigue el sentido de ese orden la danza es biovinculante y por lo tanto trascendente, orgánica, afectiva e inclusiva en el árbol de la vida, el árbol de la inteligencia afectiva

Rolando Toro contempló estos efectos de la danza sobre la actitud vincular en muchas danzas (por no decir todas) que se aprecian en ejemplos claros, ya sea en las posiciones generatrices de vinculación o las secuenciales danzas de amor I, II y III como para citar solo algunas de nuestro sistema biodanza, danzas que permiten contactar directamente con el verdadero sentido e influencia que tienen sobre nuestro modo relacional, transformando y modificando la actitud que ponemos sobre los vínculos vitales y que al incluir la premisa biocéntrica que radica en la mirada hasta llegar a la conciencia corporal y actitudinal en todo su esplendor y potencia, logrando un florecimiento afectivo vincular o de red

En los bailes de la vida tenemos una danza para cada integrante de la familia y para cada relación con las personas y para con la vida misma, reparentalizar muchas veces desde un acunamiento o una danza de contacto y caricias,



Biodanza...

no hace falta saber bailar

Jueves 20hs

Billingshurst 459 - CABA

Facilitan:

Carolina Bentham
Marcelo Surano



15-5639-5730

marcelosurano@yahoo.com.ar



contribuye a reestablecer el buen orden del sistema, como si fuese una red eléctrica a la que le renovamos los cables, pero de una manera orgánica y progresiva, respetando la curva de vivencia y facilitando la biodinámica que es la que permite la fluidez afectiva para que ese potencial que pide ser, pueda ser viado. Sanear la relación aprendida, adquirida muchas veces a muy temprana edad o cultivada en el vínculo primordial en el seno materno, ampliar el amor sano vivencialmente danzando en ese presente, soltar cualquier cuestionamiento racional que obstruye como condicionante del amor más puro y sentido, aclarar la mirada e iluminarla, predisponernos a ver con los ojos del corazón. Así, la danza solución, actúa levantando la inhibición sobre el instinto biovinculante, permitiendo desarrollar los movimientos de amor o continuarlos, en los casos que estos hayan sido interrumpidos muchas veces a muy temprana edad.

El movimiento de amor sano hacia uno mismo y los demás es la vinculación sana, la biovinculación, sin las limitaciones de la excusa, sin el pretexto y la condición para poder interactuar en esa parentalidad particular sobre la que hemos estado danzando el obsoleto arquetipo, que terminó obstruyendo en un eterno baile inconcluso del “te amo, pero...” o creer que no te amo.

Dar y tomar el amor en nuestras relaciones son las danzas más sanadoras y cohesivas, además contribuyen a reestablecer el delicado equilibrio homeostático y autopoiesico de los sistemas vivos, ampliando la mirada comprensiva, la mirada del corazón que abarca a cada miembro de nuestra familia y nuestro sistema social, laboral y relacional

El hombre danza, los sistemas danzan, la vida danza, el

universo danza la gran danza cósmica y es una danza biovinculante, una danza de solución

Lo imposible puede suceder

Porque tenemos más energía de la que recibimos

Tenemos luz en los ojos y pájaros migratorios

Porque lo imposible puede suceder.

*Nuestros pasos plenos de convicción
por laberintos de amor...*

Argonautas por el mar desconocido

en busca del becerro interior

porque tenemos la energía del milagro.

La ilusión, el brote en el roble cortado

El huracán con nombre de mujer

Y el corazón palpitando

Aun sin amor

Porque lo imposible puede suceder.

El ángel azul es nuestro lecho

Esperando su nuevo destino

Porque el milagroso tiene cara de ángel.

Tenemos hijos en el corto espacio de cien años

y nuestro amor es infinito.

Tenemos una carta de amor en nuestras manos

Y grandes trigales dorados en una espiga del sueño.

Porque lo imposible es lo cotidiano.

Rolando Toro Arandeda

Sintiendo a Spinoza

Adrián Scalise

Somos una sola sustancia, somos lo que vivimos, nadie sabe lo que el cuerpo puede, conocemos a través de nuestro cuerpo, nuestra esencia es nuestra potencia vital, la alegría aumenta nuestra potencia, en los encuentros me encuentro, la esencia es intensidad, accedo a las esencias a través de la empatía-intuición, la plenitud es el “infinito gozo de existir”

Si estas frases que acabamos de leer nos resuenan poderosamente, es que son frases vivenciales, por eso nos resuenan tanto, y por eso queridos Biodanzantes deseo compartirles este texto a modo de relato sobre la intensa vivencia que este inefable ser llamado Spinoza me ha regalado.

Recorriendo atentamente la obra teórica y poética de Rolando Toro, podríamos afirmar, que además de su inagotable ímpetu vital y capacidad creadora, es su profunda sensibilidad y coraje para percibir y denunciar el disloque de nuestra cultura lo que permanentemente renueva su compromiso con la vida. Nos dice:

“Nuestra cultura está escindida por una profunda disociación que infiltra todos los ámbitos del saber. Esta disociación, se proyecta patológicamente en la educación, en la Psicoterapia, en la medicina, en la sociología y, en general, en las ciencias del hombre.

Diríamos que la cultura realiza un vasto proceso de traición a la vida, en el que participan, consciente o inconscientemente, millares de intelectuales, que separan las nociones de cuerpo y alma, hombre y naturaleza, sujeto y objeto, materia y energía, individuo y sociedad, sagrado y profano.”

Podemos rastrear el origen filosófico de esta disociación como su base epistemológica subyacente y amplificadas a grados mortales en la actualidad.

1637: Descartes, en su Discurso del Método proclama la división entre la res extensa (materia) y la res cogitans (pensamiento), siendo ontológicamente subordinadas, “pienso luego existo”, es decir: la materia subordinada al espíritu.¹

Fundada la división materia-espíritu y establecida la preeminencia del espíritu sobre la materia, surge un **paradigma de división y dominio en la cultura**: sujeto sobre objeto, hombre sobre naturaleza, mente sobre cuerpo, etc.

Lo que intenta encontrar Descartes es un método universal para conocer, entonces esta oposición cuerpo mente obedece a que del cuerpo vienen las emociones y el dice que las emociones nublan el pensamiento, por lo tanto el conocimiento solo sería posible a través de la razón, para encontrar ideas claras y distintas.

1650: Spinoza, sorprendentemente contemporáneo en tiempo y espacio a Descartes, postula heréticamente el principio que le va a permitir la construcción de una filosofía no-dualista, integrada, una filosofía de la inmanencia:

“Solo hay una sustancia absolutamente infinita, y lo que llamamos criaturas, no son criaturas, sino los modos o las

maneras de ser de esa sustancia”

Es decir una única sustancia (la naturaleza), que comprende a la materia y al espíritu, y entonces, todas las cosas (entes: seres, minerales, ideas, sentimientos, etc.) son los distintos modos o maneras de ser de esta sustancia.

Si la materia no emana del espíritu, si el alma no es la esencia del cuerpo, entonces para llegar a la esencia no hay que trascender el cuerpo, porque en la sustancia esta todo presente, **inmanente**: *Deus sive Natura, Dios es Naturaleza y la Naturaleza es Dios.*

Entonces, de esto se desprenden dos cuestiones centrales: **1 la razón y la emoción están al mismo nivel**, y **2 es posible conocer a través del cuerpo.**

Pero entonces, ¿qué diferencia a los entes(seres) entre sí?, si todos son modos de ser de la sustancia, ¿qué los hace singulares?

Aquí aparece otra afirmación revolucionaria: la esencia de los entes(seres) es su potencia de ser y se manifiesta en su existencia, es decir: **lo que diferencia a un ente de otro es su grado de potencia y su manera de ser (existencia).**

Todos los entes(seres) tienden a expresar su máximo grado de potencia (connatus), su realización plena. Y esto es igual para todos los entes(seres), por lo tanto no hay jerarquía.

Se trata de definir a la gente, a las cosas, a los animales, a cualquier cosa por lo que cada uno puede. En cambio un moralista define a un hombre por lo que se supone debería ser, por ejemplo: “animal racional”, que para él sería la esencia del hombre. Si digo que “ser racional” no es la esencia del hombre sino que es algo que el hombre puede, la cuestión cambia totalmente: lo “no racional” es también algo que el hombre puede. Estar loco también hace al poder del hombre.

Ahora, ¿cómo hago para saber lo que un ente(ser) puede? Bien, si la materialidad y el espíritu son atributos de igual jerarquía de la sustancia absoluta e infinita, y por otro lado lo que puedo observar unívocamente siempre es lo que le ocurre a mi cuerpo, es decir: cómo éste es afectado y que afectos eso me genera; imaginen qué, sí, otra revolución:

el cuerpo será quien me lleve al conocimiento de la esencia. ¿Como?

Conociendo **qué es lo que mi cuerpo puede**, qué es capaz de hacer y soportar; no lo que el cuerpo es de modo universal (Pej. Hombre Racional).

Y si no hay esencia universal, es que a ese nivel, al nivel de la potencia todo es singular.

La operación que efectúa Spinoza es una inversión con respecto a la filosofía no ontológica, el dice que lo que es universal es la sustancia mientras que el Ser es singular por que se realiza en la existencia, por lo tanto no hay esencia universal.

Hay esencias particulares que son los grados de potencia que se manifiestan en los modos de ser de las cosas. Esto abre paso a experimentaciones. Nos habilita a ver a la gente como pequeños paquetes de potencia. Hago como una especie de descripción de lo que puede la gente.

Y ahora, la frutilla del postre, ¿cómo nos damos cuenta de nuestro grado de potencia?, ¿cómo sabemos cuando pasamos de un grado de potencia a otro?

Decíamos antes que mi cuerpo se ve constantemente afectado por los encuentros con otros cuerpos, estas afecciones nos provocan sentimientos, él los llama afectos: entonces **a los afectos que son aumento de potencia los llamará alegrías y a los afectos que son disminución de potencia los llamara tristezas.**

Es decir que cuando experimento un afecto de alegría es que he pasado a un grado de potencia mayor que el anterior y cuando siento el afecto de tristeza he pasado a un grado de potencia menor.

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.**

Y hay un salto final para llegar a la esencia que se produce por medio de la intuición, por haber llegado a conocerme de manera tal que experimento la intensidad de mi Ser como realización de la totalidad, como un **“infinito gozo de existir”**.

Entonces, la primera esencia que experimento es la mía, y a partir de sentir este especial estado de felicidad al que Spinoza llama beatitud (podríamos llamarlo estado de gracia o de conciencia ampliada) **puedo acceder a la esencia de todas las cosas porque habito conscientemente la dimensión de la sustancia única.**

Y este acceso a las esencias como intensidades de expresión de la sustancia única se logra a través de la empatía. Primero reconozco y habito la totalidad en mí y a partir de esa vivencia de ser sustancia única, la reconozco en todo lo existente por empatía, a través del amor.

Trasciendo el campo de la razón, **soy-con-todo por medio de la empatía (un grado de amor) que intuye las esencias.**

Bien, por último queremos señalar uno de los puntos de contacto más importantes entre Spinoza y la Biodanza: si relacionamos las ideas de **esencia como algo que es dinámico** (como la puesta en acto de la potencia existencial) y que **esto se produce a través de los encuentros,** teniendo como condición de posibilidad de esta puesta en acto de la potencia **que los cuerpos compongan entre sí,** entonces aquí es donde nos encontramos claramente con la **dimensión ética.**

Pero la ethica de Spinoza no habla de cómo deben actuar los hombres para alcanzar un ideal moral universal, en cambio dice que lo ético es que cada ser persevere en lo que es y despliegue su potencia componiendo con los otros. Por esto se la llama ontología y se dice que la ethica de Spinoza es una ontología, porque es un pensamiento que entiende a la plena expresión del ser singular y su efectiva composición con otros seres como lo que realiza su dimensión ethica.

Y que el máximo grado de realización se da 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.

Entonces, recordando:

-Existe sólo una Sustancia Unica que comprende a la materia y al espíritu.

-La esencia de los entes(seres) es su potencia de ser y se manifiesta en su existencia. La esencia es singular y dinámica. (no universal y estática)

-Por medio de mi cuerpo (de lo que él puede) llego al conocimiento de mi esencia.

-A través de los encuentros con los otros sé lo que mi cuerpo puede.

-Luego de un encuentro, es el afecto de alegría el que me indica que aumentó mi potencia, y si aumentó mi potencia es que hay algo en ese encuentro que compone con lo que soy.

-Entonces uso la razón para identificar eso que compone conmigo. mis relaciones características, lo que yo soy.

-Hay un salto final para llegar a la esencia que se produce por medio de la intuición,

-La primera esencia que experimento es la mía, y a partir de sentir este especial estado de felicidad al que Spinoza llama beatitud, accedo por empatía a la esencia de todas las cosas.

-Trasciendo el campo de la razón, soy-con-todo por medio del amor-acción intuyendo las esencias y transformando los malos encuentros en buenos encuentros.

Si seguimos la secuencia de estas afirmaciones, podemos ver (al menos a partir de la tercera) que lo que propone Spinoza es una metodología de conocimiento-realización existencial, que va desde mí (con otros) hacia la totalidad, señalando que la razón sirve para conocernos-realizarnos solamente si esta indisolublemente ligada a la emoción.

Y que podemos acceder a la esencia de los otros solo si hemos antes experimentado la nuestra, y que es el amor, en su doble manifestación de empatía para percibir y motor de la acción que compone, el que permite la plena expresión del Ser (Etica).

No es un conocimiento de lo otro como algo distinto de mí para poder dominarlo, es un conocimiento de mí que me permite acceder a la esencia de lo otro para poder recomponer con él. Un **Vivir-Conocer-ReComponer-Ser.**

Esbozo de pasos metodológicos para una **ciencia vital** (al decir de Deleuze).

Podríamos decir que la metodología vivencial de la Biodanza creada por Rolando Toro, es una de las experiencias mas cercanas a esta **ciencia vital**, a la búsqueda de una práctica experiencial-reflexiva sistemática que permita encontrar-descubrir la plenitud existencial.

Bien hasta aquí con este pequeño relato.

A modo de cierre planteamos un desafío; la búsqueda de las similitudes, implicancias y diferencias con la biodanza: principio Biocéntrico, inconsciente vital, encuentros, expresión de los potenciales genéticos, ímpetu vital, inteligencia afectiva, trance, regresión, etc..

Y a la vez nos hacemos la pregunta: ¿Que civilización seríamos si en vez de amplificar la división de Descartes se hubiera propagado la composición de Spinoza?

Nota

¹ Cabe citar que este movimiento obedece a la necesidad de apertura del campo del conocimiento a una practica metodológica que fuera mas allá del paradigma eclesial imperante, que sostenía que el conocimiento es algo revelado, entonces la practica metodologica se limitaba a encontrar las señales que reafirmaran esas revelaciones.

Las palabras no bastan

No alcanzan para vivir.
Tampoco para sentir
ni para entender.

Sólo sirven para ser dichas
y para aproximarnos a la vida
y a los otros.
Pero ellos –los otros–
también tienen sus propias palabras
y no suelen ser las nuestras.

La vida tiene tantos registros
que no caben en nuestras palabras
y por eso que quedan fuera de nosotros!
Tantas cosas...:
la belleza inasible,
la fuerza creadora,
y a veces, también,
el amor.

Pero también hay un camino
que fluye sereno dentro de nosotros,
que se insinúa en los sueños
y también en las lágrimas...
y en la búsqueda ansiosa
de un espíritu que procura aflorar

Hasta que un día...
“causalmente” se insinúa
una pequeña luz en la muralla:
y empecé a ver...
cuando cerré los ojos.

Empecé a sentir que un sentimiento
movía mis pasos... y caminaba.
Me movía y hasta se podría decir
-con permiso a las palabras-
que hasta pude danzar.

Y cuando esto sucedió...
apareció una pequeña abertura más
en la muralla;
y luego otra, y otra...
Y poco a poco lenta, pero segura,
en lugar de la muralla que me contenía,
que separaba lo bueno de lo malo,
lo justo y lo correcto
de aquello inaceptable
-por no coincidir con mi manera de ver
y de entender-,
percibí a mi piel que se expandía,
que se permitía fluir y desplazarse
en un contexto suave, permeable,
y también contenedor.

Eran mis manos y los brazos,
y también los abrazos,



de quienes al sostenerme me impulsaban
a crecer, a vivir, a disfrutar,
a sentir que la vida se hace rica
por aquello que no entiendo,
que se hace sólida por aquello que se va,
que se hace amor por aquello que uno da.

Y no al revés.

Orlando Víctor Gutiérrez

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 18, en el Instituto Fortín Pavón.

Facilitador:
Orlando Víctor Gutiérrez
Integrante del Grupo "Raíces"

ovgutierrez@hotmail.com
0291 6421 451

www.biodanzaorlando.blogspot.com



Biodanza Software, una manera diferente de musicalizar

Oscar Rodríguez

Biodanza Software es una aplicación que tiene como objetivo facilitar la búsqueda de ejercicios y músicas, gestionar la sesión e integrar en un solo lugar, textos, comentarios, consignas, videos, presentaciones y la información del catálogo CIMEB 2012.

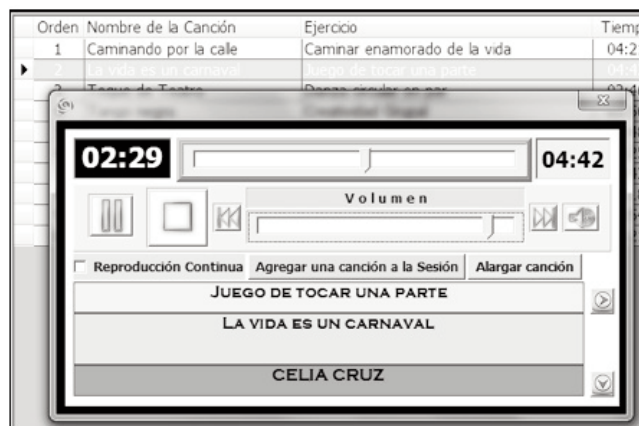
Ventajas:

Evita repeticiones

Cuando se está creando una sesión, el programa avisa cuando detecta que una canción ha sido dada en otra sesión, informando la fecha en que fue dada, el nombre de la sesión y en qué grupo de biodanza fue utilizada.

Rapidez para encontrar músicas y ejercicios

El programa busca simultáneamente por nombre de la canción, intérprete, ejercicio y línea de vivencia, además de otros filtros que pueden complementarse, como colecciones, idioma en que está cantada, emoción asociada, ..., además de otros filtros que cada facilitador crea según su forma de trabajar. Es decir como resultado de una búsqueda pueden



filtrarse todas las canciones de Nana Caymmi para grupo de acariciamiento de la colección buenos aires, con solo poner: "grupo acarici nana".

Tener esa facilidad, permite :

- Disminuir significativamente el tiempo de armar la sesión
- Encontrar más canciones, ya que no hay que buscar entre muchas carpetas en el disco de la PC, u otro medio de almacenamiento, ya que el concepto cambia debido a que la información se guarda en una base de datos.
- Hacer cambios rápidamente en el momento de la sesión.
- Tener registro de las clases anteriores para seguir un hilo conductor.
- Cambiar el orden de una canción dentro de la sesión muy fácilmente
- Agregar o cambiar una canción durante la sesión sin detener la música.
- Acceder a la información de cada ejercicio de la colección de IBF que está en el catálogo CIMEB de marzo del 2012.
- Posibilidad de agregar la letra de la canción en diferentes idiomas.
- Agregar colecciones completas , clases o talleres ya guardados en una carpeta.
- Las información de las sesiones y de cada canción quedan guardadas en una base de datos muy pequeña, que puede respaldarse rápidamente en un pendriver. En caso de algún desperfecto de la PC, se vuelve a configurar rápidamente todo el sistema.
- Es un producto abierto a las sugerencias y experiencias de cada facilitador, para anexas funcionalidades para el beneficio de todos.
- Permite agregar colecciones de música, ejercicios y cualquier contenido asociado a las canciones.
- Permite utilizar un reproductor diferente al propio del programa, como el I-Tunes, Winamp, AIM, Media Player, por citar algunos.
- Permite exportar el contenido completo de una sesión a un medio externo, como un disco duro, pendriver, mp3, celular, tablet o i-pod, por ejemplo.



