

---

# **BIODANZA: CONOCIMIENTO Y CREATIVIDAD**

**Tesis que Presenta para su Titulación como  
Facilitador en Biodanza sistema Rolando Toro  
José Luis Araiza Ugalde**

**CENTRO ESCUELA BIODANZA MÉXICO  
ENERO DE 2013**

**DIRECTORA DE LA ESCUELA Y DE TESIS:  
MTA. LEA ISABEL ZAMORA**

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

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

# BIODANZA: CONOCIMIENTO Y CREATIVIDAD

## INTRODUCCIÓN

Debido a que la Biodanza propone una teoría del conocimiento y también de la creatividad. El presente ensayo aporta una respuesta a las siguientes preguntas:

¿Cómo y dónde se procesa el conocimiento y la creatividad?

¿Cómo y dónde se procesan los instintos, los sentimientos y las emociones, las ideas, la empatía y la conciencia?

¿Cómo transformo mi potencial genético en potencial creativo y lo convierto en realidad?

¿Cómo participan las líneas de vivencia, los miedos y los deseos en dicho proceso de transformación?

En la primera parte se hace referencia a los aspectos fisiológicos del proceso cognitivo y creativo; en la segunda, a los pasos que sigue el potencial genético para convertirse en potencial creativo, de acuerdo al desarrollo de una o más líneas de vivencia.

A continuación se enumeran aquellas consideraciones generales que orientaron la elaboración del presente ensayo:

- La Biodanza como expone Rolando Toro, propone una teoría del conocimiento innovadora y revolucionaria, al integrar en un mismo proceso creativo y cognitivo, a través de la experiencia vivencial, los tres sistemas que conforman una misma estructura cerebral: el primordial, el límbico y el neocortex.
- Cada sistema conoce una experiencia vivencial, fisiológica y cognitiva, que la Biodanza propicia bajo un proceso de integración humana.
- El inconsciente vital, las cadenas de determinaciones afectivas; es decir, los sentimientos y emociones, la razón y la conciencia, son momentos de un mismo proceso de conocimiento y creatividad, que acompañan diferentes tipos de inteligencia.

- La experiencia vivencial de Biodanza multiplica y encadena la sinapsis, reproduce las capas de mielina que recubren la unión entre las terminaciones neuronales. Considero que al mejorar la fuerza, velocidad y precisión con la que se comunican mejora la plasticidad cerebral y se expande la creatividad.
- Para transformar el potencial genético en potencial creativo, es preciso caminar por un puente sostenido por cinco líneas de vivencia, empedrado de necesidades y anhelos, miedos y deseos.
- Para cristalizar o materializar el potencial creativo, no es suficiente activar la energía y encender la voluntad; si lo que se pretende crear no se hace con amor.
- Cuando se desarrollan dos o más líneas de vivencia, se extiende el potencial creativo, al que corresponden determinados miedos y deseos.
- El círculo vital del proceso creativo, es un recorrido de acumulación, liberación y transformación de energía.
- El paradigma del "salto cuántico", aporta y complementa la explicación del proceso creativo.

*"La Biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo".*

*Rolando Toro*

## PRIMERA PARTE

### ASPECTOS FISIOLÓGICOS DEL PROCESO COGNITIVO Y CREATIVO

#### 1. *Antecedentes*

##### 1.1. *Práctica Vivencial*

Renovar, reeducar y re-aprender a través de la experiencia vivencial, con música, canto, movimiento corporal, conexión y contacto con otras personas, es un proceso esencialmente creativo.

La vivencia nos conecta con nuestra capacidad primordial y afectiva, con nuestro pasado emocional y como especie; nos lleva a conocernos, aprender y aprehender el mundo a través de nuestras sensaciones y percepciones, sentimientos y emociones.

La práctica vivencial, enriquece el saber y rescata el valor de la experiencia en el proceso cognitivo. "La Biodanza propone una epistemología y una teoría del conocimiento absolutamente innovadoras, incluso revolucionarias y el centro de esta -revolución- concierne esencialmente al concepto de vivencia". (1)

La vivencia tiene prioridad metodológica, va de las emociones a los significados, la conciencia y el pensamiento simbólico se dan a -posteriori- de la experiencia vivencial. (2)

La singularidad biológica de un individuo, se estructura a partir de su código genético contenido en cada una de nuestras células, donde se identifica el conjunto de características únicas, diferentes e irrepetibles que le dan identidad. La expresión del potencial genético va a depender del pasado emocional y de los ecofactores específicos que estimulan o inhiben su desarrollo. La Biodanza estimula a través de la vivencia, la vitalidad, el erotismo, la afectividad, la creatividad y la alegría de vivir; las condiciones propicias para la expresión de las potencialidades genéticas específicas.

Rolando Toro, agrupó en cinco conjuntos las principales aspiraciones humanas, en correspondencia con la expresión de las potencialidades genéticas. Para definir las cinco líneas de vivencia:

- Vitalidad: salud, ímpetu, alegría;

- Sexualidad: placer sexual, reproducción;
- Creatividad: innovación, construcción, fantasía;
- Afectividad: amor, amistad, altruismo; y
- Trascendencia: vínculo con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo, estados de expansión de la conciencia.