Biodanza Software

Una manera diferente de musicalizar

Es un producto abierto a las sugerencias y experiencias de cada facilitador.

Es específico para BIODANZA.

Oscar Rodríguez

Teléfono 351-152 307 223
Mail biodanza.software@gmail.com

Youtube www.youtube.com/BiodanzaSoftware
Facebook www.facebook.com/biodanza.software



-Guardar en Microsoft Word el contenido completo de la sesión, incluyendo el objetivo de la sesión y el listado de los ejercicios con la consigna correspondiente, además del nombre de la canción, ejercicio, duración e intérprete.

El Reproductor

En una sesión de biodanza el reproductor es un aspecto importante, tiene que ser simple, visualmente claro, y sobre todo con funciones que estén diseñadas para cubrir las necesidades de la sesión.

Las funciones que hacen la diferencia con otros excelentes reproductores, como i-Tunes, Winamp, por citar los más usados, son:

Configurar en una sesión cada canción individualmente, por ejemplo, en un acariciamiento de cabellos, que la canción se repita automáticamente.

Comenzar la canción en un momento diferente del inicial o terminar la canción antes de la duración general.

Disminuir automáticamente el volumen hasta su completa detención.

Acceder a las consignas de todas las canciones, sin tener que recurrir a otros documentos, o papeles.

Prolongar la canción, porque el momento lo hace imprescindible, logrando un empalme sonoro suave, simplemente haciendo un click en Alargar Canción.

Acceder a la información del catálogo CIMEB para todos los ejercicios de la colección de IBF.

Mientras se escucha la canción, disponer de su letra, esto puede ayudar a la poética de la consigna en el momento del armado de la sesión.

Escuchar la sesión completa, como si fuera una lista de reproducción.

Disponer del tiempo transcurrido y tiempo remanente de la canción.

Cambiar la sesión, ya sea agregando o cambiando un ejercicio, mientras el grupo está danzando sin interrumpir la reproducción.

¿ Porqué cambiar a Biodanza Software ?

La razón más importante para realizar el cambio es porque el programa fue diseñado específicamente para manejar una sesión de biodanza, es un programa que no necesita ser adaptado, sino que es de Biodanza.

Ahorra mucho tiempo, por la versatilidad de sus filtros.

Es personalizable 100% según el criterio de cada facilitador.

Está en constante cambio, porque los facilitadores que lo usan, lo nutren con su experiencia y de allí surgen los ajustes más interesantes.

Para ampliar información y ver videos del programa, acceder desde el canal del programa:

<http://www.youtube.com/BiodanzaSoftware>

Nota: para dispositivos con Android, como celulares o tablet.

Biodanza en la cárcel: “Una tribu en evolución”

Rosa Furman

Un camino que propone una búsqueda a la profundidad del Penal de Devoto. En el CUD (Centro Universitario Devoto) donde el conocimiento comienza a ser una forma diferente de transitar por el mundo.

Biodanza para los internos, una forma de encontrar en el dolor, la esperanza... en el encierro, la libertad...en el “adentro”, el “afuera”.

El cambio... Hasta donde? Cómo? Quién sabe?

Llegamos de la mano del Universo para asombrarnos, para emocionarnos, para transitar un camino de luz en la oscuridad.

Tal como lo expresa un afiche que ellos mismos diseñaron, una tribu en evolución que pasa por un tembladeral de sensaciones: lo diferente, la exposición, el mostrarse frente a otro limando asperezas, sobrepasando los códigos, entrando en la dimensión del amor para encontrar la aceptación y el acuerdo.

La responsabilidad que implica el desarrollo de sus vidas desde un lugar diferente.

El tiempo del no tiempo para la reflexión...

Palabras como “confianza y seguridad en mí”, “la música guía mis movimientos”, “la energía que se produce agudiza mis sentidos y mi percepción, fluye”, “me sentí acompañado y me dio tranquilidad”, me muestra que podemos sanar juntos...

Desde diferentes contextos, con problemas similares desde nuestra humanidad, con el alma aullando de dolor, de soledad, de amor...

La vida puesta al servicio de lo que somos y de lo que queremos ser.

En este lugar de sombras, la luz aparece y se sostiene, se aferran a ella, confían. La confianza me asombra, el cuidado me sostiene. No sé que me lleva allí pero si se que quiero estar.

Es un camino que despierta pasiones, que nos hace vibrar junto a ellos.

El miedo que provoca “la salida” al mundo exterior, la inseguridad de quién, cómo, dónde, sólo puede ser transitada desde el camino de la esperanza. Si no es así, es tan doloroso que es casi imposible no pensar en volver.

La apertura que estalla en las clases se vive con intensidad. Sus caras, sus cuerpos en movimiento nos muestran que biodanza es un camino para empezar a salir... una flecha de luz, un espacio en el no espacio.

De la libertad contenida entre paréntesis, los autodenominados “tribu en evolución” nos dan pie a creer que hay un mundo posible en el cual las utopías se transforman en realidad.

Los 7 valores re-evolucionarios

Leo do Mundo

En los tiempos de la presentación de mi trabajo de tesis *Biodanza, un camino hacia la nueva humanidad* traigo para compartir un enfoque sobre el sistema Biodanza. Una mirada que nos invita contemplar la grandeza de esta obra. Los 7 valores re-evolucionarios de la Biodanza, me aparecieron cuando me pregunte: *Que es lo que hace que Biodanza sea un camino tan importante?*

Los 7 valores re-evolucionarios son características del sistema y su metodología simple, genial y universal en el contexto histórico de cambio en el que estamos hoy. Una mirada que busca resaltar las muchas posibilidades que nos ofrece esta herramienta.

Hay detalles que hacen de Biodanza un camino grandioso, una experiencia que le deseo que viva a todo ser humano que quiere un cambio en el mundo.

Biodanza es una verdadera obra maestra,

Un plan divino, una pieza del telar cósmico,

Una joya viviente revolucionaria.

Bio-danza la humanidad.

Un mensaje cósmico de consciencia y esperanza. La poesía de la vida.

Biodanza es Pura Vida!

Aun no somos conscientes, de la joya que tenemos en nuestras manos...

LOS 7 VALORES RE- EVOLUCIONARIOS DE LA BIODANZA

1. Desde la alegría de vivir.

Biodanza trabaja a partir de la sensación de estar vivo, aquí y ahora. Esta es la base de la Biodanza, la estrategia primordial: despertar la alegría de vivir.

En un contexto de angustia, tristeza, desesperación este camino nos conecta con la alegría de estar vivos. Sin castigos, sin sufrimiento, sin culpas. Un camino para aprender mientras se disfruta y disfrutar mientras se aprende. Nuestra metodología es superadora en relación a la mayoría de las terapias: En lugar de buscar el conflicto, estimulamos la parte sana de las personas. Las personas que comienzan a bailar, al poco tiempo comienzan a sentirse mejor. Desde ese bienestar comienza su proceso de desarrollo existencial. Confiamos en las fuerzas primordiales de la vida. Un camino espiritual donde se trabaja celebrando la vida y el encuentro humano.

2. Para todos y con todos.

La gran mayoría de los caminos espirituales, de desarrollo existencial o terapéuticos están dirigidos a pequeños grupos de personas. Solo tienen acceso unos pocos.

Y no es solo el factor económico, lo que determina estas minorías, sino también las propias características del camino. Biodanza es con todos y para todos. Hombres, mujeres, niños, ancianos, de cualquier parte del mundo, con cualquier ideología y cualquier religión, todos pueden

danzar. Todos podemos dar y recibir amor. No hace falta saber nada, ni pertenecer a ningún lado. Somos familia, todos hermanos.

Biodanza celebra la diversidad humana. No importa nuestro color, nuestra ropa, o nuestras creencias: somos bien recibidos en una ronda. Biodanza en este sentido, es un lenguaje universal de encuentro humano. Una posibilidad que todos tenemos para conectar con lo sagrado de la vida. Mientras otros caminos nos separan, Biodanza nos integra.

3. Proceso de autoconocimiento.

”Se el cambio que quieres ver en el Mundo” Gandhi
La propuesta de Biodanza es hacer proceso personal. Hacernos responsables de nuestra vida, cada uno. Desde la alegría de vivir, cada uno a su tiempo y en un espacio de permiso y libertad somos conscientes de que el único cambio verdadero empieza por uno.

Entrar en la danza de la vida nos permite conectar con nuestra esencia y desarrollar nuestros potenciales, comprender que cada uno tiene su propia danza, que lo hace ser único y especial.

A la vez que desarrollamos la capacidad de ponernos en el lugar del otro, ser amorosos, tolerantes y compasivos. El cambio externo, visible en nuestro entorno y nuestros vínculos, viene como consecuencia del cambio interno.

La política actual, los movimientos sociales de lucha y las religiones, no conducen a la nueva humanidad, ya no son revolucionarios, si es que alguna vez lo fueron. Son por el contrario caminos llenos de contradicciones y mentiras, obsoletos en sus formas y lo peor de todo: funcionales al sistema que en principio desean modificar!

La receta es competir y enjuiciar. Alimentan el odio y la separación. Son caminos de pura disociación. Es momento de entender que algunos caminos no funcionaron como esperábamos. No tiene sentido seguir “luchando” para cambiar el afuera! Es momento de cambiar nosotros. Cada uno de nosotros debe cambiar, esa es la nueva humanidad. Cuando la militancia política es odio, separación y enemigos; el camino Biodanzante es amor, unidad y muchos amigos. Amigos que son hermanos.

4. Integración de caminos.

Biodanza nos permite vivir el contenido teórico de una gran variedad de caminos. Y esto es así porque Biodanza es esencialmente una integración de caminos. Danza de eutonia, Tai Chi, Danzas africanas, mitología griega, Hinduismo, los elementos de la tierra, los animales de poder, y muchísimo más! Rolando, en su danza de la creación, se sirvió también de las verdades que otros seres preciosos ya habían encontrado, y las integro.

Biodanza es la posibilidad de bailar el libro del conocimiento universal.

Vivimos en tiempos donde quizá la supervivencia de la especie, dependa de nuestra capacidad de integración. Biodanza es un sistema que está vivo y en movimiento, nuestro propósito es seguir integrando.

Todas las verdades universales están expresadas en la



danza de la vida.

5. Permiso para vivir.

Biodanza da permiso para vivir, para expresar lo que sentimos, para decir la verdad, para ser. No sirve negar nuestro enojo por la creencia de que “enojarse no es bueno”. No hay buenos y malos, lo que es, es y cuanto antes lo expresemos, mejor, así nos liberamos.

En una cultura donde nos vivimos señalando con el dedo, criticando, menospreciando, descalificando, Biodanza nos estimula a expresarnos, a mostrarnos tal cual somos, a aceptarnos. Nos da permiso y confianza para vivir. No necesitamos guiarnos por las sagradas escrituras. Necesitamos reconocernos, valorarnos y reafirmar nuestra identidad. Lograr que cada uno de nosotros cuente su poesía, cante su canción. Según las familias originales, la expresión de nuestra esencia, es medicina para todos los demás.

6. Camino vivencial.

Dice Rolando “Hacer consciencia de los conflictos inconscientes, no cambia la situación. Lo que cambia la situación es la vivencia. La vivencia es un fenómeno que no solo es de algunas células de la corteza frontal del cerebro, sino de todo el cuerpo!”

La metodología vivencial permite que cada persona vaya aprendiendo a su tiempo, desde su posibilidad. Recordemos que Biodanza es un sistema de re aprendizaje. Rolando es ante todo maestro de escuela. A diferencia de lo que sucede en un ámbito de educación tradicional, aquí no hay contenidos que el facilitador transfiera, ni clases que

puedan repetirse.

El fenómeno de aprendizaje, sucede en movimiento, como la vida misma. Cada vivencia es única e irrepetible. Creamos un ambiente enriquecido donde el facilitador induce vivencias integradoras.

El proceso de transformación en Biodanza tiene una milagrosa cualidad: Primero suceden los cambios, luego somos conscientes de ellos...

Agrega Rolando: “Entonces yo creo que hay que trabajar en la vivencia, esencialmente, para producir cambio. Yo conozco a fondo mi propio conflicto, y no cambio. Pero cuando me sucede un terremoto interior el cambio es espectacular!”

7. Arte con ciencia

Biodanza es una obra de arte. Un acto poético para la sanación del planeta.

Cuando los discípulos le pedían a Rolando que escribiera más sobre Biodanza, él les decía: “Biodanza es poesía, busquen en mis poesías si quieren saber más sobre Biodanza”.

Biodanza es la creación de un poeta, que publicó al menos 7 libros de poesía.

Y el trabajo del facilitador de Biodanza es artístico. Somos magos del despertar de la consciencia.

Biodanza es una herramienta artística capaz de conducirnos al próximo escalón evolutivo.

“Como una capa de la inteligencia cósmica, la dimensión del arte utiliza a los seres humanos como mediums para evolucionar la consciencia a etapas cada vez más elevadas” VV y RR

Creatividad existencial: “Reconstruyéndonos”



Jorge Spivak

Durante muchos años de mi vida, asocié la creatividad al hecho artístico. Primero a través del canto y luego del teatro. Viví intensas experiencias personales y grupales creativas, que se fueron diluyendo en el tiempo, dejándome un vacío existencial. Así en la búsqueda por encontrarme, llegué a la Isla del Sol y a Machu Pichu.

En sintonía con mis latidos, comencé a vivir rodeado de árboles, pájaros y llanura. Descubrí en la intuición el nuevo rumbo de mis pasos. Pude grabar en mi corazón el mensaje de los lugares sagrados que visité...

De reestablecer la conexión del hombre con la tierra, aceptar que la necesitamos como ella necesita de nosotros.

Tomar lo que nuestra Madre Tierra tiene para ofrecernos, sin destruirla. Reconocerla fuente, raíz, origen de nuestra existencia.

Cocreando con ella la abundancia y el reparto equitativo.

Luego ya en las sierras de Tandil, donde encontré mi lugar en el mundo. Conocí a Luis Eduardo Pincen, tataranieta de un cacique Mapuche y sus palabras me conmovieron.

“Nosotros creemos en la convergencia de las fuerzas de la naturaleza. Todos los diferentes neguen convergen en un círculo. El neguen de las plantas, de los animales, del agua, de la montaña, de los bosques y los hombres. Es importante que todos los neguen estén juntos y apuntando hacia un mismo lugar, porque es una manera de conseguir equilibrio y armonía. El hombre blanco cuando vino acá puso su neguen en sentido opuesto a todos los neguen y de esa forma destruyó todo. Nos destruyó a nosotros, ensució los ríos, ensució el aire. Mató a las plantas, mató a los animales. El hombre se equivocó mucho tiempo y rompió el equilibrio.

Por suerte ahora la predisposición es distinta y podemos buscar la armonía que no hemos tenido durante tanto tiempo”

Me preguntaba que hacer en la vida. Como encontrar respuestas, al mensaje de nuestros hermanos mayores y de

la Madre Tierra.

Luego de mucho andar llegué a la Biodanza, para continuar danzándome y encontré en ella, el legado de los pueblos originarios. Los mensajes de amor y respeto por la tierra. Encontré el círculo, las manos juntas buscando la armonía de nuestros corazones, sintonizando el neguen de la humanidad, como parte de los neguen de las fuerzas de la naturaleza. Y en la danza de afectos y entrega, me encontré con las danzas del guerrero, de los deseos entibiando sueños. La confianza, el valor, la decisión, la audacia y los primeros brotes de mis latidos amanecidos.

Así llegué a la escuela de Biodanza del Mar. **Buscando un espacio donde cultivar y compartir la emoción cenestésica de ser música y para iniciar el aprendizaje de facilitar mi vida y la de los otros.**

Durante 4 años recorrí el camino de las sierras al mar, muchas veces. Danzando los sueños, reconociendo mis utopías en el mensaje de Rolando Toro. En el inconsciente numinoso que brota de mi corazón al entrar en vivencia, fundiéndome en la música y la danza. En los abrazos eternos, en las caricias sentidas. En el principio biocéntrico que acuna a la Madre Tierra junto al cosmos.

Con la alegría de aprender a enseñar este sentir maravilloso, descubrí un sistema que propone una transformación personal y social en pos de un mundo mejor. Como cuando de adolescente iba a la colonia de vacaciones Zumerland y cantábamos plenos de alegría: “Compañero siempre adelante, aprendamos para enseñar.”

Rolando Toro nos transmite que la creatividad tiene que ver con la expresión y la libertad de ser. No se refiere solo a lo artístico sino a la auto-creación existencial. Está relacionada con la curiosidad innata y el instante exploratorio. En el ser humano, la creatividad se manifiesta como impulso de renovación frente a la realidad. Que es parte del camino atravesar etapas de caos. Porque el cambio y la evolución implican salir de estructuras conocidas con momentos de incertidumbre, hasta encontrar nuevas formas armónicas de un nuevo orden interno. Encontrando en la línea de creatividad, lo que Biodanza propone para animarse a vivir el riesgo de asomarse a lo desconocido, al miedo a exponerse, al error. Reconociendo que cuando se acepta la presencia del cambio y del riesgo en el modelo que proponemos, se vive cada transformación con más calma y fortaleza.

Hoy que siento haber encontrado mi lugar en la tierra, donde crecer cuidándola y cuidándome. Aprendí a construir mi casa de barro. Tomando de nuestra madre sus ofrendas, aquello que tiene para darnos, sin lastimarse. Recuperando los saberes enriquecidos de nuestros mayores. Encendiendo una nueva fogata, que alumbró el camino de nuevos buscadores, para construir su hogar con la construcción natural. Hoy la Biodanza me acompaña y me nutre en cada danza, cada ronda, cada mirada y abrazo. En el encuentro con el otro y con lo sagrado. Encontrando respuestas que le dan sentido a la vida como una obra de arte.

La casa está terminada y en ella voy a bailar mi Ser facilitador de más soñadores que despierten al alba, bailando en comunidad. Buscando la melodía que aún no ha sido encontrada. Hoy más que nunca junto a la Madre Tierra, alimentando la lluvia de sus nuevos cabellos. Danzando con la Biodanza las utopías mas bellas y ancestrales que laten en mis células. Abriendo en ellas nuevos senderos, con un haz de luz brillante iluminando el camino. Deseando reproducirse en otros corazones,

palpitantes de amor por la vida. Recorriendo mis laberintos, buscándome. Recordando cada vez más, que luego de las tormentas siempre sale el sol y que su calor entibia mis pasos atravesando la helada.

La luna cada mes se llena, para recordarme la belleza de la plenitud. Mengua y crece, para volverse nueva. Como mi alma que danza, descubriendo los nuevos horizontes y amaneceres que me esperan. Reconstruyéndome cada día en mi interior y recuperando el saber ancestral de poder Reconstruirmos, haciendo con las manos el hogar, tomando lo que nuestra Madre tiene para ofrecernos, con amor, respeto y cuidado por ella y nosotros, por el Futuro soñado.

Ese que nos legó Rolando Toro.

Una red de corazones danzando con afecto por un mundo mejor.

Con la vida al centro y nosotros los humanos, convergiendo con la naturaleza en equilibrio y armonía.

BIODANZA EN RIO CUARTO

Biodanza

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

Stella Maris Salazar

INFORMES (ambos sexos)

Presidente Perón Oeste 839

Tel.: 0358 464-6934 / Cel: 0358 154-345-791

stellapythagorica@hotmail.com

Facebook: Stella Maris Salazar

Una danza intergeneracional

Mónica Souto

Si hoy soy profesora de Biodanza, es porque desde muy chica me encontré con la DANZA, como arte que nace desde adentro y se expresa en un movimiento emocionado y con sentido. Encontré una danza que favorecía la integración de mi vida. (como ya lo compartí en el trabajo final de titulación y artículo publicado en esta misma revista del 2011). Este taller de danza contemporánea y expresión corporal lo encontré en la Biblioteca Popular Municipal Sarmiento de la ciudad de Lincoln.

Hace tres años sentí el deseo de volver a entrar a ese lugar tan significativo de mi infancia-adolescencia para proponer como adulta, la creación de un grupo de Biodanza. En un espacio público, accesible para todos/as.