### *1.2. Línea de la Creatividad*

Para la Biodanza, la creatividad es básicamente el proceso de la vida. Es re-producción biológica, re-novación existencial y transformación de la realidad. Deseo y libertad de ser, hacer del entorno y de la vida misma, una obra de arte.

Cada una de las cinco líneas de vivencia se realiza en un proceso creativo. La regulación orgánica, la reproducción, la imaginación, el amor y la unión con la totalidad, son creatividad.

La trans-formación, el cambio y la in-novación, modifican un status determinado, a veces desde el caos y el desorden hacia situaciones y espacios desconocidos; en ocasiones la incertidumbre, el riesgo y desgaste emocional de la transición provocan miedo.

“En la línea de creatividad, Biodanza propone –animarse- a vivir este riesgo, asomarse a lo desconocido, a la vergüenza, al miedo, a exponerse al error”. (3)

Una vez que nos disponemos al cambio, corremos el riesgo y aceptamos el error como parte sustantiva de la creatividad; el deseo y la motivación nos llevan de la mano hacia el camino de la transformación y el proceso creativo.

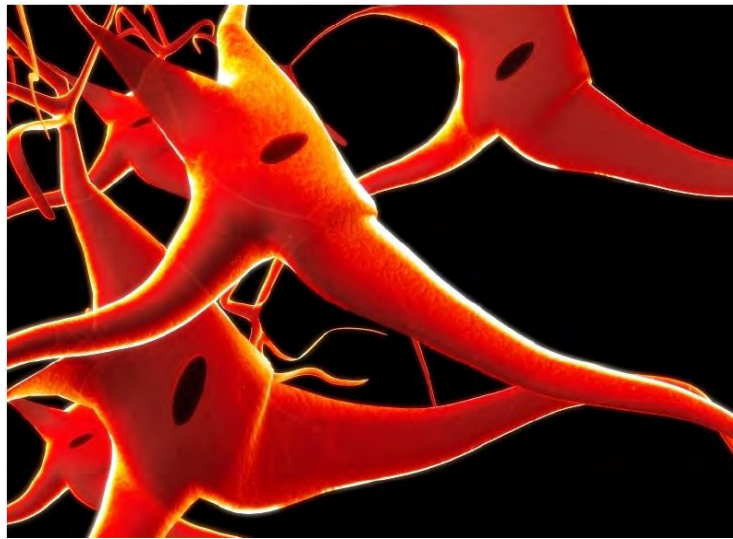
Hacer que el alma; es decir, nuestros sentimientos y emociones, se exprese a través del cuerpo al bailar, es experiencia vivida aquí y ahora.

## **2. *Neuronas y creatividad***

### *2.1. Neuronas y mielina*

Nuestro cerebro está formado, básicamente, por un entramado de cien mil millones de cables llamados neuronas, conectados unos con otros mediante el proceso conocido como sinapsis. Un impulso eléctrico viaja a través de estas fibras, como la electricidad a través de un cable, propiciando que otras fibras y otros sistemas de nuestro cerebro se activen.

La mielina está entre las raíces fisiológicas y bio-químicas del acto creativo, todo movimiento, pensamiento o sentimiento suponen una señal eléctrica cronometrada, que se transmite a través de una cadena de neuronas, para formar un circuito de fibras nerviosas. La mielina es esa capa aislante que envuelve las fibras nerviosas y con ello aumenta la fuerza, la velocidad y la precisión de la señal. Cuanto más activamos un circuito determinado, mayor es la cantidad de mielina que optimiza ese circuito, de modo que esos movimientos, sentimientos y pensamientos se pronuncian y comunican con más fuerza, rapidez y precisión.



Neuronas

El aislamiento de mielina, se activa y desarrolla de acuerdo con determinadas señales, envuelve a manera de capas los circuitos neuronales y materializa el potencial creativo en realidad. De tal forma que el proceso de la creatividad, la habilidad y el talento, está vinculado a la mielina.

La mielina envuelve y cubre la fibra nerviosa e impide que se pierda la energía de los impulsos nerviosos. El número de sinapsis aumenta y con ello la plasticidad neuronal.

Visto el cerebro como si fuese una gran metrópoli, la mielina transforma silenciosamente senderos estrechos, en grandes avenidas de alta velocidad. El procesamiento de la información y la capacidad de respuesta viajan ahora por una banda ancha que multiplica su velocidad hasta en cien veces más que en el caso de una fibra que no haya sido aislada. (4)



Toda práctica intensa está sometida a aciertos y errores, saber que el error es para corregir y seguir adelante, es parte fundamental del aprendizaje y la creación. La repetición es muy valiosa e irremplazable; así como, activar el impulso a través de la fibra nerviosa, enmendar los errores y perfeccionar el circuito. El cerebro crece cuando se le desafía. (5)

Se conserva la capacidad de producir mielina durante toda la vida. En los niños se generan oleadas de mielina que va disminuyendo hasta los 50 años, cuando empieza a declinar su producción. Después se estropea y nuestra misión es reconstruirla. Siempre conservamos la capacidad de añadir más mielina. Cuando empieza a deshilarse, somos capaces de re-crearla, pues la producimos hasta el final de nuestras vidas.

La Biodanza contribuye a la reproducción de mielina cuando se propician ecofactores positivos en interacción para los tres sistemas. Al enriquecer a través de las vivencias "aspectos definidos, tales como la vitalidad y la homeostasis (equilibrio orgánico), la sexualidad y el placer, la creatividad y la innovación, la afectividad y el amor, la trascendencia y la expansión de la consciencia". (6)

## 2.2. Neuronas Espejo.

En 1996 Giacomo Rizzolatti y un grupo de investigadores, encontró cierto tipo de neuronas en los lóbulos frontales, que llamó neuronas espejo. El 20% de estas neuronas se activan cuando se observa a otra persona realizar la misma acción. Es como si estas neuronas asumieran el punto de vista de la otra persona. Este fenómeno empático permite el desarrollo del lenguaje y de la misma conciencia.

Según el neurocientífico Vilayanur Ramachandran quien es actual director del Centro de Estudios del Cerebro y la Cognitividad de la Universidad de California y que lo define como una de los cien científicos más destacados a seguir en el siglo XXI, las neuronas espejo son responsables de tres fenómenos:

- 1.- Provocan la empatía entre los seres humanos.
- 2.- Son responsables del desarrollo del lenguaje.
- 3.- Son un mecanismo biológico que genera un sistema de realidad virtual entre nosotros. (7)

Las neuronas espejo nos permiten entender el ser y sentir de los demás. Estas neuronas forman parte de un sistema percepción-ejecución; de tal manera que si observamos los movimientos de otra persona ya sea de su pierna, la cabeza o la boca, se activan las mismas regiones específicas de nuestra corteza motora como si estuvieran realizando esos movimientos.

Cuando una persona observa lo que hace otra, se encienden circuitos que activan las neuronas espejo para imitar o emular lo que hace; así como para identificar la intención y pensamiento del otro. Pues el cerebro está diseñado en resonancia con otros.

Las neuronas espejo desempeñan un importante rol dentro de las capacidades cognitivas ligadas a la vida en sociedad, tales como la imitación, la comprensión del comportamiento de otras personas y la empatía.

La imitación de actividades como producir el fuego o la utilización de herramientas, posibilitó el desarrollo humano y después, con la emulación de destrezas más complejas, su socialización la cultura y la civilización. (8)

Gracias a las neuronas espejo se crea un puente de comprensión y entendimiento, de imitación y empatía, de afecto entre uno y los otros, como condición para el desarrollo de la cultura y la sociedad.

Entender las acciones, intenciones y afecciones de los demás, no sólo desde el razonamiento conceptual, sino desde sus emociones, es ponerse en el lugar del otro, abrir las puertas de la empatía y la com-pasión.

Por las neuronas espejo conocemos las intenciones y motivaciones de otra persona, reflejamos nuestro ser en el espejo emocional del otro, activamos nuestra inteligencia espiritual y se abre un espacio de conciliación entre la razón y el espíritu.

El neurocientífico Vilayanur Ramachandran explica como un paciente que ha sido amputado o anestesiado de un brazo y observa que acarician a alguien, siente literalmente en su miembro "fantasma" esa caricia, gracias a las neuronas espejo o neuronas de la empatía. "La frontera entre estas dos personas es la piel, quítense la piel y experimentarán la caricia de esa persona en su mente". (9)

En ese momento se con-funden las neuronas y la energía de uno y otro.

Olvidar que "somos uno" amenaza nuestra supervivencia como especie.

### *2.3. Neurotransmisores*

Son las sustancias químicas que se encargan de la transmisión de las señales desde una neurona a otra a través de las sinapsis. Se encuentran en las terminales de las neuronas, el axón de las neuronas motoras, donde estimulan las fibras musculares para contraerlas.

Por sus efectos, las vivencias de Biodanza estimulan la liberación de neurotransmisores cuyos efectos han sido demostrados por la neurociencia: la oxitocina conocida como hormona del cariño, genera afecto, bienestar y calidez, la serotonina y la dopamina mejoran el estado de ánimo y estimula la sensualidad y el erotismo, las endorfinas y encefalinas provocan placer cenestésico, (10)