Así fue que sentí la confianza de Marita, directora de la Biblioteca, para favorecer el espacio y hacer la convocatoria; sintiendo que si en una Biblioteca encontramos diversidad de textos escritos en variedad de formatos, que nos permiten ampliar nuestro conocimiento cómo no tener la posibilidad de SENTIR-LEER LA VIDA, DÁNZA DOLA, cómo no tener la posibilidad de ampliar el conocimiento de integración de nuestra vida.

En esos días de armar el proyecto y la convocatoria, encontré una frase sin autor que dio mas fundamento al por qué hacer un taller en una Biblioteca: **“En nuestro cuerpo se escribe (inscribe) cada dato de la realidad: las emociones, las historias, las ausencias, los cambios”.**

Desde diferentes disciplinas hay mucho escrito sobre el Cuerpo como texto, para dejar de cosificarlo y buscar la plena expresión de nuestro Ser.

Quiero hacer referencia a un artículo de una amiga, Sandra Mansilla, Teóloga argentina, donde plantea el acceso al conocimiento **“En, desde y con el cuerpo”**:

...”El cuerpo aparece como el territorio donde transcurre nuestra vida cotidiana. Es nuestro cuerpo donde experimentamos que nos atraviesa la complejidad, donde sentimos los nudos y tensiones. Es el cuerpo el que nos confronta constantemente con la diversidad, con la novedad y también con el conflicto. No nos sentimos todos los días igual y eso nos lo “dice” nuestro cuerpo. Así como el cara a cara nos “revela” al otro/a, así también hay un cuerpo a cuerpo entre la realidad y nuestro cuerpo, permanentemente. La vida transcurre en esa tensión de ser un poco el todo, y un poco la parte; la individuación personal y la unidad con el mundo.

La vida se reafirma en la insistencia del cuerpo por vivir: tenemos hambre, tenemos sed, tenemos frío o calor, nos cansamos, amamos con pasión, desde las entrañas, sufrimos y odiamos con pasión y desde las entrañas. Esa insistencia del cuerpo por la vida también condiciona nuestro conocimiento de la realidad, porque buscamos conocer y comprender principalmente aquellas cosas que nos permitan vivir y vivir cada día un poquito mejor. Nuestro cuerpo tiene un lenguaje, su lenguaje propio que tenemos que saber escuchar para saber cuál es la vida que nos está faltando, que nos está pidiendo: mas espacio, mas serenidad, mas descanso, distancias, acercamientos,

cuidado, encuentros con otros/as. El bebé, que se expresa básicamente con el cuerpo, cuando tienen una necesidad clama y reclama. Nuestros cuerpos adultos tienen otras formas de clamar y reclamar pero quizá hemos perdido la comprensión de ese lenguaje.

Por todo esto hemos reconocido que **EL CUERPO ES COMO NUESTRO PROPIO TEXTO SAGRADO QUE TAMBIÉN TENEMOS QUE APRENDER A LEER. EL LENGUAJE DEL CUERPO BÁSICAMENTE ES EL MOVIMIENTO, COMO EXPRESIÓN DE NUESTRO MUNDO INTERIOR. A VECES BASTA TAN SOLO ABRIRLO Y SE DESENCADENA LA COMUNICACIÓN.**

El cuerpo, entonces, es un espacio importantísimo para el conocimiento por el cual accedemos a una vida más plena. Se trata de la visión holística del conocimiento, por el cual integramos los clásicos opuestos “cuerpo-mente”, reconociéndolos a ambos como necesarios y complementarios, ninguno por encima del otro.

Nuestra cultura necesita recrear urgentemente los imaginarios sobre los cuerpos y sus relaciones, es decir las ideas, las creencias, los estereotipos, los moldes y modelos de relación que tenemos para los cuerpos y los sujetos de esos cuerpos. Síntomas de esa urgente necesidad son la tensión, el estrés, las angustias y fobias, el insomnio, y a nivel social la violencia, la agresión, la inseguridad, el miedo.

No se trata de forzar esta forma de conocimiento, sino de hacerla posible. Liberar, flexibilizar nuestro cuerpo nos ayuda a veces a liberar y flexibilizar nuestra postura ante la vida, ante nosotros mismos y ante los demás. Necesitamos liberar la idea que tenemos de nosotras mismas, aquellas que queremos proyectar con nuestro cuerpo, aquella que se instaló en nuestros músculos, en nuestros gestos, en nuestros movimientos, aquella que nos obligamos o nos obligan a ser. Dejándonos fluir, dejando de ser rígidas podremos más fácilmente adaptarnos a los cambios y se irán reduciendo los miedos a ser transformadas por la realidad, a no resistir algunas transformaciones o los miedos a no poder nosotras mismas transformar nuestra realidad...” (Cuadernillo del IX Encuentro de Lect. Popular de la Biblia desde las Mujeres. 2003)

Desde el Paradigma Biocéntrico podemos ahondar este concepto llegando a la VIDA como texto sagrado a descubrir, contemplar y recrear constantemente.

Biodanza como sistema de integración vivencial lleva a vincularnos con nosotros mismos, con los otros y con la totalidad, puede transformarse en un espacio para reaprender a LEER (en el significado mas pleno) ese “primer texto” con el que nos vinculamos, que es la VIDA misma y el modo es desde nuestro movimiento vivenciado.

Por eso es que no es contradictorio ni “raro” que en una Biblioteca Popular Municipal, se forme un grupo regular de Biodanza.

Como espacio público, la convocatoria fue abierta y gratuita a todo el público interesado, la Municipalidad se hace cargo de mis honorarios.

Desde un primer momento prevaleció el grupo de mujeres desde los 50 años hasta los 80. Poco a poco, al difundirse la



propuesta, también se acercaron varones (algunos de ellos con discapacidad visual) y algunas mamás jóvenes que vienen con sus hijas pequeñas (que podrían ir a la sala de lectura infantil y se quedan en la clase, participando) y chicas adolescentes.

El intercambio generacional y la preponderancia de adultos mayores se transformaron en un desafío para mí como profesora de Biodanza:

Desde lo metodológico: para el momento de relato y muchas vivencias incorporé las sillas, sentarse en el suelo, lleva mucho esfuerzo. Aunque en algunos juegos creativos, espontáneamente se animan. La explicación de las vivencias para quienes no ven, es más personalizadas, desde el contacto y el movimiento, generando también que la colaboración de las compañeras de grupo.

Algunas circunstancias como problemas de salud, compromisos familiares, viajes recreativos, etc hace que algunas personas no asistan con regularidad semanal, esto lo hemos transformado en capacidad de apertura, compromiso en el avisar, cuidado para con el que faltó, flexibilidad.

Desde el favorecer la integración grupal: en las consignas y relatos de vivencias destacar mucho y provocar un dialogo reflexivo sobre el aceptarnos y enriquecernos desde las diferentes edades, posibilidades, creciendo en la empatía, apostando a una sociedad que se ENCUENTRA, Y VALORA a las distintas generaciones.

Tendría mucho para compartir de este espacio que en agosto cumplió 3 años y que está siendo muy enriquecedor en mi proceso de crecimiento personal-profesional. Brota en mí un profundo agradecimiento.

En sintonía con algunos de los relatos escritos que me acercaron quienes participan del grupo, elijo destacar LA DANZA INTERGENERACIONAL que está favoreciendo BIODANZA en este espacio público.

BIODANZANDO:

Es posible que los prejuicios se disuelvan y disfrutemos juntos de la ronda formada por personas con discapacidad visual, disminución en la motricidad, adolescentes, nenas, etc.

Es posible que hombre mayores se den tiempo para encontrarse desde la sensibilidad y el movimiento.

Es posible que adolescentes se tomen de la mano de un “viejo”, de una “vieja” (como escuchamos en la calle que le dicen a los mayores)

Es posible que una abuela reciba con confianza a una adolescente que no es su nieta.

Es posible bailar con dolor de rodillas reumas y otros achaques.

Es posible que hagamos un asado de grupo y juguemos a la lotería porque sí nomás.

Es posible REAPRENDER A SER UNA SOCIEDAD HUMANA CENTRADA EN EL AFECTO Y LA ACEPTACIÓN GENERACIONAL.

Para terminar quiero transcribir párrafos de algunos relatos escritos de los/as integrantes del grupo:

¿Qué ES BIODANZA?

“... No se puede describir con palabras, tenés que asistir a las clases En mi caso soy una señora de 73 años y desde el año 2010 me integré al grupo. En nuestro grupo hay personas de distintas edades. Además tenemos dos compañeros no videntes que nos demuestran que siempre se puede con voluntad. Esta disciplina es muy linda, no tiene coreografía y tenés libertad para hacer los movimientos que tu cuerpo puede sin exigirte. Y oh! Sorpresa!! Podemos más de lo que pensamos y nos integramos entre nosotros sin ningún esfuerzo, es maravilloso”. (Martha)

“...” Empecé biodanza por curiosidad, quería saber qué era. Me encanta, vengo con gusto, espero el día, me gusta el grupo, el encuentro con el otro, es una hora para mí; la disfruto, es un regalo, una caricia, un mimo...” (Gladys)

“...”Biodanza nos transporta a nuestro mundo interior realizándonos física y emocionalmente, acompañados de música referente, despertando nuestra creatividad...” (Edith. 78 años)

“...”Un día mi hija me recomendó Biodanza, empecé con la mochila cargada, hoy siento que ya no pesa, aprendí a aceptar la distancia de un hijo, a estar jubilada. Me siento feliz por este grupo maravilloso que formamos...” (Mary. 65 años)

“...”Biodanza es encuentro y comunidad. Es valorar la propia vida y respetar la de los “otros” diferentes, heterogéneos. Es enamorarse de las pequeñas y simples cosas que nos regala diariamente esta dichosa vida... Aprendemos a generar redes no sociales precisamente, sino humanas en las cuales nuestros cuerpos se perciben, se armonizan, se entrelazan, se conectan. Formando rondas, danzas, caminatas a la par, en las cuales no escatimamos una mirada, un beso, un abrazo o un apretón fuerte de manos. Esto es lo que hacemos, esto es lo que somos...” (Romina. 30 años. Mamá de Cande)

“...”Alegría de encontrarme con este grupo de gente en un ambiente amable y cordial. Practicar biodanza es realmente un bálsamo, por este motivo deseo continuar con esta actividad que me llena de satisfacción...” (Raúl. 66 años)

“...”La cordialidad, el acercamiento hacia la profesora y el grupo, unida a la magia que se origina con la música y los ejercicios, hace que me sienta mejor, mas tranquila y segura. Creo que biodanza embellece mi forma de vida. Es como una caricia al alma...” (Martha Z. 78 años)

Me despido con mucha alegría de haber compartido esta experiencia.

Vínculos: un modo de afección que facilita el encuentro

Angeles Gonzalez

Si nos concebimos como seres dependientes (del oxígeno, alimento, agua, descanso, etc.), con “posibilidad de autonomía”, en la complejidad que somos, se diluye la idea de independencia. Para comprender que todo está entramado, relacionado, vinculado, conectado con todo...

Esta percepción – noción-idea aparece y desaparece en nuestra comprensión influida por los momentos existenciales, (sentimientos, emociones, estados de ánimos) que estemos transcurriendo en el orden interno, tanto como en las afecciones del ecosistema, climáticas, sociales, políticas, etc. de orden externo.

Necesitamos recordar la diferencia entre relación y vínculo.

Relación: es correspondencia de una cosa o persona con otra. El modo relacional es mecánico y el instrumento es siempre externo, ya está dado a priori. Ejemplo: la relación padre e hijo desde lo legal un código la define, y no garantiza vínculo.

Vínculo: es la unión de una cosa con otra.

El modo específico de la dinámica vincular es crear todo lo que existe en un perpetuo fluir y lo único que permite es la regulación permanente.

El oficio es cultivar la potencia de afectar y ser afectado, no hay una herramienta única.

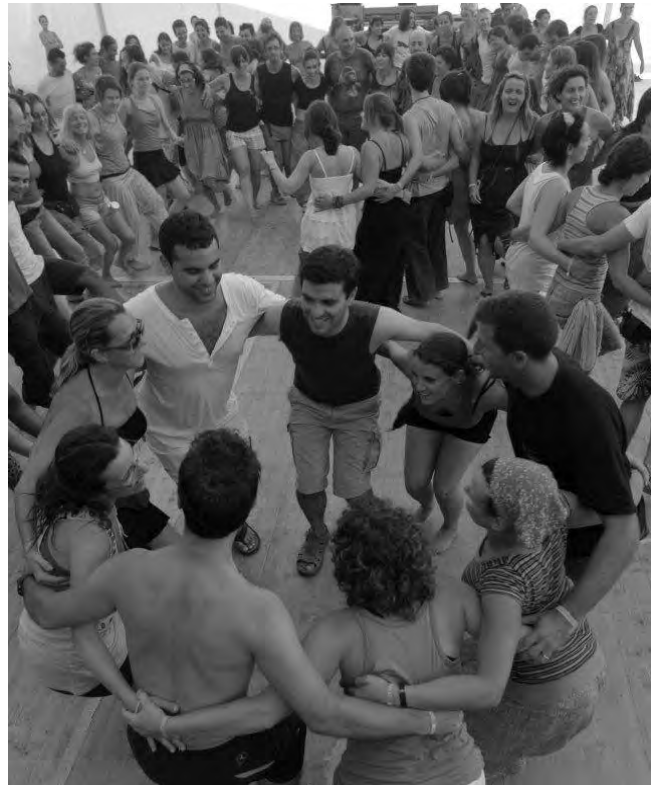
Vínculo es unión, intercambio, respeto y preservación de la vida en todas sus formas, confianza, aceptación de la diferencia (fricción, ruido), básicamente empatía, ética, equidad.

En la cultura prevalecen dos modos relacionales: **simpatía** (lo que me agrada), **antipatía** (lo que no). Y casi no está presente la **empatía**, esa maravillosa cualidad de conexión que no se detiene en formas, categorías, status y resuena con la potencia de lo que nos rodea, naturaleza, animales, seres humanos, universo....

Una de las peores disociaciones en el macro y micro orden vincular “**es la ausencia de empatía**” y además es la fuente de nuestros mayores sufrimientos a nivel social e individual, es lo que hace que se vulnere el ecosistema, que se acentúe la visión antropocéntrica y no la biocéntrica (respeto y cuidado de la vida en todas sus formas).

Entonces hablamos de:

Empatía: que es conexión y resonancia.



Ética: con los principios básicos y cotidianos:

No me hago ni hago a otros lo que no quiero que me hagan.

No pido que hagan por mí lo que yo no haría por otros.

De lo que veo me ocupo.

Equidad: igual cantidad, ingreso y egreso justo, acuerdos con beneficios para ambas partes.

En la irresoluble tensión de vivir sin duda aparecen dificultades, desencuentros, apriorismos, categorías, nuestra mirada es convertirlos en desafíos, juegos, posibilidades, y no en impedimentos.

Somos seres gregarios, relacionales, vinculares, seres de rituales que afectamos y somos afectados por todo lo que nos rodea. Seres amorosos, afectivos, con una enorme capacidad de ternura. Y si muchas veces no la ejercemos es por analfabetismo afectivo, por ignorancia, por daños culturales, parentales primarios, miedo a la intimidad emocional y límites aprendidos.

Entonces un modo de caminar hacia la plenitud, hasta los 108 años (o lo que cada uno desee vivir), es transcurrir enamorados de la vida, respetando los sentires del corazón, los bríos del espíritu y la sabiduría del alma.

Para que no nos suene inasible, en el juego vincular podemos:

aceptar irrestrictamente lo que sentimos.

conectar y amar en el formato que sea.

dar y recibir explicitación afectiva-ternura.

cultivar el erotismo, la alegría, liviandad, juego y creatividad.

ser solidarios, presentes y resonantes.

tener altas dosis de paciencia y respeto.

enloquecernos por turnos.

Todo esto sin duda es nada más que **Empatía** gran secreto del **encuentro humano, su cultivo es lo que nos hará florecer**, e intuyo como biodanzante que ésta ha sido la savia del maravilloso sistema creado por Rolando Toro.

En el amor nos encontramos siempre.

Afectividad: un camino de aprendizaje

Betina Galante

Por primera vez, cuando escuché el concepto de afectividad en Biodanza, -que es un estado de afinidad profunda hacia otros seres-, algo hondo resonó en mí y me convocó a seguir profundizando en el concepto. Como decía Rolando Toro, “nuestra identidad es en presencia del otro”, somos seres relacionales y vinculares.

De ahí parto para referirme a cómo creamos los vínculos y cómo nos vamos relacionando con las personas. Con cada una existe una relación y una comunicación. Nosotros como los otros, aquí y ahora, somos los responsables de alimentar un vínculo saludable y adulto que genere cariño, respeto y calificación. Esto nos habilita a ser o hacer con más libertad.

Ahora, lo que nos sucede desde pequeños y a través de nuestro crecimiento cuando transcurrimos en la vida, es la recepción de mensajes positivos o negativos. Por ejemplo, ponderaciones como: “Vos podés” o “¡Qué lindo lo que hiciste!”

Todos estos mensajes refuerzan la identidad y la afectividad se potencializa. En caso contrario, cuando uno recibió mensajes de descalificación, como por ejemplo, “¡Qué mamarracho hiciste?”, “¡Vos sos un tonto!”, se debilita o distorsiona nuestra identidad.

¿Cuántas veces nos encontramos repitiendo esas palabras con nosotros mismos? Como decía Rolando Toro, la descalificación “es una muerte ontológica al Ser” y ¿para qué menciono esto?, para darnos cuenta cuantas veces entramos en circuitos tóxicos con los vínculos, por tener más de un mensaje negativo incorporado en nosotros y que se juega con los otros.

Por eso es importante tomar conciencia de cómo nos expresamos tanto verbalmente y gestualmente. El mensaje de la palabra como del gesto entra por diferentes sentidos que inhiben o exaltan la posibilidad de la construcción afectiva con nosotros mismos y con los otros. La identidad está en continua transformación y es un pilar fundamental de la afectividad. Comparen una sonrisa, una mirada dulce o un gesto crítico, ¿cómo influye en ustedes?

Hay que ser cuidadosos de cómo nos expresamos e ir rediseñando un circuito nuevo de cuidado, de nutrición, ya que lo que brindamos es producto de lo que está instalado en nosotros. Nadie da aquello que no cultiva para uno, y entramos en esos circuitos tóxicos instalados: doy para recibir o no doy porque no me dan, y seguimos poniendo afuera o en el otro. Ninguna de esas posibilidades son reales, en el tiempo se cae al no haber una construcción genuina del vínculo. Por la necesidad y nuestra carencia generamos relaciones dispares.

La humildad de sabernos humanos y en aprendizaje es una posibilidad para atravesar los miedos de sentirnos no queridos o elegidos, ¿cuántas veces nos cerramos ante dolores y pérdidas? y volviendo a escuchar a nuestro

corazón, tomando coraje nos vamos abriendo nuevamente transformando con una energía amorosa y luminosa, como cuando nacimos sin contaminación.

Nada es mágico, es un camino de evolución y construcción permanente, de compromiso personal y progresivo, como todo proceso. A través de la terapia (clínica), de otras técnicas terapéuticas o específicamente de Biodanza, que nos invita a transitar un camino de encuentro con uno y con los otros, la afectividad nos sirve como un útero que nos vuelve a alimentar y nutrir para la vida. Nos brinda calificación (existencia) protección, cuidado y el respeto, que es una conexión profunda con la vida y el entorno relacional.

Cuando hablamos de encuentro en Biodanza nos abre a la posibilidad a recuperar lo primordial, el vínculo afectivo, aprendemos a escuchar al otro y a que nos escuchen, a tener feedback, a ser progresivos (que nuestra ansiedad no sea protagonista) que la reciprocidad suceda.

Es caminar con el otro y los vínculos afectivos van sucediendo, recuperando lo auténtico, calificando, con cuidado, otorgando confianza y entrega afectiva. Es compartir y no competir. Así, surge en nosotros un ser más genuino y auténtico que puede expresarse con libertad y con amorosidad.

La afectividad nos otorga la posibilidad de expresar nuestra identidad: pensar, sentir y hacer integradamente, aquí y ahora, un camino de aprendizaje con uno y con los otros.

El amor alimenta la evolución de la vida y la cuida, un camino saludable.



BIODANZA
Un espacio para vos....

Si no es Ahora... Cuando???
Te invitamos a participar

Martes 19.30hs.
Miércoles 18hs.



Facilitadora: **Betina Galante**
Prof. Didacta Biodanza

4862-9474 115-620-0332
betinagalante@yahoo.com.ar
www.biodanzacapital.com.ar

Vivencia y corporalidad

Carlos García

(El presente texto es parte del libro “La Vivencialidad” pronto a ser editado)

La vivencia es un fenómeno que sucede en y entre cuerpos. Los cuerpos que *somos* en su interacción, en su afectarse recíprocamente, generan vivencias. Y el tiempo de la vivencia es el presente, el aquí y ahora donde espacio y tiempo se hacen cuerpo, el único espacio donde el tiempo cobra sentido. El pasado y el futuro solo existen en tanto que proyecciones ya que no tienen *espacio*, configuran un espacio virtual (fantasmas). Nadie puede decir que “*está*” en el pasado, ni menos en el futuro, que es proyección pura. Solo vivimos en el espacio-tiempo que llamamos presente y ese espacio-tiempo no es otra cosa que *cuerpo*. Alfredo Moffat en su libro “Psicoterapia existencial” lo define de esta manera:

*“El fenómeno de la vida, de estar existiendo, se presenta como un entorno instrumental, “un ahora” siempre corporal que se desplaza sobre una larga tira imaginaria, la zona de lo que fue y de lo que será”.*¹

El espacio-tiempo de la existencia es el cuerpo. Es en el tejido infinito de la corporalidad donde cobra sentido el fenómeno de la vivencia.

La vivencia es siempre somática. La experiencia, al contrario, es siempre un fenómeno cognitivo, predominantemente abstracto, que re-crea y re-presenta lo vivido en forma de pasado, es decir, historia. Esto, en sí mismo no es algo menor, siempre que seamos conscientes de ello. Si el proceso de hacer experiencia se comprende en su carácter cognitivo, esta pasa a desempeñar un rol importante en la educación y la ciencia. El problema es cuando tomamos la experiencia en tanto que realidad vivida. Es allí cuando creemos que el conocimiento puede reemplazar la vivencia, o peor, cuando creemos que *saber* es mejor que *vivir*.

Una buena pregunta es ¿Se transforman las vivencias luego en experiencias? La respuesta es, sí, pero a costa de mezclarse con todo el bagaje de juicios e interpretaciones que moldean nuestra conciencia. Por eso insisto en afirmar que el rol más importante que juegan las vivencias, en particular en un sistema como Biodanza, es la de *demoler* las estructuras prejuiciales, desarmando los argumentos que nos impiden vivir plenamente. Sobre todo destaco la función *desculpabilizadora* que tienen las vivencias de afectividad, goce cenestésico y continente, ya que los estados de placer, armonía y fluidez, *des-acorazan* la identidad facilitando su expresión.

Es realmente impactante cuando, como facilitadores, podemos ver a alguien que comenzó en el proceso vivencial, con muchos miedos y prejuicios, y en determinado momento expresa “No sé, estoy confundido, ya no lo veo como antes, lo que sentí en la vivencia me cambió, no sé bien qué, pero me cambió.” Para el caso, no nos importa que la vivencia se transforme luego en una experiencia que deje una gran claridad consciente del tipo “Ah!, ahora entiendo”. Buscar que lo inconsciente se haga experiencia consciente devino

en un grave problema para la psicoterapia, porque ha dado como resultado un montón de *neuróticos esclarecidos* que creen saber mucho de sí mismos, se comunican en un argot que solo algunos elegidos entienden (Yo me resisto hablar en Lacanés o heideggerés) y acaban mirando a los demás desde la altura del *supuesto saber*, pero finalmente, no cambian nada en concreto.

Esa confusión que queda después de alguna vivencia profunda, genera un efecto mucho más valioso y radical que la claridad consciente, es lo que llamamos: *desaprendizaje*. Des-aprender más que aprehender es la consigna de la vivencia. Fluir y diluir, más que armar y enrigidecer. Por eso es importante que el facilitador no juegue el rol de poseedor de la verdad, que cambia una estructura por otro, sino que acoja, escuche, sugiera y proponga espacios para la vivencia.

Vivencia y Regresión

La regresión tiene, en este sentido, para Biodanza, un lugar central. Sin el fenómeno de la regresión integradora, estas vivencias profundas de las que hablamos serían difíciles de alcanzar. Podemos decir sin lugar a dudas que ha sido una de las grandes contribuciones de Rolando Toro al campo terapéutico. No es que Rolando haya “descubierto” o inventado la regresión, ya que es un aspecto que desde los primeros ensayos de la hipnosis y aún en el comienzo del psicoanálisis, se viene utilizando. Lo novedoso en Rolando es el *lugar* que le dio a la regresión. La colocó en el lugar de la vivencia y no en el de la inercia. (En la hipnosis, por ejemplo, el estado regresivo es solo un elemento que permite la acción del hipnotizador, que es quien está en control y ordena, en el psicoanálisis representa un retorno a estados de inmadurez que debe ser superados trayendo el material reprimido a la conciencia) En Biodanza en cambio, la regresión es el fenómeno que favorece la disminución del control y la entrega placentera y gracias a esto los que regulan la acción son los instintos y no los mandatos.

Michel Maffesoli uno de los sociólogos más lúcidos de nuestro tiempo ha visto con claridad la importancia de la regresión:

*“Regresión: el término es fuerte, pero indica lo que está en juego en la integración, en el seno del individuo y de la sociedad en su conjunto, de la parte de sombra, del aspecto pasional o emocional que son, también, parámetros humanos cuya importancia y cuyos efectos en las relaciones interindividuales y en la construcción simbólica de la realidad hay que medir. Para retomar un término propuesto por pensadores junguianos, se trata de una “régrédience”, es decir de una marcha que no se hace en un sentido único sino tomando los múltiples caminos que son los de la naturaleza humana”.*²

La regresión, en Biodanza, abre el espacio para que sea el propio grupo el que aporte los elementos (mejor sería decir nutrientes) para la satisfacción de carácter primario. Y me refiero explícitamente a lo que M. Balint llamó “amor primario”

Michael Balint, médico y psicoanalista inglés escribió uno de los libros más importantes para el desarrollo de la psicología al que llamó “La falta básica”, cuyo subtítulo es aún más significativo para nosotros “Los aspectos terapéuticos de la regresión”. Según Balint la falta de amor primario en los primeros meses de vida, generalmente de parte nuestra madre o de quien ocupase su lugar, produce a nivel biológico una profunda sensación de vacío u oquedad, algo así como una grieta o falla geológica, un vacío que intentamos tapar con desesperación.

Ese amor primario es esencial para el desarrollo humano, fundamentalmente en el primer año de vida y hasta el tercer año cuando comienza a hacerse presente la conciencia de sí. La profunda sensación de falta, impulsará más tarde al sujeto a la búsqueda desesperada de objetos de satisfacción *secundaria*, tales como: éxito, dinero, status, posición social y sobre todo **poder**, elementos secundarios que puedan darle la falsa sensación de que la falta o vacío puede cerrarse gracias a estos. La paradoja es que cuantos más objetos de satisfacción secundaria buscamos o poseemos, más grande se hace la falta primaria, que es esencialmente de amor y continente.

Así lo define Balint:

*Falta ... ésta es exactamente la palabra usada por muchos pacientes para describirla. El paciente sabe que dentro de él falta algo, una falta que debe ser corregida. Y se siente como una falta, no como un complejo, no como un conflicto, no como una situación. Segundo, existe un sentimiento de que la causa de tal falta se debe a alguien que ha fallado o faltado al paciente... En geología la palabra falla se emplea para describir una repentina irregularidad que en circunstancias normales puede permanecer oculta, pero ante la tensión o el estrés, puede vencer, alterando profundamente la estructura global.*³

Los psicoanalistas freudianos consideraban que los estados regresivos hacían fracasar el análisis y había que evitarlos. Balint, sin embargo se dio cuenta que el estado que estas personas alcanzaban era *preverbal* y anterior a lo que Freud define como complejo de Edipo. Por lo tanto necesitaba otro abordaje para abarcar lo que sucedía. Se planteó entonces que si pudiera utilizar este estado, si existiera alguna forma de llegar hasta el paciente utilizando alguna forma de *lenguaje preverbal*, podría ingresar en un estadio más eficaz para la curación, *previo* a la instauración de la patología. Es decir, el momento de la vivencia primaria, donde el amor es el nexo que estructura la identidad del nacido.

¿Podemos ver que preanunciaba lo que hoy en día hacemos con la regresión y el continente en Biodanza? Si duda alguna que Balint jamás se planteó un sistema grupal donde la música, la danza, la ternura y la caricia confluyeran en situaciones de regresión integradora, pero nosotros podemos imaginar que lo *intuía*. De ahí la importancia de que los facilitadores entiendan con que fuerzas están trabajando en sus sesiones. Me atrevo a decir que la mayoría de los facilitadores desconoce que la **función de la regresión es alcanzar la vivencia fundamental de nutrición primaria**. Y eso es un problema, no porque indique algo malo, sino porque al ignorarlo, desperdiciamos una fuente de reparación y sanación incommensurable.

Morris Berman, un filósofo e historiador de la ciencia

resalta magistralmente este aspecto del visionario Balint:

*El enorme poder de esta sensación de oquedad, como señalaba anteriormente, deriva del hecho de que la falta básica tiene un fundamento biológico. Está emplazada en los tejidos del cuerpo a un nivel primario, y de ahí que nunca⁴ pueda ser totalmente erradicada. Para llegar a “nivel de piso” tenemos que retroceder los pasos de la ontogenia humana y ver qué sucede al infante en el curso de su desarrollo temprano.*⁵

Los seres humanos nacemos antes de tiempo e incompletos, esta ha sido la *estrategia* de la evolución en el desarrollo de nuestra especie. El bebé humano nace prematuramente porque la bipedación cambió nuestra estructura anatómica y sobre todo, ósea. Por un lado achicó las caderas de las hembras y por otro lado el hecho de estar erguidos y con nuevas habilidades agrandó nuestros cerebros y por ende nuestros cráneos. La evolución encontró un camino para una especie con caderas cada vez más chicas y cráneos cada vez más grandes y ese camino fue nacer antes de tiempo. Necesitaríamos varios meses más en el útero para nacer con la autonomía con la que nace un chimpancé.

Sin embargo no todo fue tan simple, la evolución dejó en manos de nuestra especie algo fundamental: para completarse neurológicamente, el ser humano deberá extender el cuidado uterino del lado de *afuera*. **El ser humano necesita crear las condiciones semejantes a las de un útero exterior constituido esencialmente por el contacto físico, la ternura y el amor materno (lo que sin dudas también puede ser dado por un sustituto de la madre)**. Yo he llamado a este útero exterior “*exoamnios*” y lo defino como la matriz afectiva donde se estructura la base de la identidad⁶.

Aquí puede comprenderse porqué es fundamental la regresión en Biodanza y además porqué es *integradora*, porque recupera las condiciones vivenciales que debiera tener el *exoamnios*, y de esa manera facilita la emergencia de factores de sanación que la conciencia y la *experiencia* reprimen. En el grupo compacto, en los ejercicios de caricias, en la ronda de mecimiento hacemos presente las condiciones de satisfacción del amor primario.

Morris Berman, comprende esto perfectamente y resalta a otra autora que es fundamental para la formación del facilitador Jean Liedloff:

La importancia del tacto como una forma de reflectación (positiva), y por lo tanto, como una fuente de autocreación y seguridad ontológica, fue extensamente explorada en años recientes en uno de los ensayos más importantes aparecidos en idioma inglés, “The Continuum Concept” (El concepto del continuum), por Jean Liedloff. Liedloff empezó a comprender el rol de ser tenido en brazos en la formación de la identidad humana, como resultado de vivir cerca de dos años con los indios Yequana de Brasil. Los bebés Yequana son sostenidos —“en los brazos”, como ella lo describe— veinticuatro horas al día por al menos los dos primeros años de vida. Como resultado, ellos crecen sin experimentar ninguna brecha o

sentimiento de tener un espacio vacío dentro de sí mismos. No pasan toda su vida, dice ella, tratando de probar que existen, o tratando de compensar un sentimiento de falta en el Sí Mismo. La confiscación es una ruptura en el continuum de la vida, que es un continuum biológico. Los Yequana, aparentemente, reciben dosis muy pequeñas de esto, o quizás ninguna. Así, mientras nosotros los modernos nos pasamos gran parte de la vida tratando, indirecta e inconscientemente, de reparar un continuum roto, los Yequana nunca tienen que pensar en eso —ellos pueden dedicarse a sólo vivir y gozar la vida.

Para nosotros, el Sí Mismo viene a definirse como carencia, el Otro como retentor. Desde el nacimiento hasta la conciencia del “Yo” y confiscación, aprendemos que la vida es solitaria y plena de dolor y que el universo definitivamente no es amistoso. Tenemos un abismo, dice Liedloff, ahí donde un rico sentido del Sí Mismo pudo haber existido. Nuestra orientación básica a la vida es orientada al futuro: “Yo estaría bien si...”, “Yo seré feliz cuando...”, etc. Este deseo por reflexión táctil, por tranquilidad física, dice Liedloff, no tiene que ver con el sexo —al menos no en el sentido restringido del término. En realidad, la moderna preocupación occidental por el sexo es en verdad un síntoma de ruptura del continuum.”⁷

Tal vez pudiéramos describir el continuum con el recuerdo alguna vivencia de Biodanza: en un determinado ejercicio, alguien nos da un regazo o una caricia sutil o un cálido abrazo, en ese instante nos sentimos fusionados con esa persona, sentimos que nada *falta*, que el tiempo se detiene; es el presente de la vivencia el que prima; sentimos ternura, placer y ni siquiera recordamos quién es la persona que nos acoge; no sabemos exactamente dónde empieza o termina la otra persona ni dónde están nuestros límites, en ese instante en que la noción de ser cambia, la noción del tiempo cambia y hay una sensación de infinita ternura y bienestar, recuperamos la conexión con el continuum de la vida a través de la regresión. No nos hemos ido a otra parte trascendente, estamos en el momento presente.

Una vez terminado el ejercicio, volvemos al tiempo consciente, pero la reparación queda, o mejor aún, continúa. El proceso de integración opera a nivel inconsciente pero no abstracto, a nivel del inconsciente vital. La presencia del continuum permanece y es importante aclarar que no estoy hablando de algo mítico, sino biológico.

Ese es el momento donde emergen nuevas capacidades y potenciales. Capacidades que las personas piensan que no tenían. Es el momento donde la creatividad se hace necesidad biológica, tanto como la sed y el hambre. Donde el erotismo se escapa de la prisión genital y se expande por toda la existencia, llenando de color y sabor todas las acciones. Y es también, el momento de comunión con todo lo que existe, de sentir que somos parte de la misma infinita sustancia inmanente que llamamos vida.

Ese es, o buscamos que sea, el resultado de un proceso de integración a través de la vivencia. Un proceso que nos lleve a reparar la ruptura del continuum con la vida. Biodanza puede realizar esto, si los facilitadores profundizan vivencialmente y también filosóficamente en el

sistema.

De cuerpo presente

Somos cuerpo fuera de cualquier dualismo. No existe una mente o un alma o espíritu que no sea corporal. Cualquiera de estas dimensiones es siempre expresión de nuestra corporalidad. La pretensión de que estos aspectos puedan estar separados proviene de prejuicios teológicos en cuyo centro existe el interés explícito de estimular la disociación. Son estos mismos prejuicios los que pretenden manipular la noción del tiempo creando tiempos no temporales (El origen o génesis como un tiempo inmóvil y original del que no se sabe porqué surge todo; y el futuro entendido como “destino”, lo que ya está determinado y que solo resta esperar o peor “merecer”). La intensión es clara, con la manipulación del origen y el destino durante miles de años se ha conseguido un inmenso control social.⁸

Ahora bien, solo encuentra sentido el ser el cuerpo que somos desde el *vínculo* con otros cuerpos. La vivencia, como dijimos, no es pura subjetividad, sino que se produce en la dimensión del encuentro. Para Gilles Deleuze, por ejemplo, es el *vínculo* el que pone en juego al cuerpo, no existen cuerpos en soledad, sino dentro de un conjunto de relaciones y de vínculos que hacen posible la construcción de sentido.⁹ Es en la trama de vínculos y relaciones, es decir, en los espacios de encuentro, donde la corporalidad cobra sentido.

El poeta Michael Murphy lo expresa de este modo:

“¿Mi cuerpo? ¿Qué quieres decir con mi cuerpo?”.

“Sólo eso. El cuerpo físico”.

“Pero ¿dónde está?”, preguntó él.

“¿Dónde empieza o termina?”

Para mí no es tan simple.

Una vez que has pasado a través de una célula, una vez que

atraviesas esas fronteras corrientes, es difícil decir dónde acaba el cuerpo. ¿En la punta de mi dedo o en el borde de una célula?

¿O en algún lugar en el ADN?

Entonces el mundo entero parece un solo cuerpo.

Incluso el sistema solar y la galaxia y la visión a través del animan siddhi. Todo aún desarrollándose, partes muriendo y renaciendo... no, no sé dónde termina este cuerpo.”¹⁰

Es en lo que nosotros llamamos *la danza de la vida*, donde los cuerpos se *afectan* unos a otros donde la vivencia cobra sentido y en consecuencia donde se expresa la identidad. Porque no se trata, como decíamos, del cuerpo como “objeto físico”, Una voz, no es una simple serie de sonidos, ni una caricia un simple roce de dos superficies, de lo que se trata es de lo que *expresa* esa voz y lo que *trasmite* la caricia, en definitiva del vínculo entre tú y yo; eso es lo que otorga sentido y nos hace ser lo que somos.

El facilitador no *actúa sobre los cuerpos* de los que participan en la danza, sino que propone *consignas* de *interacción* recíproca, las cuales son tomadas por los vivenciantes, de acuerdo al presente de cada uno. En eso consiste la facilitación, en inducir propuestas/ejercicios que hagan propicio el espacio de la vivencia. Las herramientas con las que cuenta son, sobre todo la música que atraviesa la barrera de la razón llevándonos directamente a la



emoción y determinadas pautas de movimiento, que en ningún caso deben ser rígidas, al punto tal de que aborren la vivencia y se transformen en una ortopedia (palabra que algunos confunden fácilmente con ortodoxia).

A partir de lo dicho anteriormente hagámonos las siguientes preguntas:

¿Basta con manejar la técnica, es decir, las herramientas, para inducir un vivencia?

Tener enormes catálogos de músicas y ejercicios ¿Significa estar mejor preparado para la tarea?

¿Creemos seriamente, que la misma sesión que un colega hizo en su grupo, tendrá los mismos resultados si la aplicamos sin más al nuestro?

Las herramientas son importantes pero no hacen la vivencia. Y las vivencias no son *trasplantables* a cualquier grupo. El facilitador necesita ver y escuchar al grupo con el que trabaja y ya sabemos bien que ver es algo diferente a mirar y escuchar es muy diferente a oír.

La visión y la escucha del facilitador le permiten tener la sensibilidad, tiempo y tranquilidad suficientes como para producir un *quiebre* con la historia; para que la experiencia de cada uno no condicione al presente y de esa manera producir un espacio *nuevo*. Hablo en primer lugar y sobre todo de las consignas.

Veamos por ejemplo, si proponemos un ejercicio tan básico como el caminar, obviamente no serán los aspectos mecánicos de la marcha lo que induzca la vivencia, porque al centrarnos en la *consciencia* del caminar lo ataremos indefectiblemente a la *experiencia* de cada uno en ese aspecto y a la *repetición* de padrones de movimiento conocidos; lo cual me llevará a la consabida pretensión de *corregir* el movimiento imponiendo un *criterio único* de caminar saludable, que a su vez, reforzará la experiencia en el participante de que no vale la pena sentir ni buscar nada en sí mismo, mejor *aprender de los expertos*.

De esta manera resulta que algunos resultan ser mucho más *facipuladores* o *facictadores* que *facilitadores*. El facilitador no es una figura *ejemplar* a la que su grupo deba parecerse, ni el depositario de la sabiduría o la verdad, tampoco es un padre o un gurú, aunque el grupo pretenda ponerlo en ese lugar de poder.

Facilitar significa aquí, ayudarte a ser vos mismo, no a parecerse a mí.