### *3. Estructura y Funcionamiento Cerebral*

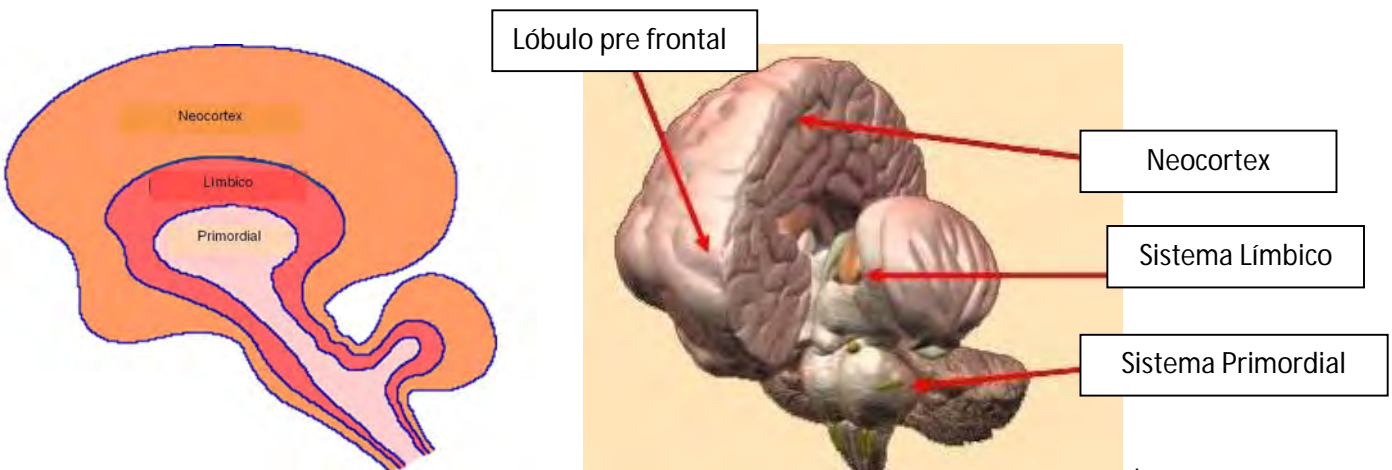
El origen de la mayor parte de los circuitos neuronales de nuestro cerebro se remonta hasta nuestra infancia y millones de años atrás. Según el modelo clásico del neurofisiólogo Paul Mac

Lean, citado por Rolando Toro para explicar la "Base Neurodinámica de la emoción", el cerebro está conformado por tres sistemas: el Primordial, el Límbico y el Neocortex. (11)

Estos tres sistemas están interconectados por millones de fibras nerviosas cubiertas de mielina, sus funciones operan en coordinación y comunicación entre una y otra. Una pulsión primaria puede convertirse en una teoría, un sentimiento generado en el sistema límbico puede conducir a la creación de una obra de arte; alguna reacción instintiva, puede ser inhibida por el sistema límbico o el neocortex y uno que otro absurdo de la razón puede ser detenido por acción del sistema límbico.

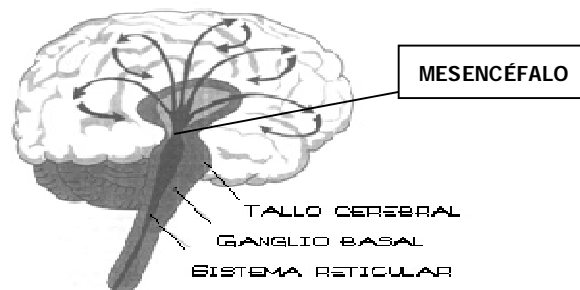
Los tres sistemas conforman la estructura cerebral, tienen capacidad cognitiva y creativa, para pensar, aprender y obrar, por sí solos y en unión y colaboración con los otros dos. Los estímulos y señales que activan los circuitos neuronales viajan de un sistema a otro. Las fibras nerviosas conectan y comparten pulsiones y reacciones entre sí. Ésta comunicación y tratamiento de la información marca el inicio del proceso creativo.

Por ejemplo: en el Sistema Primordial se da el sexo, el sentido de territorio y el instinto; en el Límbico el erotismo, el sentido de la distancia y los juicios de valor y en el Neocortex el amor, el sentido del espacio y el pensamiento abstracto.



3.1. El sistema primordial.- Localizado en la zona más profunda del cerebro, está conformado por los ganglios basales, el tallo cerebral, el sistema reticular y el mesencéfalo. Las funciones fundamentales de sus sistemas nerviosos, tienen que ver con la sobrevivencia y el instinto de conservación. Está dedicado a controlar la locomoción, la reproducción, la recepción y

procesamiento de las señales procedentes de los órganos sensoriales que generan pulsiones básicas como hambre, frío, excitación, vulneración territorial; a fin de convertirlas en acciones de ataque, cortejo, huida o defensa.



Las funciones del “inconsciente vital” y la “autopoiesis” se originan en el sistema primordial.

El inconsciente vital es el psiquismo a nivel celular, las células se organizan y cumplen sus funciones de reproducción, memoria comunicación y activación, de acuerdo a su inteligencia natural.

Las células y los tejidos poseen una especie de cognición, de inteligencia celular que les permite organizarse. Rolando Toro afirma: “He propuesto el concepto de “inconsciente vital” para referirme a este proceso “cognitivo” de auto-organización de los seres vivos” (12).

Humberto Maturana y Varela definen la –autopoiesis- de la siguiente manera: “Los seres vivos se caracterizan por, literalmente, producirse a sí mismos continuamente, por lo que indicamos llamar a la organización que los define, como organización autopoietica”. (13)

El sistema primordial garantiza: nuestra capacidad natural de regeneración orgánica, el “re-aprendizaje de las funciones originarias de la vida”, la transformación bioquímica del organismo, nuestra salud y vitalidad. El hecho biológico, la adaptación al medio y la reproducción son un proceso creativo de reconciliación con la vida misma.

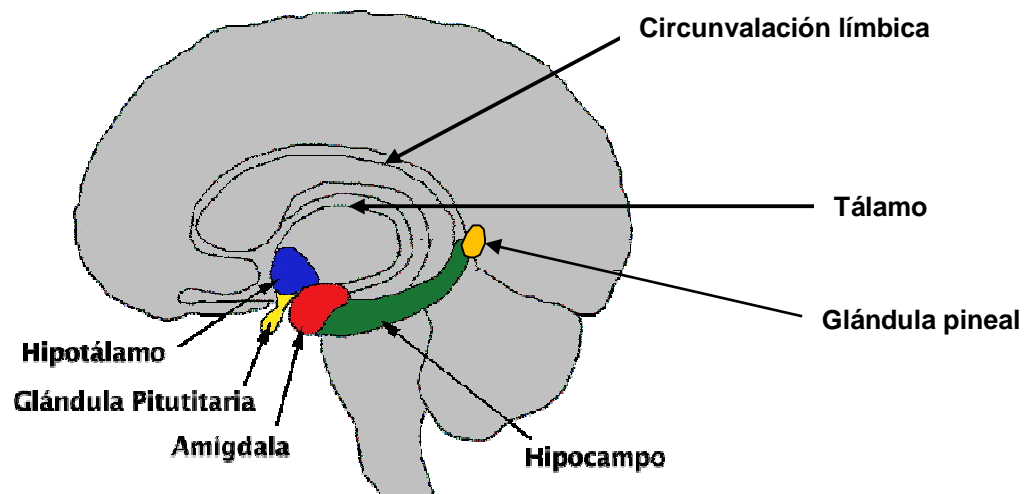
“Sin la capacidad de re-crearse, ningún organismo podría sobrevivir.” (14)

Con el tiempo, hemos ido perdiendo capacidad instintiva, reflejos y reacciones naturales frente a la vida y la naturaleza, mismas que nos adaptaron al mundo y nos dieron sobre-vivencia como

especie. Se requiere un regreso a nuestra esencia primigenia, por ello preferí para fines de este estudio llamarle a este sistema: "Primordial".

"Existe una tendencia a asociar el instinto con la irracionalidad...la liberación de los instintos no representa un peligro; más aún, rescatar en el propio estilo de vida una coherencia con estos impulsos innatos, es un modo natural de responder armoniosamente a las necesidades orgánicas y, por lo tanto, mantener la salud". (15)

3.2. *El sistema límbico.*- Constituye la parte intermedia de nuestro cerebro y está compuesto por el hipotálamo, el hipocampo, la amígdala, la zona límbica, la glándula pituitaria y la glándula pineal. Es característica exclusiva de los mamíferos y a él se trasladan para ser regulados y expresarse en otro nivel, desde el sistema primordial, instintos como el de conservación al de preservación de la especie, del comportamiento sexual al erotismo y del sentido territorial, al de la distancia. Según Mac Lean, el sistema límbico es asiento de un sistema binario que se expresa en agradable-desagradable, que opera como mecanismo de sobrevivencia; que conoce el placer y el dolor, la alegría y la tristeza.



En el tejido neuronal de este sistema, se producen las emociones, los sentimientos y los afectos gregarios como el encono, la alegría y la tristeza, la seducción y el erotismo; es la base biológica del miedo y el deseo, el comportamiento jerárquico y los juicios de valor. Desde el sistema límbico,

las ideas y pensamientos producidos por la capa superior del cerebro, serán aceptados o desechados dependiendo de su efecto inocuo, tóxico, nutritivo o armonioso.

En el sistema límbico, base biológica del comportamiento jerárquico, se aloja el “alma” que metaboliza nuestra vida emocional; es decir, la afectividad, los sentimientos y emociones, bajo un proceso de cognición y creatividad, que suele denominarse inteligencia emocional.

Este sistema a través del hipocampo, tiene la facultad de poner el pasado en el presente, facilitando la memoria y con ello el aprendizaje.

“Las ideas no son para Spinoza, los únicos modos de pensar; en efecto las cadenas de determinaciones afectivas también son en el alma, modos de pensar, en el orden de lo gnoseológico”. (16)

El sistema límbico a través del hipotálamo es el centro regulador del miedo y el deseo. El deseo de ser, de perseverar por mantenerse en la existencia, en la vida; el miedo existencial a la muerte, a lo desconocido, el dolor y todo aquello que nos pueda entristecer.

La glándula Pineal fue considerada en el siglo XVII por el filósofo René Descartes: como la puerta de entrada a las profundidades de la existencia humana, como posibilidad de unión entre la mente y el cuerpo. Investigaciones recientes han observado que la activación de la glándula pituitaria con la pineal, ambas localizadas en el sistema límbico hipotalámico, producen un intercambio bioelectromagnético que propicia estados superiores de conciencia y espiritualidad, debido a la segregación de endorfinas y la sensación de tranquilidad que genera la melatonina. (17)

La Biodanza trabaja desde la vivencia y el encuentro en un núcleo afectivo, que privilegia la sacralidad de la vida, la alegría de vivir y la parte sana y luminosa del ser. “Nuestra piel es el umbral de un misterio maravilloso. En el contacto cargado de intencionalidad afectiva, en el acto de aproximarse que busca la intimidad, está contenido el circuito creador de la energía vital.” (18)

Las vivencias en Biodanza, son en silencio y algunas de ellas, a ojos cerrados, para sentir y no para pensar, se inhibe la función de la corteza cerebral y se propicia el lenguaje del cuerpo, para que se exprese esa llama interior que ilumina el alma.