Veamos en cambio, un ejemplo de facilitación. ¿Cómo

sería si en la consigna, en vez de decir solamente cómo se hace el caminar, mencionara por ejemplo, que el caminar es una sucesión de *desequilibrios* y que gracias al *desequilibrio* podemos movernos? Muy probablemente se produzca un quiebre con la *experiencia* condicionante de lo que ya *conocemos* como caminar y la *vivencia* del *desequilibrio* se tome toda la escena. Posteriormente, si quisiera profundizar la vivencia, podría mencionar en la consigna que, a pesar de que en un universo en movimiento el equilibrio es una abstracción, los seres humanos buscamos desesperadamente formas de equilibrio, en todos nuestros ámbitos. ¿Qué puede suceder a partir de allí? Bueno, puede suceder que el quiebre con la idea conocida de “ser equilibrado” traiga al *presente* con fuerza, un conjunto de emociones que habitualmente encubrimos. Y ahí...pueda producirse una *vivencia*, tal vez la vivencia de vivir en el *desequilibrio* de un mundo en movimiento.

Notas

¹ Alfredo Moffatt “Psicoterapia Existencial” 2011 ISBN 978-987-20243-1-4

² Michel Maffesoli, “El instante Eterno” Ed. Paidós Argentina

³ Michael Balint “La falta Básica” El aspecto terapéutico de la regresión Ed. Paidós

⁴ Yo no estoy seguro de que nunca pueda erradicarse, más bien al contrario, estoy seguro que puede repararse en gran medida.

⁵ Morris Berman “Cuerpo y Espíritu” Ed. Cuatro Vientos Chile

⁶ (Nils Bergman, sudafricano, ha comprendido claramente este fenómeno y lanzó además el concepto de “mamá canguro”, proponiendo que las madres lleven al bebé todo el tiempo junto a ellas, haciendo sus actividades sin interrumpir el proceso de desarrollo de su bebé. Para esto puede “atarse” con paños para dejarlo sobre el pecho y la panza).

⁷ Morris Berman Cuerpo y Espíritu Ed. Cuatro Vientos

⁸ (Estos últimos días han dejado bien expuesto esto último, ya que se han “cocinado Papas”...reavivando prejuicios que algunos consideraban superados)

⁹ Gilles Deleuze “Logica del sentido” 1989 Paidós

¹⁰ Michael Murphy, “Jacob Atabet”

Biodanza y Gestalt, un sistema y una teoría

Lilian Botaya

Dos posturas, la misma búsqueda: el interior, lo esencial, la trascendencia.

¿Cómo nos acercamos a la integración de la persona, al alma? ¿qué mecanismos actúan para llegar a nuestra esencia? ¿cómo trabajar nuestros nudos? ¿nuestros conflictos?

Ambas posturas proponen centrarse en el aspecto sano, en lo que está...en lo soportativo.

Los aspectos vitales y positivos que nos conectan con la vida y la salud.

Existe congruencia entre el sentir, el pensar y el hacer.

La aceptación, el estar en el presente, en el continuo del ahora, es el territorio al cual se accede a través de la danza, es el acceso regio al mundo de las emociones, “en la danza se abre la sabiduría de las emociones” Rolando Toro.

Nos encontramos en una vivencia, “sintiendo” (un cuerpo integrado y emocionado), se asemeja a la función de contacto, donde se produce el *awereness*: “darse cuenta” se alinea la emoción y nuestra respuesta fluye, congruente: entre el sentir, el pensar y el hacer...

Función de contacto: cuando alguien me mira, me toca y me atiende, y yo lo miro, lo toco y lo atiendo, el contacto está sucediendo (para la psicoterapia Gestáltica).

Esa intensa sensación de estar vivo, en la vivencia. (para Biodanza).

Ambas posturas filosóficas integran el cuerpo y las emociones, ambos recursos son válidos para la transformación de la persona.

“La transformación integra: cuerpo-mente-espíritu”.

El grupo como continente de esta transformación, actúa como “matriz del renacimiento” (Biodanza).

La noción de espacio propio, en relación con el grupo y en la relación terapéutica, actúa como integrador de los límites para el contacto afectivo. (en Gestalt).

La posibilidad de autoregulación, posibilita la transformación de las personas, espacio sagrado, donde el grupo y el individuo se vinculan en forma nutricia y dinámica, enriqueciendo su vida cotidiana, su hacer y crear.

Este abordaje al ser, posibilita una “relación de unión sin obstrucción” (Richard Mooss). Vehículo regio a través del cual se despliegan espacios fértiles para la sanación.

Recordando a los sanadores, la relación vincular intensa entre el sanador, la persona y el síntoma, produce una respuesta de renovación, aumenta la capacidad de intercambio, aumenta la respuesta inmunológica y sucede el alivio, la mejoría, el cambio.

La vida está siempre en constante evolución, siempre está transformándose.

Al sentirnos parte del impulso colectivo, exploramos las dimensiones sutiles de las relaciones, se amplía nuestro universo perceptual, conocemos diferencias y tonalidades, descubrimos nuevas formas de gustos y sabores, la contención grupal, -el grupo como matriz del cambio-



(Biodanza) opera como soporte (Gestalt) generando las condiciones para la entrega, requisito ineludible para el cambio.

Para el grupo:

Crear un clima de aceptación y nutrición que aumente la posibilidad de entrega (aceptación de lo que es, la aceptación de lo que nos sucede...)

Amor y aceptación (Gestalt)

Ser honesto con uno mismo y con los demás, cuidado propio y del otro (Biodanza).

Ser consciente de lo que doy y responsable de lo que recibo (ambas posturas).

Dar y recibir amor (ambas posturas).

Podríamos continuar estableciendo semejanzas y descubrir tal vez las innumerables diferencias, lo importante en la íntima relación que despierta en las personas la danza, el contacto con las emociones, la búsqueda de lo esencial.

Existen ilusiones que limitan nuestra intensidad de vivir. En la práctica de estos sistemas tenemos la oportunidad de acceder al cambio y la renovación. Acceder a la pureza del sentir! (actuar en congruencia, sentir-pensar-actuar).

En muchas oportunidades Rolando Toro mostraba su desacuerdo con la oración gestáltica:

“Yo soy yo, tu eres tu”

Yo estoy bien, tu estás bien,
si comprendemos que

no estoy en este mundo para satisfacer tus expectativas
ni estás en este mundo para satisfacer las mías,
si nos encontramos, puede ser hermoso
sino, no hay como remediarlo.

Desde la concepción biocéntrica es entendible, dado que deja afuera al ser en su esencia,

La distancia de la aceptación y la contención, aunque desde el espacio personal y privado, territorial, es operativo para el encuentro y la convivencia, generando un nuevo lugar de respeto y libertad, teniendo en cuenta que Rolando consideraba una “catástrofe ontológica” la separación de los amantes, podremos agregar que la oración gestáltica destaca los límites, los espacios y los soportes también en la dinámica de lo interpersonal, para que se realice el contacto,

Es oportuno sumar ambos conocimientos, amor y aceptación, cuidado propio y del otro!

Un buen encuentro complementario

Mabel Allerand

La terapia Gestaltica es Natural, Sencilla, espontanea, simple y Profunda. Detallista y Abarcativa. Vivencial e integradora.

Sus características más importantes son que se centra en el Presente, es absolutamente Vivencial y apunta a integrar lo que sentimos con lo que pensamos y con lo que hacemos.

Si bien utiliza la palabra, su lenguaje es claro, vivido y metafórico, es decir, integrador de los dos hemisferios cerebrales, el pensante lógico y el sintiente y creador.

La Terapia Gestaltica está en el límite entre la palabra y el movimiento o conciencia corporal.

Se llamó en un principio Terapia Integrativa, porque lo que apunta es a integrar en el Presente:

Lo que percibimos con nuestros sentidos.

Lo que pensamos, queremos, deseamos, necesitamos y

La acción que ejecutamos en el mundo externo para conseguirlo, es decir, lo que siento pienso y hago.

Todo esto me permite hacer lo que siento, quiero y decido hacer, y no hacer lo que no quiero, o hacer sin sentir.

La Terapia Gestaltica propicia la práctica de utilizar todos los sentidos externos: vista, oído, tacto, gusto y olfato, integrándolos con conciencia; y también utilizar los sentidos internos de percepción del interior del cuerpo ej: postura, movimiento, temperatura, tensiones, placer, displacer.

Es por medio de todo nuestro cuerpo sensible que recibimos la información que nuestra mente procesa e interpreta. Si le falta esta fuente de conocimiento que son los sentidos, puede equivocarse. Es muy común que solo usemos la mente, pensemos y pensemos, y no veamos ni escuchemos lo obvio que está delante de nosotros y que sí podríamos conocer si nos abriéramos a nuestros sentidos y percepciones.

Nuestra educación prioriza la mente, está acostumbrada a dividir, ver parcialidades, creer que hay algo –en este caso, la mente- que puede ser excluyente del resto, sin comprender que en el universo y en el organismo todo es un sinfonía y que cada nota, sin las restantes, rompe la Gestalt-unicidad.

Esta integración me lleva a priorizar la vivencia o la experiencia.

En este sentido también se dice que la Terapia Gestaltica es Experiencial. Responde a las preguntas:

¿Qué estoy experimentando con mi cuerpo?

¿Y dónde está la experimentación, la vivencia? sino en el cuerpo.

El cuerpo es la sede de las emociones.

La Biodanza también es un sistema de integración no tanto de la palabra sino a través del movimiento, la danza, la música y la emoción.



También de hecho integra el cuerpo y como la Gestalt favorece el surgimiento y expresión de las emociones y sentimientos.

La Gestalt es tanto una terapia como también un modo de vida, propone vivir sintiendo que es lo que quiero y que necesito, poderlo pedir y lograrlo.

En este sentido pienso que la Gestalt y la Biodanza se complementan y se enriquecen, haciéndose bien una a la otra.

Yo siendo terapeuta Gestaltica y Profesora de Gestalt me formé en Biodanza como facilitadora, integro la Biodanza en uno de mis cursos –como también he integrado en otros cursos Eutonía y T'ai Chi– como un portal de ingreso a los sentidos, y aun propongo a muchas personas que hagan Biodanza.

Creo que sería favorable que la Biodanza se nutra también de la Gestalt, o propicie que si algún integrante tiene conflictos pueda resolverlos a través del darse cuenta y comprender integrando emoción y pensamiento a través de la palabra.

Esto complementa el trabajo corporal. Lo considero incluso necesario. Siento, pienso y lo integro.

En este momento me doy cuenta que estoy hablando acerca de algo que es solo comprensible si se experimenta o vivencia.

¿Podría explicarle lo que es el fútbol a alguien que nunca jugó ni vio un partido? Decirle que once jugadores de cada lado tratan de patear una pelota al arco opuesto, etc. ¿hace comprender el fútbol al que nunca lo experimentó o vió?

Pues bien, la Terapia Gestáltica es experiencial, vivencial. Incluye sin embargo la palabra, pero la palabra viva, sintiente y presente. No lo que he sentido en otro momento, sino lo que me está ocurriendo ahora. Lo siento y le pongo nombre.

Por ej. Lo que siento ahora es cansancio y plenitud. Ya está. Le pongo fin.



El sendero del corazón

María Eugenia Difonso

Biodanza es un camino maravilloso para poder conectar con nuestro corazón.

Nos han enseñado a elegir en nuestra vida, a través de mandatos, creencias, del “deber ser”. Sin embargo, en algún momento sentimos que no podemos ser felices viviendo según lo que me digan qué es mejor para mí.

Biodanza facilita que suelte prejuicios, pensamientos, y sobre todo, miedos, que me impiden escoger el sendero que mi corazón me señala.

Danzar lo que siento, danzar lo que soy, expresando las emociones que aparecen, me permite descubrir “quién soy verdaderamente” y “qué quiero para mí”, más allá de lo que otros opinen.

Al vivenciar con músicas y moverme “libremente” me voy liberando de todo lo que reprimía a mis deseos más profundos.

El sendero del corazón es mi sueño más anhelado, que parece imposible, pero es la misión de nuestra vida, lo que vinimos a realizar. Es elegir el trabajo que amo, las personas con las que quiero compartir, el lugar donde deseo vivir; y

caminarlo me da alegría, placer y entusiasmo!

Les cuento una experiencia mía: hace unos años mi corazón me decía que fuera a vivir a México y me daba miedo, porque allá no tenía trabajo, mientras que acá mi vida estaba resuelta. Y me arriesgué y fui. En poco tiempo tuve un grupo de Biodanza y gente hermosa con quien compartir. Y aprendí a confiar y seguir mi corazón, porque se abren todas las puertas y somos sostenidos por la vida.

Si sigo mi camino del corazón, aunque me de miedo, es seguro que transitándolo conozco la felicidad.

Y qué es la felicidad? Es amarme y respetarme, es elegir cada paso de mi camino, sintiendo que deseo y qué me merezco.

Cuando me amo y respeto, y hago lo que mi corazón me dice, es muy fácil amar y respetar a los demás, aunque no coincidan conmigo.

Danzar solos, con otros, en grupo, me permite conocer mi luz y la de mis compañeros, y poder fluir con lo que cada uno “es” libremente.

Biodanza afloja suavemente mis corazas y...siento mi corazón y ...comienza a brillar mi ser .

Deseo que: ¡sigan a su corazón... sean felices!

Celebremos la vida

Lily López

En un mundo tan convulsionado, algunos creemos en las utopías; y yo como biodanzante, soy una de esas personas. Esas personas que además sentimos que a través del sistema biodanza quizá no podamos cambiar al mundo, pero sí producir ese cambio interno que hará que cada una de nuestras células desarrolle al máximo su potencial adormecido y así provocar ese contagio de salud tan necesario. Como decía Rolando Toro, por cada persona que practica biodanza hay como ocho que se favorecen.

Tengo la gracia de brindar este sistema (mágico para mí) en una institución sin fines de lucro, para gente con problemas de adicción al alcohol y las drogas, y se puede ver en los participantes como, clase a clase, acarician sus almas sanando tanto dolor y provoca en ellos eso que han esperado y buscado por tanto tiempo que es la afectividad, justamente una de las líneas de vivencia de biodanza. Nuevamente, clase tras clase, los potenciales adormecidos se van despertando y comienzan a asomar en cada persona despertando hacia el amor=sanación dormido. Una vez Jorge Terren, director de la escuela EPBA de la provincia de Bs. As. dijo algo así como, (lo digo con mis palabras) tenemos noción de una parte oscura en nosotros.... enfoquemos en nuestra luminosidad, en la llama de luz que somos. Es por ello que mi intención está puesta en que cada clase esa luzcita tome más fuerza, crezca, se expanda e ilumine cada vez más! Siento que cada uno de estos grupos siente el deseo de recorrer ese camino.... Quizá sea nuestra mayor utopía....

Es por ello que cuando esta nota este en tus manos lector, habremos vivenciado el primer proyecto minotauro de la institución. Es todo un gran desafío en sí, pero juntos desde el afecto, el respeto y las ganas de caminar nuevos caminos vamos hacia esa meta.

Hoy tengo el privilegio de mostrarles modestamente éste sistema y quizá ese nuevo camino que buscan, al realizar un tratamiento en la Asociación Civil "Yo soy", a quien tanto agradezco por permitirme estar en ese lugar, sumando a tanta labor este sistema como taller vivencial, convirtiéndose biodanza en un fuerte atractor hacia ese nuevo camino.

Cuando escribí mi tesis había algo que hacía mucho ruido en mi cabeza y era, como llamarlo, espiritualidad? no sé si es el término apropiado. Me quiero referir a la manifestación de nuestro ser (inconsciente numinoso, para Rolando), dejando el ego de lado. Así como en la ronda inicial nadie está delante ni detrás de nadie, así nuestro ser tiene la intención y necesidad de manifestarse para el mayor bien del sistema. Somos una gran familia musical donde cada uno aporta ese ser superior para seguir el camino que nos mostró Rolando y a través de nuestro caminar llenarlo de flores y pájaros multicolores, consecuencia de nuestras actitudes.

Insisto, el amor es la más poderosa cura, para todas las cuestiones. Necesitamos llenarnos de amor para poder



brindarlo y cuanto más damos más tenemos, y en esa rueda misteriosa de la vida vamos creciendo y fortaleciéndonos unos a otros.

Cada uno de mis movimientos, cada música, cada danza, cada consigna la ofrendo al amor en cada uno de nosotros.

Somos nuestro mayor bien, para regalarnos una vida plena! Ya somos luz plena y abundante! Celebremos la vida!

Sistema USUI de Sanación Reiki a domicilio

Azul Marina
M e k o r o t

155-935-0724

4757-5032

anirotza7@hotmail.com

REIKI es un sistema de sanación que facilita el encuentro de la esencia cósmica (REI) con la energía vital (KI) que todos poseemos. No es una religión, simplemente permite restablecer tu conciencia a fin de que entiendas el porque de las situaciones que estás viviendo, y actúes en consecuencia.

靈氣

Reaprendiendo a jugar biocéntricamente

Gastón Andino

“Desde el tiempo de las cavernas, el Hombre ya manifestaba su humanización a través del juego. Tal acto puede ser visto en sus pinturas rupestres, en sus danzas, en sus manifestaciones de alegría” (Lima Marilene, 2004:6)

En este sentido el juego está presente desde siempre en nosotros. Hace parte del proceso de evolución, del crecimiento de todos los seres humanos, de la humanidad. Todos en algún momento de nuestra infancia jugamos, pues no es necesario la presencia de objetos, de juguetes o de personas para poder jugar. Pues lo fundamental es tener la imaginación abierta y disponible, estar dispuesto a que una caja de zapatos se convierta en un garaje donde estacionar un auto de caja de fósforos. Con un poco de imaginación todo es posible.

Las grandes descubiertas hacen parte de ese mundo fantástico de la imaginación, donde no existen límites y todo puede pasar.

“La capacidad creativa del hombre por sus condiciones genéticas y existenciales no tienen límites. Las exigencias de la vida son de expansión y armonización” (Della Vecchia, Agostinho. 2002:61)

El jugar en el universo de los adultos, es mucho necesario, ya que algunos “toman la vida demasiado en serio”, perdiendo la naturalidad, la espontaneidad que la vida nos trae, a cada momento. Tenemos que saber adecuarnos, tener la fluidez necesaria, sin perdernos en los papeles sociales que tenemos que vivir en lo cotidiano. Todo tiene un tiempo y para cada cosa o situación tenemos un comienzo, un medio y un fin; como un juego, donde la vida pasa en el momento presente y requiere de cada uno de nosotros nuestra mayor atención. Luego ese momento hará parte del pasado. El niño sabe, por eso vive intensamente cada juego, como si fuese la última vez y por eso es que él no quiere terminarlo nunca.

Jugar es renovar la vida dentro de nosotros y en nuestro entorno, un camino de salud y integración existencial.

“Tal como la personalidad de los adultos se desenvuelve a través de sus experiencias de vida, así la de los niños se envuelven por intermedio de sus propios juegos hechos por otros niños y adultos. Al enriquecerse, los niños amplían gradualmente su capacidad de ampliar la riqueza del mundo externamente real. El juego es la prueba evidente y constante de la capacidad creadora, que quiere decir vivencia” (Winnicott, 1982:163).

Reflexionando sobre lo que nos habla Winnicott nos permite pensar también que en este pulsar entre Conciencia Aumentada de sí Mismo y Regresión son aspectos complementarios de la Identidad dentro de la visión de la Biodanza. Es una manera, una posibilidad que en el juego los adultos desenvuelvan nuevos potenciales y desbloqueen aquellos existentes, para expresarse plenamente.

Como un alumno relata que después de varias clases de

estar trabajando en la línea de la creatividad a través de diferentes juegos, un día jugando con su nieta se olvidó del miedo que tenía del ridículo y de su rigidez, logra jugar con ella de una manera que él mismo no creía. Sintióse muy pleno y feliz, pues había superado uno de sus miedos más profundos: el de no ser creativo.

El juego dentro de la visión biocéntrica es un camino de profundas vivencias integradoras. Ellas trabajan las cinco líneas de vivencia, o canales biológicos por donde la vida se expresa, posibilitando su manifestación, su potencialización e integración.

“Las vivencias son expresiones del entrelazamiento de la vida instintiva con el mundo valorativo - simbólico; son propias de lo humano y necesitan de la realidad histórico-social para manifestarse” (Wagner Cezar, 2002:80).