Las vivencias inciden en el sistema límbico, como experiencias de vida profundas e intensas, nos trasladan al interior del alma, a su parte luminosa y oscura, descubren sensaciones internas

(cenestesia), nos conectan con nuestro pasado emocional, consciente e inconsciente, re-nuevan y re-mueven sentimientos y represiones, re-crean a través del proceso de integración, nuestra imagen del cuerpo y del alma. (19)

Algunas afecciones sobre el sistema límbico pueden alterar el sistema nervioso autónomo, excitándolo o descompensando su equilibrio; lo cual, provoca trastornos psicósomáticos que explican la relación e influencia entre las afecciones, el sistema nervioso, las glándulas endócrinas y el sistema inmunitario.

La Biodanza actúa sobre este sistema, algunas vivencias que nos llevan a experiencias de trascendencia y estados de éxtasis, estimulan el hipocampo, la amígdala y la glándula pineal; otras que trabajan emociones de miedo y deseo, como se vio con anterioridad, se regulan y registran en el hipotálamo, las de alegría y tristeza en el hipocampo.

*3.3. Arquitectura del Neocortex.*- Es la porción externa del cerebro y se encuentra sólo en los mamíferos superiores. Una capa delgada que rodea el sistema límbico, que en el caso de los humanos, conforma con sus dos hemisferios arrugados una superficie que compone las dos terceras partes de la masa cerebral. El Neocortex es sede de las funciones cognitivas avanzadas, la inventiva y el pensamiento abstracto. La relación con el espacio, la aptitud para las matemáticas y la música y los atributos para aprender y desarrollar el lenguaje articulado.

Por su estructura, características y funcionamiento cognitivo, se aprecian y diferencian en el neocortex dos unidades, dos mitades simétricas divididas por un profundo surco longitudinal y cuatro lóbulos: temporal, frontal, parietal y occipital.

El hemisferio izquierdo se ocupa del pensamiento lógico-racional, verbal y analítico, de la relación causa y efecto, va de lo particular a lo general. Procede de forma lineal-secuencial, paso por paso y procura el orden y la autoridad.

El hemisferio derecho se ocupa de la parte subjetiva, emocional y afectiva, sede de la creatividad e imaginación. Se basa en las afecciones y los sentimientos, en conexiones asociativas y holísticas (como se unen las partes para formar un todo), en la expresión no verbal, principalmente del cuerpo, de las imágenes, del arte y la poesía. Su visión es atemporal; supedita al acuerdo y la consulta, el orden y la autoridad, va de lo general a lo particular.

En el lóbulo temporal se concentra: la comprensión del "yo", el lenguaje y la expresión no verbal, la memoria y las cualidades sonoras; en el parietal el tacto y en el occipital la información visual.

El lóbulo temporal es el que mejor resume las características propias del hemisferio derecho y el que parece tener mayores conexiones con el sistema límbico, cuando sufre algún trastorno, se producen síntomas relacionados con las emociones, estados de ánimos y conductas emocionales.

Los lóbulos frontales se ocupan, de normar la conducta, de encontrar el significado, los valores y principios que sustentan la existencia; prevén y pronostican, eligen y deciden entre opciones y alternativas, proyectan y planifican el por-venir, pensando en el bien común, más allá del interés personal.

En los lóbulos frontales, se inhibe y controla el movimiento y el comportamiento, se da la organización temporal de las acciones dirigidas hacia el logro de objetivos y metas ya sean biológicas, conductuales o cognitivas.

#### ***4. Espacio de Intersección: Trascendencia***

Neurocientíficos de Universidades como la de Montreal en Canadá, de Londres en Inglaterra o de Wisconsin, California y Pensylvania en los Estados Unidos de Norteamérica han realizado investigaciones apoyadas en estudios de neuroimagen, para identificar qué áreas de la estructura cerebral se activan cuando una persona, vivencia una experiencia espiritual, está meditando, en arrobado o estado de éxtasis. (20)

Las últimas investigaciones concluyen lo siguiente: para Vilayanur Ramachandran las conexiones neuronales de los lóbulos temporales del cerebro podrían estar relacionadas con la actividad mística o religiosa y Andrew Newberg identificó la experiencia extática de monjes tibetanos en las áreas frontales y regiones subcorticales del cerebro como la amígdala.

Ambas investigaciones concluyen que el sistema límbico-hipotalámico se conecta en un caso con el polo anterior del lóbulo temporal derecho y para el otro con los lóbulos frontales.

Yo infiero que ambas conclusiones son válidas y se complementan con las siguientes deducciones y consideraciones:

\* Las funciones esenciales del sistema límbico-hipotalámico, el lóbulo temporal derecho y los lóbulos frontales, son compatibles y complementarias. Ascenden por su carácter y para su cumplimiento, en una misma dirección cualitativa.