En el juego observamos que se integran las cinco líneas de vivencias que la biodanza propone:

a) La *Vitalidad* porque necesita de la presencia activa del participante, del otro; la alegría y disposición para jugar están muy presentes. Son una de las fuentes propulsoras de la vida, de las ganas de vivir, de estar en el mundo.

“La fuerza, el ímpetu, la energía vital, el vigor y la consistencia biológica y existencial son manifestaciones de la vitalidad” (Wagner Cezar, 2002:89)

Algunos juegos son más activos – enérgicos y otros más calmos – tranquilizantes.

Como por ejemplo, los más activos: el jefe manda un componente del grupo que va al medio y hace un movimiento en el ritmo de la música y el resto del grupo lo acompaña haciéndolo de manera similar.

O de los más calmos: el espejo en pares (mímica en pares), donde primero uno hace el movimiento en la melodía de la música y el otro lo acompaña haciéndolo de manera similar. También puede ser el abanico chino, donde mirándose entre los dedos de las manos vamos encontrando la mirada de los compañeros y vinculándonos afectivamente con todo el grupo. Estos juegos son más armonizadores.

Existen otros tantos juegos - vivencias dentro de la metodología de Biodanza en esta polaridad de activación y armonización. En la polaridad del modelo teórico entre conciencia aumentada de sí mismo y regresión.

b) La *Sexualidad* porque nos remite al placer de jugar, de estar presente en lo que se hace. Nos trae diferentes sensaciones corporales agradables que decoran del jugar, del contacto y vínculo afectivo.

Como dice Winnicott: “Los niños tienen placer en los juegos físicos y emocionales” (1982:161). De esta misma manera se da en el adulto luego que supera sentirse inadecuado, ridículo”.

Esto he observado en los grupos de adultos, cuando propongo este tipo de actividad, en el comienzo es un movimiento estereotipado, rígido y después (a los pocos) las personas comienzan a relajarse, disfrutar, dando rizadas carcajadas intensas de placer, llenándose de bienestar.



(Tengo) También he observado en mi trabajo con niños en situación de vulnerabilidad social, que ellos tienen integrado esta cuestión del contacto y del placer en sus juegos de una forma más natural y espontánea, donde la risa, el contacto físico se da libremente. Capaz que nosotros adultos podamos después de superar muchos miedos, encontrar esta capacidad que esos niños ya tienen. Pues muchos de ellos están en la miseria económica, afectiva y a pesar de esto encuentran momentos simples de contacto y placer. Sin lugar a dudas los niños son siempre nuestros pequeños maestros, para ayudar a encontrar el vínculo entre contacto y placer, a través de lo lúdico, de la espontaneidad y de la simplicidad.

C) La *Creatividad* es la línea de vivencia donde se encuentra el juego, este permite la manifestación de diversas variantes: de la improvisación, del ridículo, de lo inesperado. Es la capacidad de pararnos a nosotros mismo, la AUTOPOIESIS de Rolando Toro.

“Crear significa entre otras cosas, transformar, innovar, crecer, cambiarse a sí y el mundo, con o el mismo gesto, en el mismo acto” (Wagner Cezar. 2002: 90).

En la mayoría de las vivencias propuestas en Biodanza, no se utilizan objetos como intermediarios del juego, porque permite que entre en escena la imaginación. Cuando no existe el juguete, tenemos que imaginarlo. Así nuestra capacidad de imaginar queda mucha más amplia, pues podemos crear el objeto con tamaño, forma, color y olor que nosotros queramos. Lo que significa con palabras del adulto que con escasos recursos podemos hacer mucho.

“Todos sabemos que los juegos infantiles manifiestan la acción del impulso creativo humano. Muchas envuelven un alto grado de imaginación. La facilidad con que el niño hace de cuenta indica que su mundo es en gran parte, subjetivo, con muchos sentimientos almacenados, prontos para ser usados. Como él está relativamente libre de presiones y responsabilidades, la imaginación consigue transformar la realidad en un mundo de hadas con oportunidades ilimitadas para la auto-expresión y el placer” (Alexandre Lowen, 1984:15).

Jugar es una nueva posibilidad de retomar algo que en el

fondo de nuestro corazón quedo dormido y expresarlo con toda su fuerza, pudiendo recrear nuestra vida.

“Lo que tenemos que expresar ya existe en nosotros, de forma que trabajar la creatividad no es una cuestión de hacer surgir el material, más de desbloquear los obstáculos que le impiden su flujo natural” (Nachmanovitch Stephen. 1993:21)

Tenemos que aprender con los niños y niñas, a desenvolver esta profundidad de estar entero, de zambullirnos dentro del juego y olvidarnos del tiempo y lugar. Sólo así descubriremos nuevas maneras creativas de relacionarnos con el mundo de una manera integrada, original y creativa.

“Crear solo puede ser visto en un sentido global, como un actuar integrado, un vivir humano. De hecho crear y vivir se relacionan” (Ostrower Fayga. 1987:5)

d) La *Afectividad* por el hecho que muchas de ellas requieren del vínculo afectivo, del otro como una posibilidad para que el juego acontezca. El *afecto*, el vínculo que se genera puede ser muy profundo, creando más necesidad de vincularse para poder jugar, mirar ojo en el ojo. Esto nos permite reflexionar sobre algunas cuestiones como: cuidado del otro cuando juego, como juego, pues en algunas vivencias existe el cambio: ahora uno, ahora el otro, lo que requiere más atención en la actitud que yo tengo cuando juego con el otro, como trato ese otro, con las cosas del otro, con las “cosas” en general en mí vida.

El juego puede posibilitar momentos de profunda empatía amorosa entre los participantes de los juegos - vivencias. Permitiendo reforzar este hilo que sustenta la vida: La ética.

“Es la fuente de la ética, el camino por el cual el ser humano puede construir colectivamente una sociedad democrática y amorosa – de ciudadanos” (Wagner Cezar. 2002: 92).

Es también un camino para aprender a establecer nuevos vínculos más integrados y saludables.

“El juego brinda (fornece) una organización para la iniciación de las relaciones emocionales y proporcionando el desenvolvimiento del contacto social”

(Winnicott, 1982:163)

En la *afectividad* y en el juego también se encuentra el germen de nuestra orientación profesional, en el juego el niño-niña comienza a vivenciar su capacidad de amar aquello que hace. Que en años posteriores puede ser el aspecto profesional que él-ella ejercerá, que le dará sentido a su existencia. Por eso en momentos de desorientación profesional debemos mirar para nuestros juegos de infancia, ¿a qué jugábamos?, ¿de qué nos gustaba jugar? ¿Cuál era el sentimiento que tenía cuando jugaba a ese juego? Ahí puede estar una de las respuestas que buscamos.

e) La *Trascendencia* está siempre presente porque en el juego, muchas veces nos olvidamos del tiempo, el espacio y hasta la propuesta de este. Transcender es ir más allá de algo que nos limita, o de nuestras posibilidades que hasta ahora conocíamos y de nuestro ego (una imagen de sí mismo no tan real así).

“Creemos que la trascendencia es el camino de humanización del hombre y tal vez la única eficaz en el combate a la pobreza (cualquier tipo) que amenaza la

especie humana, esto porque favorece la superación de las limitaciones, permitiendo el acceso a nuevos escalones en la frontera evolutiva” (Spode, Clezar, 2006:54).

Vivenciar la posibilidad de que el otro pueda jugar conmigo, entregarnos a esa relación tan particular de ser un objeto y gente del juego, permite salir de mí mundo, de mí ego para me entregarme a una relación de igual a igual, a una relación profundamente humana.

El Niño Divino

Cuando el adulto juega se está relacionando con el Arquetipo del Niño Divino, él es el propulsor de la vida dentro de nosotros, posibilitándonos el rescate de la inocencia, espontaneidad y ganas de vivir.

“El Niño Divino dentro de nosotros es la fuente de la vida” (Robert Moore, Douglas Gillete, 1993:22)

El arquetipo es una imagen inconsciente, con un fuerte contenido emocional, es la historia de la humanidad dentro de nosotros. Que se manifiesta a través de la pintura, escultura, literatura; en las artes.

“Todos los seres humanos tienen acceso a estos arquetipos, en mayor o menor grado. Hacemos esto, en la verdad, en la nuestra interrelaciones unos con los otros” (Robert Moore, Douglas Gillete, 1993:9,11)

Una manera de saber como él se encuentra es observando nuestros sueños; si son con imágenes de niños jugando, si ellos están alegres, si tienen color, y cual es el sentimiento que despierta en mí éste tipo de sueño. Otra manera es observar como es nuestra relación con los niños en general, si gusto, como es el vinculo que establezco con ellos, si consigo jugar, si las acepto o tan solo tolero un poco, o si me irritan. Los niños son un espejo para poder mirar (para) a nuestro Niño Divino.

“La verdad, es que el niño en cada uno de nosotros es cuando ocupa su lugar apropiado en nuestras vidas. Es una fuente de juegos, de placer, diversión, de energía, de una especie de liberalismo, que está pronto para aventuras y para enfrentar el futuro”(Robert Moore, Douglas Gillete, 1993:14)

Lo fundamental de la vinculación con este arquetipo, que ésta solo se dé cuando sea necesario, no quedando preso en a él. Que sea un pulsar que sucede (acontece) naturalmente, no un estereotipo. Porque si no, comenzamos a tener un conflicto.

La vinculación con este arquetipo puede ser un camino para la salud y la integración existencial.

Crecer, vivir y jugar

Jugar dentro de la visión de Biodanza significa poder retomar un camino de vinculación con nuestra inocencia, con la capacidad de poder ver siempre la vida como una nueva oportunidad de crecer, de ser. Sin tantos preconceptos, tantas ideas preformadas, sin tantas disculpas - culpas para poder tener mas placer en nuestro cotidiano.

“La criatura que juega está más apta para sé adaptar a los cambios de contextos y de condiciones” (Nachmanovitch Stephen. 1993:51)

Jugar puede también significar cambiar, crear nuevas variantes, nuevas situaciones más reconfortantes para el ser humano.

La Biodanza oportuniza entonces un excelente espacio a través de los juegos existentes en su metodología (otros que se pueden adaptar y crear dentro de su visión biocéntrica).

Pudiendo tener varios aprendizajes: como cuando el “otro” es un juguete, esta posibilidad de poder jugar con alguien, vinculado por la mirada, por el contacto, por el afecto. Tener que sé vincular y cuidar del “juguete”, percibir y ser percibido por alguien, esto sin dudas permitirá que tengamos una vivencia profunda de valores, de ética sobre el cuidado de la vida.

También existe toda un aprendizaje corporal, esencialmente a través del movimiento, el contacto vinculado con la presencia del otro, es una puerta para nuevas percepciones sobre nuestro “movernos en el mundo, nuestro danzar la vida”. Un rescate de movimientos, gestos más simples y fluidos.

“La consecuencia de la falta de ejercicio (o de ejercicio insuficiente) es la rigidez del cuerpo y del corazón; y un numero cada vez mas reducido de medios de expresión” (Nachmanovitch Stephen. 1993:51)

El sentimiento de alegría que despierta el jugar también es un elemento profundo de salud e integración existencial.

“La vivencia que trabaja con lo lúdico actúa directamente sobre el humor endógeno en el inconsciente vital”. Rolando Toro.

Significa que Los juegos actúan directamente sobre toda nuestra existencia, sobre nuestra vida, en un sentido profundo. Son un estímulo a nuestra identidad, reforzando la auto-estima y auto-imagen. Pudiendo darnos una nueva posibilidad de percepción de si mismo y del mundo que nos rodea, pudiendo ser profundamente transformador en la vida de las personas.

“Expresamos nuestra existencia creando. La creatividad es la secuencia natural del ser”(May Rollo. 9 Edição. Editora Nova fronteira: 8)

A través del juego podemos retomar el camino de reaprender a expresarnos con mas simplicidad y placer. Rescatando nuestra alegría de vivir.

Bibliografía

- Dalla Vecchia Agostinho. A Educação Integrada á Vida. Edição Independente, Pelotas – Brasil, 2002.
- Góis,Cezar Wagner de lima. Biodanza-Identidade e vivência 2 edição em brasileiro, fortaleza, 2002
- SPODE Schleder, Eni A. Reeducação afetiva. Porto Alegre: Imagens da Terra, 2006.
- Winnicott, W. Ed, Zahar, Rio de Janeiro, 1982.
- Lima Marilene. Revista do professor, Porto Alegre – 20(78) 5 – 7 Abril/Junho 2004
- Toro Rolando. Teoria de biodanza. Coletânea de Textos. Fortaleza: ALAB, 1991.
- Lowen, Alexandre. Prazer: um abordagem criativa da vida São Paulo, Summus,1984.
- May Rollo. Psicología Existencial. Rio de Janeiro :Globo, 1988
- Nachmanovitch Stephen. Ser criativo. Editora Summus. São Paulo, 1993
- May Rollo. A coragem de criar. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 9 edição, 1975.
- Ostrower, Fayga. Criatividade e Processos de Criação. Rio de Janeiro: Vozes 1987-13 edição.
- Robert Moore, Douglas Gillete. Rei, Guerreiro, Mago, Amante. Ed. Campus, R.Janeiro 1993



Juego y Biodanza: compartiendo lo esencial

Ignacio Moreno

Juego, sabiduría milenaria para el vínculo con los iguales, esencia de la cultura para compartir amor y alegría, para aprender a humanizar al otro, necesario espejo del yo,

Juegos para vivir, sintiendo la existencia, creando y brindando la expresión de sí, existiendo en armonía con todos, conectado con los impulsos fundamentales de la vida.

La Biodanza, sistema de desarrollo orientado al fortalecimiento de la expresión de las potencialidades humanas, propone vivencias integradoras que crean un contexto sensible y creativo para el encuentro humano, donde se estimula, crea y desarrolla vida.

Biodanza y juegos, ocasiones para el desenvolvimiento armónico del ser en relación, desde la expresión placentera, desde la fuerza pulsante del movimiento; vida a borbotones, identidad de todos y cada uno.

Biodanza y juegos, descubrimientos afortunados para ser.

El puro jugar repentino y espontáneo de escarceos, arrumacos, galanteos, la broma, la misma frivolidad, muestran un lado dinámico de la vida, sin pretensiones. Una expresión de lo juvenil, sin esfuerzos ni plan previo, fluida, que pareciera desatender lo serio de la vida y mostrar una tendencia positiva hacia el riesgo, la alternativa, lo posible, la inorientación, la ausencia de fin, la plenitud y la desmesura, el dejarse captar y un afán primario de libertad.

En la expresión de lo vivo se dan fuerzas primordiales que parecieran caóticas. La actividad desordenada o exaltada pueden generarse por la necesidad de liberarnos de una forzada postura, situación, lugar y que es vivida como una opresión, sentimiento de falta de libertad, de embarazo, de peso, de resistencia, es como el contener la respiración,

por lo cual una búsqueda impaciente por generar un movimiento con sentido de existencia, se hace presente, representa la satisfacción primaria y fundamental del impulso vital más profundo que nace con uno, el instinto de una existencia propia, independiente, libre, el protointinto de lo animal.

Movimiento para vivir la propia existencia, para vincularse con la alegría de la existencia, el refuerzo de la propia existencia.

Existe un efecto del movimiento rítmico reconocible como un estado de embriaguez. Esta fusión-abandono brinda paradójicamente una especial ocasión para la fuerza de expresión del ser.

Juegos para vivir o sentir esta existencia, creando y brindando la expresión de sí, existiendo en armonía con todos y conectado con los impulsos fundamentales de la vida. Brindando su decidida oposición a la homogeneización, dignificando lo distinto, lo posible, la expresión de nuestra maravillosa diversidad, genuina, única, como seres vivos que estamos siendo.

El hombre crea sobre la marcha, en la danza de su vida, lo eterno del juego. El juego de lo posible. El juego como actitud hacia la vida, una actitud de permanente creación, curiosidad, una invitación desde el palpitar de la vida misma.

El juego se ha preservado a través del tiempo porque tiene sentido, el mayor, es el de humanizar la socialización del hombre, nos sensibiliza a compartir y a vincularnos con los iguales, dando lo mejor de nosotros.

El niño y el juego van caminando juntos, disfrutando inicialmente el cuerpo y el movimiento, luego la magia, el encantamiento de lo posible, el lugar de la ficción, para arribar a los encuentros posibles donde la solidaridad, el

lucir las habilidades del ser individual ante el grupo, el ponerse de acuerdo y desde allí construir un mundo ordenado en el que se participa con libertad y el goce de pertenecer, aumentando la conciencia del otro y de sí mismo.

Cuando oímos hablar de juego, lo relacionamos inmediatamente con la Infancia. Esta vinculación es cierta y tiene que ver con el desarrollo de los potenciales del niño inherentes a la especie. Más, el juego no es sólo del niño, es parte de la condición humana en cualquier momento del ciclo vital, en el arco del tiempo en que transcurre la vida del hombre.

Creatividad y Juego se nutren o brotan de la misma fuente: el despliegue de la espontaneidad y la libertad. Es la actitud de juego vital la que nos coloca en el horizonte de lo posible.

Nos parece que viene dándose un vacío riesgoso en la vivencia de la esencia del juego: la homogeneización, el castigo sutil o grosero de las disidencias, lo distinto, lo posible, la expresión de nuestra maravillosa diversidad, genuina, única, como seres vivos que estamos siendo.

En la cultura contemporánea hay un aprovechamiento de los impulsos lúdicos que lleva entre otras cosas a la exacerbación de la búsqueda del éxito, en una competencia que envilece la condición humana, una competencia para reducir al otro, así como la conducción del tiempo libre del trabajo por parte de los dueños de neg-ocio (negadores del ocio) por la cultura del mundo audiovisual, de los video juegos y en general, de la participación vicaria, donde el simulacro, por demás exageradamente orientado a la destrucción y a la muerte, roba espacios vitales de vinculación social, un desahogo mediatizado con formas de excitación que nos conducen por la desesperanza, consumiendo la soledad. Una forma de anularse y de desaparecer a los otros. Por otra parte, el garito está abierto, en la búsqueda del dinero fácil, con trampas o sin ellas, así como el vértigo de alcalinos y otras hierbas para el arrebato.

Proponemos juegos desde la sabiduría vital que ha de brindarnos lo que es menester.

Planteamos la recuperación de la salud social desde el Juego.

Movimiento, pulsación de la existencia, ley de vida. Algo más que poesía: una cotidianidad deliciosamente ineludible, canto sublime presente en el Juego y la Biodanza.

El desarrollo de los potenciales genéticos que ambas propuestas implican, aunadas a un adecuado contexto ecológico, reactivan funciones originarias de vida: capacidad de amor, alegría, coraje de vivir, entusiasmo, creatividad, placer.

Biodanza y Juegos, la magia del movimiento con sentido para el encuentro, en la búsqueda de formas efectivas y gratas de integración.

Biodanza se propone mejorar la vinculación de las personas. Como sistema de integración personal y social que trabaja a través de los encuentros de grupo, la música y la danza que surge del gesto cotidiano, procura una forma de vinculación profunda.

Dado que es en la vida de relación donde conviene al hombre contemporáneo pulsar la salud social, proponemos Juego y Biodanza, proponemos una visión trascendente de lo social, danzando el instinto de vinculación con la especie, el espíritu tribal.

Juego y Biodanza brindan la posibilidad de que cada uno encuentre en un grupo-útero que cuida y nutre su expresión

genuina, su identidad, expresada en movimientos emocionados que lo integran y le brindan espacios a la creatividad existencial para nutrir los espacios de desarrollo de cada quien, con armonía y belleza.

El Juego, en su función maravillosa de socialización presenta la paradoja de requerir a quien juega, al mostrarse ante los otros, la exigencia de tomarlos en cuenta, ayudando al hombre a abandonar el egocentrismo. Forma parte de esos procesos sutiles y refinados de donde parte la evolución del ser.

La fase más misteriosa de la evolución de la vida se relaciona con la toma de significación del individuo frente a su semejante, así el sentimiento de comunión humana puede constituir quizá, el eje secreto de un inconcebible proceso evolutivo.

Juego y Biodanza, alquimia, mundo de emociones, de energía transmutada. Del 'stress' al es-dos: de la tríada miedo-rabia-tristeza, al amor y la alegría, remos fundamentales para transitar nuestra travesía.