\* El cumplimiento de las funciones de uno está soportado por la acción de los otros dos.

\* Por las características básicas de su función, las neuronas espejo son las que básicamente articulan, conectan y hacen posible el cumplimiento de sus funciones.

\* La activación de la glándula Pineal y la glándula pituitaria, producen un intercambio bioelectromagnético que propicia estados superiores de conciencia y espiritualidad.

Los resultados de las investigaciones anteriores y las consideraciones y deducciones referidas, me llevan a formular la siguiente conclusión:

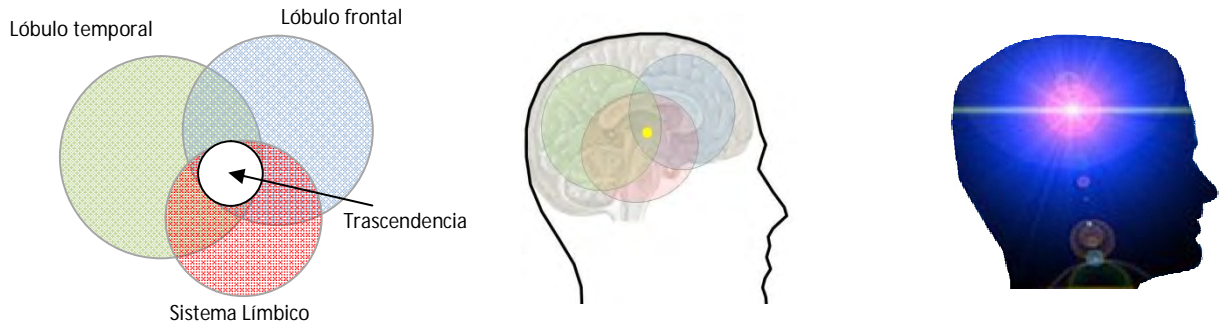
Cuando las cadenas neurológicas del lóbulo temporal derecho, de los lóbulos frontales y el sistema límbico-hipotalámico se conectan y articulan entre sí, se abre un espacio de intersección, de "trascendencia", un punto adherente que ilumina todo el cerebro. (21)

Es el espacio donde tienen cabida la experiencia de totalidad, las necesidades y anhelos más profundos, nuestra esencia, donde se localiza el significado y sentido de nuestra vida, la empatía y solidaridad, la afectividad y la compasión, el discernimiento y la conciencia, la trascendencia y el amor, las experiencias místicas y los estados de éxtasis.

En este espacio trascendente de intersección se con-funden las aportaciones de las partes. Por ejemplo, no podríamos entender la empatía sin la capacidad de ponernos en el lugar del otro, que nos brindan las neuronas espejo; la intención de pensar en el bien común que aportan los lóbulos frontales, sin la preocupación emocional y sensible del temporal derecho o sin la expresión de los sentimientos solidarios y de afecto del sistema límbico.

En este espacio encontramos la guía que regula y modula nuestras acciones, su intención y atención; se dan los cambios profundos en nuestras actitudes, propósitos y disposiciones, de nuestras creencias y percepciones; se esclarece la voluntad y la conciencia, desde una visión holística del mundo, de trascendencia, del aquí y ahora.

La articulación de estas tres instancias, su unión y funcionamiento integral en este espacio de "trascendencia" produce realidades y efectos diferentes a los producidos por las partes, se configura un todo, del cual surge la Inteligencia Espiritual o Creativa Interior.



Veámos las aportaciones de cada una de estas instancias al espacio de trascendencia:

<b>Espacio de Trascendencia</b>	<b>Sistema Límbico</b>	<b>Lóbulo Temporal Derecho</b>	<b>Lobulo frontal</b>
Sabiduría	Memoria, Pasado Emocional	Imaginación, Intuición	Previsión
Empatía	Afecciones, Sentimientos	Solidaridad	Ponerse en el lugar del otro.
Compasión	Emoción, dolor, tristeza	Propósito, Identificación	Intención, disposición
Conciencia	Conocer con el alma	Asociaciones holísticas	Significados,
		Estado superior de conciencia	Valores, principios
Trascendencia	Unión mente-cuerpo	Visión atemporal	Ir mas allá del yo
Amor	Deseo, placer, sentimiento	Voluntad, disposición	Elegir entre opciones y alternativas

**5. *Inteligencia Creativa Interior.***- La Inteligencia Creativa Interior (ICI) o Espiritual, surge de este espacio de "trascendencia", es la inteligencia última y suprema que integra a todas las anteriores, que nos lleva a encontrar dentro de nosotros mismos el significado y sentido a nuestra vida.

Es la inteligencia de la integración y la trascendencia humana, por ella reconocemos el amor universal a nosotros mismos, a los demás y todo lo que nos rodea, hace reconocernos como parte del todo y tiene como propósito la evolución de la conciencia.