Una sonrisa, una mirada, muchos contactos que resuenan en nuestros corazones y nos brindan bienestar. Un bienestar que incorpora el elemento de la salud social a nuestras vidas y que sana el cuerpo social al cual pertenecemos. Por ello proponemos nuestro mayor anhelo: Juegos de Vida para la Vida, para aprender a ser 'en' y 'con' el otro. Más allá de nosotros mismos, generando condiciones para la nutrición y cuidado de la Vida, desarrollando nuestra consistencia afectiva en el ejercicio del movimiento amor.

Necesitamos ecofactores positivos, nutritivos y protectores para el surgimiento y permanencia de la vida entre nosotros.

Creemos y deseamos contribuir a una Educación que promueva el contacto, queremos que cada persona entre en un proceso de conciencia del semejante y de la naturaleza global que somos, desde una profunda convicción afectiva. Estamos convencidos de que la tarea de los maestros y educadores (somos todos) es una tarea de integración afectiva. Nuestras enseñanzas han de incidir en el descubrimiento de lo real y en el asombro de cada día: lo lúdico, la sinceridad, los potenciales creativos, la ternura, la espontaneidad, la gracia de movimientos, la auto estima, la heteroestima, el equilibrio, el entusiasmo, que nos enseñan a saborear la presencia del otro, exaltada en el encanto esencial del encuentro. Una educación para la plenitud.

En nuestras relaciones necesitamos reconocer y actuar sobre el establecimiento de vínculos esenciales que cultiven la afectividad, un contacto íntimo, profundo y emocionado, que desarrolle el amor ecológico, asimilando e incorporando el sentimiento de comunión humana.

Atrevamos a mirar el propio esplendor, descubrir el esplendor del otro, ser capaces de mirar la simiente de belleza de cada ser, desde la naturalidad, la alegría, sobrepasando las barreras mentales.

Nos invitamos a descubrir nuestras expresiones plenas a través del juego y la Biodanza, con respeto y cariño, en eutonia y sin mayores exigencias, mostrando lo mejor de nosotros. Desde el Amor.

(Artículo compilado por Ignacio Moreno, tomado de la Tesis de titulación como facilitadores en Biodanza de Ignacio Moreno y María Teresa Piñero, en Caracas, Venezuela, 1995. Considerada en su momento por Rolado Toro Araneda, como una virtual Extensión.)

La vivencia numinosa de Dar Vida

Nicolás López Meyer

Traer Vida al mundo es una experiencia cumbre en la vida de los seres humanos. Fruto del amor de dos seres, la expresión del vínculo que han construido.

La llegada de un hijo/a a la pareja genera una intensa danza de las transformaciones en las identidades de los participantes. En este proceso irán apropiándose de funciones maternas y paternas. Este viaje, puede ser maravilloso o sentir que naufragamos. Puede otorgar un sentido creador y una energía renovadora a nuestras vidas o generarnos caos.

Existe una gran desorientación existencial respecto la forma de prepararse para este momento.

La preparación para ser madre/padre y para el acto de parir, como expresión cumbre, son momentos de misterio en la vida de los seres humanos. Ese misterio es una vivencia única e irrepetible. Prepararse para parir y devenir padres es prepararse para el misterio y la vida es un dulce misterio que vale la alegría vivir. Tal vez la clave en la vida no sea permanecer en la certeza, sino en el misterio.

Dado que esta experiencia misteriosa también tiene la característica de ser tremenda y fascinante, me parece oportuno compartir esa concepción del acto de engendrar vida como una vivencia numinosa. Y como los seres humanos a través de la práctica de Biodanza podemos contar con una orientación existencial consistente y desarrollar una capacidad vivencial de ensayo para el misterio, adaptación a los cambios, la aceptación de la necesidad de una red de sostén afectivo, el desarrollo de la creatividad, la empatía, la afectividad, los límites. Y sobre todo la puesta en marcha de todos los atributos de la Pareja Ecológica.

¿Qué es prepararse para el parto y devenir madre/padre? Es prepararse para el misterio, es decir, algo enteramente diferente a cualquier otra experiencia de la vida.

Y el hilo de Ariadna en esta aventura: La verdadera instancia del conocimiento, es decir, la vivencia. Nuevamente el instrumento metodológico de Biodanza nos permite realizar ensayos para el misterio, volvemos más hábiles en situaciones desconocidas y cierto entrenamiento en otros estados de consciencia modificados. Justamente el parto, se caracteriza por una modificación profunda del estado de consciencia de la mujer.

La capacidad de entrega y abandono es también una ventaja que puede aportar la práctica regular de Biodanza. El estado de entrega y abandono (entendido como abandono del estado de vigilancia y entrega como “dejarse ir”) permite la ausencia de actividad del neurocortex, que acompañando de intimidad y un ambiente cálido, favorecen notablemente la posibilidad de un parto natural. El compañero hombre debe, ante todo, comprender y acompañar el estado modificado de su pareja.

En el acto de parir se manifiestan los tres estadios de lo numinoso que describía Rudolf Otto (*Mysterium-tremendum-fascinans*) y los cuatro elementos del inconsciente numinoso de Rolando: el amor, en este caso amor epifánico y el amor de la autodonación. La iluminación en este caso como dar vida, alumbrar y a la vez transitar la sombra que puede aparecer insistentemente en todo este proceso (conflictos no resueltos, dificultades en el vínculo de la pareja, miedos primordiales, etc). El coraje, para vencer los miedos que el milagro de la vida trae y el coraje de defender la sacralidad de la vida frente a la cultura patriarcal controladora. Y el Intasis, como conexión con el germen de lo divino que pulsa en nuestro ser.

Mysterium es lo inefable, es imposible de expresar con palabras, inexpresable. Es enteramente diferente a cualquier otra experiencia de la vida. Y así lo describen personas que han acompañado muchas experiencias de dar a luz, al dar cuenta de que cada parto es único, no hay dos iguales.

Tremendum es el temor humano frente a la presencia de una fuerza poderosa, inexplicable, tremenda, terrible, formidable, digna de respeto, pero imposible de verbalizar. El temor es la reacción ante una realidad completamente otra, diferente, que no se deja atrapar en la palabra porque su sentido supera los límites impuestos por el ordenamiento racional del lenguaje. Es el momento característico de las contracciones.

En el *Fascianans*, entendido como bondad, belleza y amor, el *mysterium* se convierte en la esencia plena de la “gracia”, deslumbrante y abarcadora. El temor se traduce en veneración o respeto reverencial ante lo inefable que se manifiesta como un estremecimiento que está más allá de todo miedo.

En este proceso que significa la llegada de una criatura al mundo, es importante que la pareja pueda encontrar la manera de caminar que más se adapte a su estilo, sus deseos y sus posibilidades. El primer paso tal vez sea conocer todas las formas posibles de transitar este proceso, formas de parir, lugares, grupos, equipos de parteros, etc.

El paradigma biocéntrico propone el respeto por la vida y sus tiempos. Este es un concepto central de Biodanza pero la “industrialización” del parto y su ubicación en hospitales convierten la experiencia en una fría rutina en un ámbito donde no se respeta los tiempos de la mujer en este delicado momento.

La cultura biocéntrica es más afín a los paradigmas humanizados de parto y a brindar a la pareja la posibilidad de elegir y ser respetados en sus deseos personales.

El acto de parir es un acto natural pero nuestra cultura traiciona constantemente los instintos y la sabiduría de la naturaleza.

Es necesario restituir a la pareja la capacidad de decisión sobre cómo se quiere parir y todas las posibilidades que tienen a su alcance.

Los profesionales instalados en la omnipotente tecnología de la medicina contemporánea, que han perdido las llaves del cuidado y el acompañamiento humanizado del embarazo, al establecer barreras de autoridad, intelectuales y económicas frente a los pacientes. Ellos sólo pueden - desde su altura- manipular mecánicamente con instrumentos farmacológicos, quirúrgicos y de choque, a esa indefensa pareja y a ese bebé que viene en camino.

Ya decía Rolando Toro que sería de la mayor importancia en la formación médica, que los estudiantes aprendiesen los métodos de percepción aumentada y desarrollasen en sí

mismos su capacidad de interacción con otras personas, para que los procedimientos tradicionales pudiesen estar complementados con una visión humanitaria y recobrar así el circuito ecológico-interhumano que fomenta vida y salud.

En este camino es fundamental el encuentro con otras parejas, el diálogo y el intercambio grupal y Biodanza, la poética del encuentro humano, propicia una forma realmente completa y afectivamente contenedora para acompañar a la pareja y sus integrantes en sus respectivos grupos de pertenencia.

Es de gran importancia crear lazos de confianza con las personas que nos acompañarán en el camino de dar a luz, junto con ellos emprendemos la tarea de poner la vida al centro. La pareja ecológica, en su proceso de transformación y expansión de sus potenciales se lanza a la aventura de dar fruto, pero no solos, sino en el nido de la comunidad humana.

Desde este enfoque ecológico biocéntrico, podríamos concebir al amor saludable como un proceso de co-creación, en el cual cada miembro de la pareja es un detonador que estimula el renacimiento permanente del otro, donde cada uno exalta el proyecto del otro y sus cualidades latentes. El amor saludable de la pareja ecológica es la celebración recíproca del ser del otro, de su germinativa esencia. La pareja ecológica es un sistema cósmico de gestación por reforzamiento recíproco de vida.

Aquí se ponen en juego todos los atributos de la pareja ecológica, a decir:

La expresión genuina de sus identidades que podrá verse reflejada en el estilo particular que esa pareja ha querido imprimirle a este momento de sus vidas.

Vinculación saludable con el ambiente: compañero/a - familia - mundo. En este momento las personas pueden renovar los vínculos con sus padres, amigos, etc. resignificando experiencias. Pueden aparecer nuevas relaciones de amistad o afianzar otras existentes o padecer desencantos frente a la ausencia de algunos seres.

Calificar positivamente al otro es un recurso que la pareja debe tener a mano, reforzando nuestra confianza recíproca, transmitiendo seguridad y comunicando posibles miedos para que la relación pueda ser fuente de nutrición recíproca, de contención y de perfeccionamiento permanente.

Actualmente las relaciones entre hombre y mujer están en profunda crisis. El hombre no sabe expresar lo que siente y la mujer, por lo tanto, ignora los sentimientos íntimos de su compañero. Hoy en día la mujer y el hombre tienen su identidad herida. La caída del instinto materno y paterno es consecuencia de una decadencia afectiva profunda. La comunicación íntima a través del diálogo es indispensable. Es necesario transformar la tendencia competitiva en fraternidad y acceder a la comunión mística.

Así como el universo pulsa, en nuestra existencia también pulsamos.

Cerrar nuestra relación con tu compañero/a como algo privadísimo y al mismo tiempo dar libertad. Dejar respirar no asfixiar. Pero cuando están con ella/él es con toda exclusividad.

Hay que cuidar el amor y defender nuestras decisiones de posibles amenazas externas muchas veces provenientes de personas afectivamente cercanas.

Actualmente algunos colegas proponen a los integrantes de sus grupos utopías pastoriles y promueven el amor libre y que las parejas tienen que separarse y bailar con todo el mundo. Esto es un gran error. Si somos amantes, tenemos

que pagar el precio. Cuando estamos independientes, solos, uno es dueño de su vida, pero cuando amas, la vida se hace cargo de ti, la cosa cambia, pasa a otra dimensión. Cuiden su amor, no lo pongan en riesgo y menos aún en este momento.

El inconsciente numinoso es la fuente de la grandeza de la humanidad.

Engendrar vida es una oportunidad de renovar el valor divino y sagrado que tiene la vida humana. Vivirlo con grandeza, es un atributo esencial de lo humano.

Vivir el embarazo y el parto acompañados de la vivencia cálida y musical de

Biodanza nos brinda la posibilidad de entrar en contacto con el germen de lo maravilloso de la vida que pulsa en cada uno de nosotros, la sutileza de la divinidad que late en cada ser vivo y se manifiesta milagrosamente en el vientre de la mujer. La pareja ecológica puede de esta forma, entrar en contacto con la esencia de lo sagrado.

Para concluir quería transcribirles las palabras de Rainer Maria Rilke, un poeta muypreciado por Rolando.

“Yo creo que también en el hombre hay maternidad. Tanto en su espíritu como en su cuerpo. Pues su modo de engendrar es así mismo una especie de parto. También es parto cuando crea al impulso de una íntima plenitud. Acaso haya entre los sexos mayor grado de parentesco y afinidad que el que se supone comúnmente. Y la gran Renovación del mundo consistirá quizás en que el hombre y la mujer, una vez libres de todo falso sentir y de todo hastío, ya no se buscarán mutuamente como seres opuestos y contrarios, sino como hermanos y allegados. Uniéndose como humanos, para sobrellevar juntos, con seriedad, sencillez y paciencia, el arduo sexo que les ha sido impuesto.”

Amanda nació días antes del cierre de la publicación que tienes en tus manos.

*Una inmensa alegría habita hoy nuestros corazones
Amanda ha llegado a la Tierra*
con su Belleza genuina y su ternura pura*

*Ella es una Maga que eligió danzar
tomando nuestras manos y está transformando
con cada mirada
los corazones que la rodean!!*

Ahora tenemos la certeza de que nada es imposible
todo está manifestándose
brotando suave y con sutileza*

*entre melodías de amor;
trascendencia cotidiana, poesía,
besos, y la maravilla de estar presentes
en el centro del misterio**

*Gracias a cada uno de ustedes
por sus oleadas de amor
las sentimos profundamente.*

/ Lucía Rocha

GUIA DE FACILITADORES Y DE CLASES

Facilitador	Hora	Lugar	Tel o Cel	Email
Lunes				
Nicolás López Meyer y Lucía Rocha	20 hs	CABA / Colegiales	15-3278-8173	biodanzatierramia@hotmail.com
Daniela Quintero y Brenda Calistro	19 hs	CABA / Caballito	15-6983-8204	quinteda_73@hotmail.com
Carlos Lavigna	18.30 hs	Bs As / Tigre	15-5666-6296	carloslavigna@yahoo.com.ar
Valentino Terren Toro y Sebastian Figueroa	19.15 hs	Bs As / Ing Maschwitz	(0348) 15-4204-490	yo_seba7@yahoo.com.ar
Doris Bettina Wallace y Shanty De Cesare	18.30 hs	Mar del Plata	(0223) 15-538-0025	doribettina@hotmail.com
Griselda Nuñez y Marcos León	17.30 hs	Córdoba Capital	(0351) 451-5299	idehas.biodanzacordoba@gmail.com
Iris Roisen	20.30 hs	Córdoba Capital	(0351) 15-521-1556	cordobabiodanza@gmail.com
Susana Pilar Garde	20 hs	CABA / Almagro	15-4491-5181	susipilar@hotmail.com
Runa Terren	19.30 hs	CABA / Palermo	15-5261-2435	runaterren@gmail.com
Emilse Pola	20.30 hs	CABA / Belgrano	15-5329-1268	polaemilseines@gmail.com
Martes				
Norberto R. Lopez	20 hs	CABA / Almagro	15-5762-2756	norbertobiodanza@hotmail.com
Betina Galante	19.30 hs	CABA / Almagro	15-5620-0332	betinagalante@yahoo.com.ar
Lily López	14.30 hs	Bs As / Ituzaingó	15-5175-7903	amuyen@yahoo.com.ar
Cecilia Luzzi y Carlos García	19.30 hs	CABA / Núñez	4488-0835	info@biodanzanet.com
Daniel Buyatti	19.30 hs	Mendoza / Ch. de Coria	(0261) 155-927-946	danielbuyatti@yahoo.com.ar
María Eugenia Difonso	20 hs	Santa Fé / Rosario	(341) 15-629-6642	eugeniadifonso@gmail.com
Laura Del Piano y Cesar Rosental	20.30 hs	Chaco / Resistencia	3794684710	lauradelpiano1@hotmail.com
Ana Trabucco	19.45 hs	Bs As / Vicente López	15-4493-8636	anatrabucco@gmail.com
Verónica Toro	19.30 hs	CABA / Palermo	15-4444-5423	secretaria@terrentoro.com
Daniela Quintero y Silvia Duran	10.30 hs	CABA / Devoto	15-5661-6748	quinteda_73@hotmail.com
Romina Cassinelli	19 hs	Mar del Plata	(0223) 15-680-0710	secretariadelmar@gmail.com
Adela Campo	19.30 hs	Bs As / Tandil	(0249)15-454-8499	adelacampo@yahoo.com.ar
Marta Sesma y Julio Marjovsky	19.30 hs	CABA / Caballito	15-3025-7773	martasesma@yahoo.com.ar
Karina Martínez y Marta Braier	19.30 hs	CABA / Belgrano	15-4427-9602	karikarimar@yahoo.com.ar
Celeste Siccardi	18 hs	Bs As / San Martín	4752-0356	celestesic@yahoo.com.ar
Román Mazzilli y Mariela Furman	20 hs	CABA / Villa Crespo	15-6441-4408	campogrupal@gmail.com
Nora Elena Lainz	19 hs	Bs As / La Plata	(0221) 453-1713	info@norlainz.com.ar
Runa Terren	20 hs	CABA / Palermo	15-5261-2435	runaterren@gmail.com
Juan Cabrera	20 hs	CABA / Colegiales	15-5607-4403	elnuevojuan@yahoo.com.ar
Liliana Tombesi	18 hs	Bs As / San Martín	15-6616-2994	lilianatom@yahoo.com.ar
Ruth Lanser y Marcos León	16 hs	Córdoba Capital	(0351) 451-5299	idehas.biodanzacordoba@gmail.com
Ana María Alberti y Guillermo Retamosa	19.30 hs	Córdoba Capital	(0351) 451-5299	idehas.biodanzacordoba@gmail.com

Lorena Machuca	18 hs	Córdoba Capital	(0351) 15-656-7595	loremachu@hotmail.com
Graciela Eberhart	17 hs	Córdoba / S.A. de Arredondo	(03541) 15-674-608	gachieber@hotmail.com
Fanny Cittadini	19.30 hs	Córdoba / Oncativo	(03572) 457-095	fannymcittadini@hotmail.com
Iris Roisen	19 hs	Córdoba Capital	(0351) 15-521-1556	cordobabiodanza@gmail.com
Juan Montes	19.30 hs	CABA / Palermo	15-5053-9227	jumon35@hotmail.com
Dario Fatta	19.30 hs	CABA / Floresta	15-6760-1487	dariofatta@hotmail.com
Alicia Vidotto	20.30 hs	CABA / Villa Luro	15-6121-1012	aliciavidotto@yahoo.com.ar
Laura Tejedor Sassia	17 hs	Santa Fé / S. Jerónimo N.	(0342) 459-3026	tejedor_laura@hotmail.com

Miércoles

Norberto R. Lopez	20 hs	CABA / Almagro	15-5762-2756	norbertobiodanza@hotmail.com
Liliana Botaya	19 hs	Bs As / San Miguel	15-3159-0294	lilianbotaya@hotmail.com
Orlando Víctor Gutiérrez	18 hs	Bs As / B. Blanca	(0291) 6421-451	ovgutierrez@hotmail.com
Betina Galante	18 hs	CABA / Almagro	155-620-0332	betinagalante@yahoo.com.ar
Liliana Arrúa	18 hs.	Bs. As. / Castelar	15-5220-5019	arruali@yahoo.com.ar
Cecilia Luzzi y Carlos García	20.30 hs	CABA / Núñez	4488-0835	info@biodanzanet.com
Nélide Bidegain	16.30 hs	CABA / Almagro	15-6144-6036	nelidabidegain@yahoo.com.ar
Héctor Martínez Di Pace	19.30 hs	CABA / Colegiales	15-5048-0057	hecedumar@hotmail.com
Marcela Ramos	19.30 hs	CABA / Palermo	15 -3561-4497	marcelabiodanza@yahoo.com.ar
Laura Del Piano y Cesar Rosental	20 hs	Corrientes / S. Lorenzo	379468-4710	cesarhugor@hotmail.com
Tito Spatola y Nieves Gastaldo	19.30 hs	CABA / Palermo	15-5978-9536	titospatola@yahoo.com.ar
Alberto Casals	19 hs.	Bs As / Adrogué	4299-0355	biodanzadelsur@yahoo.com.ar
Ana M. Vitale	18.30 hs	Bs As / La Plata	15-5619-9341	anamvitale@uolsinectis.com.ar
Daniel Maita	20.30 hs	CABA / Caballito	4454-4864	maitadaniel@yahoo.com.ar
Verónica Toro y Raúl Terren	19.30 hs	CABA / Palermo	15-4444-5423	secretaria@terrentoro.com
Mario Patrich y Liliana Tombesi	10 hs	CABA / Devoto	15-5523-7888	mariop@rcc.com.ar
Nélide Bidegain	19.30 hs	CABA / Almagro	15-6144-6036	nelidabidegain@yahoo.com.ar
Nicolás López Meyer	20 hs	CABA / Abasto	15-3278-8173	biodanzatierramia@hotmail.com
Graciela Fuksman y Roberto Jaureguiberry	19.30 hs	CABA / Villa del Parque	4586-5496	abrazandolavida@yahoo.com.ar
Shanty De Cesare y Doris Bettina Wallace	19 hs	Mar del Plata	(0223) 15-576-4995	shantykin_133@yahoo.com.ar
Ana María Alberti y Guillermo Retamosa	18.30 hs	Córdoba Capital	(0351) 451-5299	idehas.biodanzacordoba@gmail.com
Analia Barrionuevo	14.30 hs	Córdoba Capital	(0351) 422-0086	analia_barrionuevo@hotmail.com
Iris Roisen	19 hs	Córdoba Capital	(0351) 15-5211556	cordobabiodanza@gmail.com
Eva Rosenberg	18 hs	Bs As / Vte. López	15-5851-1974	evarosebg@yahoo.com.ar
Eva Rosenberg	20.30 hs	Bs As / Vte. López	15-5851-1974	evarosebg@yahoo.com.ar
Laura Tejedor Sassia	19 hs	Santa Fé / Ciudad Sta. Fé	(0342) 459-3026	tejedor_laura@hotmail.com
Queca Wayra Nuna	19 hs	Bs As / Ramos Mejía	15-5629-8152	sarabarnatan26@yahoo.com.ar
Emilse Pola	20.15 hs	CABA / Belgrano	15-5329-1268	polaemilseines@gmail.com

Jueves

Marcela Ramos	19.30 hs	CABA / Palermo	15-3561-4497	marcelabiodanza@yahoo.com.ar
Adriana Péndola	20 hs	CABA / Almagro	15-5122-8994	adripen@fibertel.com.ar
Katy y Richard	19 hs	Mar del Plata	223498-0477	ricardocanicoba@hotmail.com
Carolina Bentham y Marcelo Surano	20 hs	CABA / Almagro	15-5639-5730	marcelosurano@yahoo.com.ar
Cecilia Luzzi y Carlos García	20 hs	CABA / Núñez	4488-0835	info@biodanzanet.com
Laura Del Piano y Cesar Rosental	9 hs	Corrientes / S. Lorenzo	379468-4710	lauradelpiano1@hotmail.com
Silvana Correia	19.30 hs	CABA / Villa Luro	15-6020-4528	silvanabiodanza@hotmail.com
Paula Alemán	19.30 hs	CABA / Barrio Norte	15-6720-8274	paula.aleman2@gmail.com
Romina Cassinelli	19 hs	Mar del Plata	(0223) 15-680-0710	secretariadelmar@gmail.com
Ana M. Vitale	20 hs	CABA / Villa Devoto	15-5619-9341	anamvitale@uolsinectis.com.ar
Lorena Salas	18 hs	Bs As / La Plata	(0221) 15-419-5665	biodanza.lorena@gmail.com
Román Mazzilli	20 hs	CABA / Colegiales	15-6441-4408	campogrupal@gmail.com
Maria Silvina D'Ágostino	10 hs	Bs As / La Plata	(221) 4574-755	yosoy.biodanza@yahoo.com.ar
Ivana Fernández Treviño y Marcelo Suárez	20 hs	Bs As / Olavarría	(02284) 428-152	biodanzaolavarria@hotmail.com
María Elena Difonso	20.30 hs	Santa Fé / Rosario	(0341) 15-392-9341	mariaelenadifonso@hotmail.com
Martha Sarmiento y Marcos León	17 hs	Córdoba Capital	(0351) 451-5299	idehas.biodanzacordoba@gmail.com
Maria Elena San Emeterio	19 hs	Córdoba / Villa Allende	(0351) 15-679-0923	mesanemeterio@hotmail.com
Laura Tejedor Sassia	19 hs	Santa Fé / Ciudad Sta. Fé	(0342) 459-3026	tejedor_laura@hotmail.com
Emilse Pola	19 hs	Bs As / Ramos Mejía	4659-7082	polaemilseines@gmail.com
Dario Fatta	20 hs	Bs As / Lujan	15-6760-1487	dariofatta@hotmail.com

Viernes

Orlando Gutiérrez - c/15 días	18 hs	Bs As / Saldungaray	(0291) 6421-451	ovgutierrez@hotmail.com
Jorge Spivak	20hs	Bs As/ Tandil	(0249)15-464-8567	jorgespivak@yahoo.com.ar
Julio Marjovsky y Marta Sesma	19.30 hs	CABA / Caballito	15-6293-4633	juliomarjovsky@hotmail.com
Tito Spatola	19.30 hs	CABA / Palermo	15-5978-9536	titospatola@yahoo.com.ar
Celeste Siccardi	20 hs	Bs As / San Martín	4752-0356	celestesic@yahoo.com.ar
Carlos Lavigna	18.30 hs	Bs As / Tigre	15-5666-6296	carloslavigna@yahoo.com.ar
Lelia Raquel Bassarsky	19.30 hs.	CABA / Almagro	15-5925-3271	leliabass@hotmail.com
Valentino Terren Toro y Sebastian Figueroa	19.30 hs	Bs As / Ing Maschwitz	(0348) 15-4204-490	valentino.terren.toro@gmail.com
Ivana Fernández Treviño y Marcelo Suárez	20 hs	Bs As / Bolivar	(02284) 428152	biodanzaolavarria@hotmail.com
M. Elena Difonso	19 hs	Santa Fé / Rosario	(0341) 15-392-9341	mariaelenadifonso@hotmail.com
Nicolás López Meyer y Lucia Rocha	20.30 hs	CABA / Villa Urquiza	15-3278-8173	biodanzatierramia@hotmail.com
Susana Pilar Garde	20 hs	CABA / Almagro	15-4491-5181	susipilar@hotmail.com

Sábado

Elena Lucca	16.30 hs	Chaco / Resistencia	(0362) 442-0734	elenalucca2@hotmail.com
Lily López	18 hs	Bs As / Hurlingham	15-5175-7903	amuyen@yahoo.com.ar

Alberto Casals	16.30 hs.	Bs As / Burzaco	4299-0355	biodanzadelsur@yahoo.com.ar
David Moguilevsky	16 hs	CABA / Flores	4566-1847	cuorebiodanza@yahoo.com.ar
Alicia Vidotto	10.30 hs	CABA / Villa Luro	15-6121-1012	aliciavidotto@yahoo.com.ar
Cecilia Lopez	11 hs	CABA / Villa Crespo	4554-6895	biodanza.cecilialopez@yahoo.com.ar
Mario Patrich y Liliana Tombesi	16.30 hs	CABA / Villa del Parque	15-6616-2994	lilianatom@yahoo.com.ar
Ivana Fernández Treviño y Marcelo Suárez	16 hs	Bs As / La Madrid	(02284) 428-152	biodanzaolavarria@hotmail.com
Domingo				
Carlos Lavigna - Acuática	10 hs	Bs As / Tigre	15-5666-6296	carloslavigna@yahoo.com.ar
Graciela Fuksman y Roberto Jaureguiberry	18 hs	CABA / Villa del Parque	4586-5496	abrazandolavida@yahoo.com.ar
Para niños				
Daniela Quintero y Gina Muerza - Miércoles	18.30 hs	CABA / Devoto	15-6983-8204	georginamuerza@hotmail.com
Carla Guzzardo, Ale Fornés - Miércoles	18:15 hs	Santa Fé / Rosario	(0341) 15-379-8000	alfornes@hotmail.com

Renacimiento

Voy a pasar toda la tropa a retiro.
 Voy a desarmar los cuarteles y a enterrar las armas.
 Voy a disolver el estado mayor y a mandar los generales a sus casas.
 Voy a bajar esa bandera de guerra y también esa bandera blanca.
 Ya no mas músicas marciales ni redoblantes anunciando la contienda.

La lucha cesó hace mucho tiempo y yo estaba como aquel soldado japonés:
 perdido en la selva todos estos años creyendo que continuaba la escaramuza...

Mis soldados uno a uno cambiarán la ropa de fajina y se vestirán de colores.
 Los tanques se abrirán como latas de sardinas o como margaritas silvestres.
 Todas las órdenes y las instrucciones serán quemadas en el fogón del patio.
 La venia, el paso firme, el saludo uniforme, serán dados de baja sin retorno.
 La mirada irá hacia donde quiera.
 Las manos podrán quedarse en los bolsillos o buscar otras manos que prefieran.
 El descanso podrá ser de espaldas en el suelo mirando el infinito.

Cada uno de los misiles perderá hasta su nombre.
 Los aviones mas rápidos serán casas de pájaros al costado del riachuelo.
 En los campos minados plantaré girasoles.
 Y las millones de balas inservibles serán arrojadas a las fauces de un volcán.

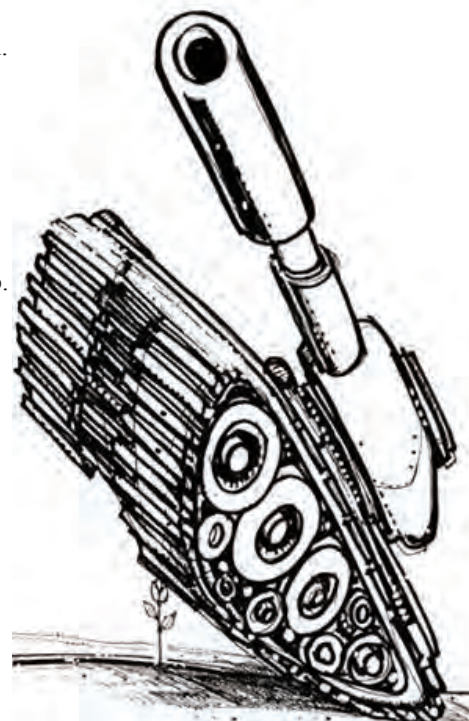
Las tácticas, las estrategias y la logística no figurarán siquiera en el diccionario.
 Los manuales de combate servirán para prender el fuego del asado.

Me daré de baja como comandante.
 Entregaré las armas, las insignias, las medallas.
 Y me iré del edificio como vine, sin llevarme ni siquiera el cepillo de dientes.

Se acabó esta guerra que no tenía sentido.
 No eran más estas batallas.

No se si voy a morir ahora.
 Solo siento que estoy preparado para nacer.

Román Mazzilli





Corrientes & Resistencia
Biodanza
 Laura Del Piano y Cesar Rosental

*Danzamos para redescubrir
 la fuente y la fuerza de la vida
 en cada uno de nosotros.*


CLASES SEMANALES

Resistencia: Saavedra 667
 - Martes de 20,30 a 22,30 hs

Corrientes: San Lorenzo 635, 1°
 - Miércoles de 20 a 22 hs
 - Jueves de 9 a 11 hs

TALLERES TEMATICOS

 Amor en Movimiento - Biodanza
biodanza-del-nordeste-argentino.webnode.com.ar



BIODANZA
PALERMO
un espacio de encuentro...

Fac. Marcela Ramos Jueves 19.30 hs
 15.3561.4497 marcelabiodanza@yahoo.com.ar

*Cada movimiento una posibilidad...
 un hallazgo, un encuentro
 encontrar, encontrarse
 instante infinito, percepción que se abre
 lugar donde volver, volver a uno,
 esencia, cuerpo, emoción,
 recordarme con otros,
 regresar al origen, remontar vuelo,
 reparar juntos dolores antiguos,
 renacer en la alegría
 sustancia vital en nuestras células,
 coraje de bailar,
 expresar el amor, venerar la vida,
 tu vida, mi vida, nuestras vidas
 cada movimiento una posibilidad...*

M.R.



BIODANZA
"El arte de vivir"

Te invito a compartir un espacio donde
 contactarnos con el Placer de estar **vivos**.

Lo más precioso que tenemos, nuestros
potenciales, impresos en la columna vertebral
 de nuestra **identidad**, y a través del movimiento,
 el ritmo, los sonidos, la respiración y la vinculación
 con la **alegría** la **presencia** y el **encuentro**.

TALLERES QUINCENALES



DAVID MOGUILLEVSKY
 Profesor
 Facilitador didacta de biodanza
 Discípulo de Rolando Toro

Zona Flores.
 Fray Cayetano Rodriguez 286, a una cuadra de Plaza Flores.
cuorebiodavid@yahoo.com.ar 4566-1847



BIODANZA
Ituzaingó - Hurlingham

Te propone desde el movimiento, el encuentro grupal,
 la música y la danza, desarrollar tus potenciales
 adormecidos, volverte mas creativo, dinámico, elevar tu
 sistema inmune, reducir el stress y sanar tus vínculos.

ITUZAINGO Martes 14.30 hs Sábados 15 hs.	HURLINGHAM Sábados 18 hs <i>Primera clase gratis</i>
---	---

Facilitadora. **Lily López**
 15.5175.7903
amuyen@yahoo.com.ar



“La Mística”
 San Antonio de Areco
 www.sanantoniodeareco.com

*Un espacio ideal para brindar:
 Cursos, Talleres y Seminarios*



Tel: 02326-453862
 info@biodanzaenred.com
 Jorge Terrén y Betina Ber

**Alquiler por hora, día
 o fin de semana**

Salón: 14 x 7 mts. / Kitchinette
 Gran Parque: 15 x 25 mts. / Parrilla
 Vestuarios para hombres y mujeres
 con duchas



A 3 cuadras del centro y del río en San Antonio de Areco



KURACHE
 Casa de campo Hostel ecológico



**Alojamiento y lugar de encuentros:
 Biodanza. Ecología. Construcción Natural.
 Reiki. Relajación con cuencos y abierto
 a tu propuesta de talleres.**

Encontranos en facebook/kurachetandil
 Tel: (0249)154-648567 • E-mail: jorgespivak@yahoo.com.ar

www.kurache.com.ar



**Escuela
 Biodanza San
 Juan Xiatanen**

Directora Did. Emilce Merlo

Grupos Regulares:

- Martes 18 hs
- Miércoles 19 hs

**Talleres de Biodanza y
 Conexión Creativa**

**Formación de facilitadores
 de Biodanza**

Inscripciones abiertas para el año 2014



Facebook:

- Biodanza San Juan

Emails:

- Biodanza.emilce@hotmail.com
- Efmco9@hotmail.com

BIOVINCULACIONES
 BIODANZA APLICADA A LOS VÍNCULOS



¿Cuál es la danza de tu vínculo paterno o materno?
 ¿Cuál la danza de la relación con tu pareja?
 ¿y con tu hijo?
 ¿Cuál es la danza que repara esa relación?
 Danzamos esas danzas...
 Las que reestablecen el orden de los vínculos
 Danzamos solución

**Talleres itinerantes
 También grupos de biodanza,
 terapéuticos, empresariales y sociales**

Marcelo Surano
 15-5639-5730
www.facebook.com/BiovinculacioneS



Eros Escuela de Biodanza de Rosario

Una escuela de vida-una profesión internacional



Inscripción abierta
al 4° ciclo

Información al 0341-153929341
mariaelenadifonso@hotmail.com
Coordinadora: María Elena Difonso



www.canicobaeventos.com.ar

DESDE MAR DEL PLATA
VIAJAMOS A CUALQUIER
PUNTO DEL PAIS

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

Candelaria 2121 - Mar del Plata



CARPAS PARA FIESTAS

ALQUILER Y VENTA

Baños Portátiles



Obradores Móviles
Cabinas de Vigilancia



agba

Asociación Gestáltica
de Buenos Aires

@agba_gestalt



/asociaciongestaltica
debuenosaires



Escuela de Formación en Gestalt

Area Clínica y Area Organizaciones.
Nueve convivencias al año.
Durante tres años. 828 hs. de formación
Directoras: Lic Susana Castro, Lic. Mirta Domato

Residencias Profesionales

Espacios Clínicos y Académicos.
320 hs. de **Abril a Septiembre.**

Talleres

14 de septiembre
"Yo "siempre" podría hacerlo mejor"
De la exigencia al cuidado amoroso.

28 de septiembre
"Si me enojo... ¿igual me quieren?"
Reviso mis dificultades para expresar enojo

Servicio de Asistencia a la Comunidad



WWW.AGBA.ORG.AR

CIUDAD DE BUENOS AIRES

Gurruchaga 1168
4778.9865
agba@fibertel.com.ar

FILIAL ROSARIO

Córdoba 1868 of.
(0341) 4493618
agbarosario@uolsinectis.com.ar



Difundí tus clases,
talleres y eventos
por mail

info
agendar

Comunicate con nosotros a
infoagendar@yahoo.com.ar

Centro Gestáltico Transpersonal

Lic. Mabel Allerand

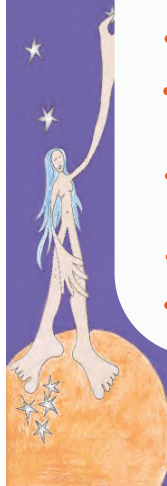


Formación de Terapeutas Gestálticos Transpersonales

Un curso semanal los martes
Otro reintensivo - 4 días 3 veces al año

Dirigido a personas
interesadas en la Gestlat

- Terapia individual y pareja
- EMF Balancing Technique
- Constelaciones familiares individuales
- Terapia canalizada de Kryon por David Brown
- Curso de lectura de Física Cuántica
- Talleres consultar web



4821.7426

allerandmabel@yahoo.com.ar

www.a-mabel-allerand.com



Plataforma Educativa Virtual de Campo Grupal

El placer de estudiar en red y construir conocimiento



Cursos y Seminarios por Internet

Biodanza
una metodología vivencial

Seminario Virtual por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

Nietzsche
Pensar sin fin

Seminario Virtual por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

Deleuze
Conocerlo por obra suya

Cursos y Seminarios por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

Organizaciones: grupos y equipos
Claves para el funcionamiento

Cursos y Seminarios por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

Michel Onfray
Un hedonismo libertario

Seminario Virtual por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

La coordinación de grupos
Acreditación y profesionalización

Cursos y Seminarios por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

Michel Foucault
El poder y el sujeto

Cursos y Seminarios por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

Creatividad
Desarrollo creativo y metodológico para la coordinación de grupos

Seminario Virtual por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

Planteos clínicos en PSICOTERAPIA GESTALT
Métodos conceptuales y prácticos

Cursos y Seminarios por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

Clínica de obra

Seminario Virtual por Internet

Fecha: 11 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Mabel Allerand

Análisis Institucional
Herramientas conceptuales, intervenciones posibles

Cursos y Seminarios por Internet

Fecha: 15 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Verónica Scarabaggio

EN LA ERA DE LA RED
El uso de las tecnologías de la información y comunicación

Cursos y Seminarios por Internet

Fecha: 15 de Agosto 2013
Duración: 3 meses
A cargo de: Verónica Scarabaggio

www.educampogrupal.com.ar

Facebook: [educampogrupal](https://www.facebook.com/educampogrupal) - Mail: educampogrupal@gmail.com



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 2014

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



Sistema Rolando Toro



** en la Quinta Biodanza
Dique Luján, partido de Tigre*

Escuela de Biodanza de Buenos Aires

DIRECTORES: Verónica Toro y Raúl Terrén

FORMACIÓN DE FACILITADOR DE BIODANZA *

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

(Un fin de semana por mes en convivencia, durante 3 años)

VIVENCIAS SEMANALES

Martes y Miércoles 19.30 hs - Armenia y Av. Córdoba / Capital Federal

INFORMACIONES E INSCRIPCIÓN - SECRETARIA HANNAH SZMUKLER

Lunes - Miércoles - Viernes de 10 a 13 hs

15 4444 5423 // secretaria@terrentoro.com

15 5830 0925 // Verónica Toro

www.terrentoro.com