De acuerdo con Deepak Chopra, médico, escritor, comunicador y conferencista, quien fuera directivo en el New England Memorial Hospital en Massachusetts: la ICI abre y aclara la conciencia, activa la intención y la atención, dispone de un gran poder organizativo que vincula y convierte la intención en resultado y el deseo en realidad. Cuando ponemos atención e intención a nuestras funciones vitales, enviamos información biológica, que aprovecha el poder de la conciencia en nuestro beneficio.

"Mi intención es que mi inteligencia creativa interior orqueste y guíe espontáneamente mi conducta, mis sentimientos y mis reacciones en todas las situaciones". (22)

La ICI es una herramienta muy valiosa, para descubrir y definir el propósito, dirección y sentido de nuestra vida, nos ayuda a resolver problemas de significado y valor, nos da capacidad para discriminar, por ella re-conocemos la sacralidad de la vida.

Nuestro profundo sentido de significado y valor, ilumina desde el amor el umbral entre el caos y el orden para que surja la creatividad espontánea.

La ICI, inteligencia a quién otros autores denominan Inteligencia Espiritual es creadora de significados, contextualiza y posee un gran poder de transformación. Permite conocer nuestra verdadera naturaleza y romper ataduras en un proceso de autoconocimiento que desarrolla el principal de los aprendizajes, que es aprender a ser. (23)

La ICI nos conduce por el camino más corto hacia el encuentro con los componentes esenciales del espacio de trascendencia: la conciencia, la sabiduría, la empatía, la compasión, la trascendencia y el amor.

Es una forma de conocimiento que cambia nuestra visión del mundo, abre el tiempo y el espacio para el cambio y la transformación de nuestros valores y principios vitales, actitudes e intenciones, disposiciones y propósitos, nos prepara para lo nuevo, para ser libres en direcciones inéditas.

No obstante que la estructura cerebral funciona de manera integral en base a los sistemas descritos y su división nunca deja de ser una abstracción, se pueden inferir las siguientes correspondencias:

### ***6. Correspondencias entre los Sistemas***

<b>Sistema Primordial</b>	<b>Sistema Límbico</b>	<b>Sistema-Neocortex</b>	<b>Trascendencia</b>
Instinto de conservación	Preservación de la especie	Salvaguarda de la naturaleza	Cósmica
Territorio	Distancia	Espacio	Energía(espacio cuántico)
Proceder instintivo	Emocional	Analítico	Intuitivo
Impulso	Deseo	Voluntad	Pasión
Inteligencia Celular	Emocional	Racional	Creativa Interior
Acoplar	Afecto	Unión	Comunión
Sexo	Erotismo	Amor	Empatía
Inconsciente Vital	Inconsciente	Inconsciente Colectivo	Conciencia

En todos los casos, los sistemas se suponen uno al otro, por ejemplo: sin sexo no hay erotismo y sin erotismo no hay amor. "El fuego original y primordial, la sexualidad, levanta la llama roja del erotismo y ésta, a su vez, sostiene y alza otra llama, azul y trémula: la del amor. Erotismo y amor: la llama doble de la vida." (24)

## SEGUNDA PARTE

### CÍRCULO VITAL DEL PROCESO CREATIVO

Para explicar el círculo vital del proceso creativo me pareció necesario entender con antelación, cómo los deseos y los miedos se erigen en un puente, entre los primeros impulsos de una persona hacia la creatividad y la motivación que termina por encender su potencial creativo.

Los miedos y los deseos son reflejos del ser, en esencia son lo mismo, uno se debe al otro. Si el deseo es afanarse en el ser; el miedo, antes que nada, es temor a ser. A un miedo corresponde un deseo y a un deseo un miedo. Si percibimos un peligro que amenaza nuestros deseos, lo vivimos como miedo.

Un deseo insatisfecho y un miedo amenazante, quedan registrados en la imagen del cuerpo y memoria del alma. (25)

Los afectos básicos son irreductibles a la razón, muchos de nuestros miedos y deseos no sabemos de donde provienen, ni su sentido.

#### *7. El Deseo.-*

El deseo está en la esencia del ser humano, está referido a la sacralidad de la vida. Yo voy a anhelar todo aquello que sustenta de fuerza mi existencia, mi capacidad de ser y hacer.

El deseo es la vida de la existencia humana, la potencia que tiene el ser humano de existir, de perseverar en el ser individual; fuerza y poder de existencia.

El filósofo holandés Baruch Spinoza sustenta esta conceptualización sobre el deseo. El deseo de ser, de permanecer en la existencia: "La perseverancia en el ser es el dato esencial de lo humano: el Deseo que, junto con la Alegría y la Tristeza, componen el dispositivo elemental de la vida afectiva". (26)

Los deseos generan intención y voluntad, motivaciones que a lo largo de la existencia generan actitudes y tendencias de vida.

“El deseo es un atractor, una estrella que nos guía, danzar cada deseo nos da la oportunidad de convertirnos en el deseo mismo, ser el deseo. La satisfacción de un deseo pasajero produce alegría, la satisfacción de un deseo permanente produce felicidad”. (27)

Los deseos permanentes son ejes estructurales de la existencia y conforman la identidad en sus aspectos estables. Otros deseos cambiantes fluyen con las experiencias de vida. Los deseos establecen una programación sensible en la que intervienen necesidades y oportunidades.

### ***8.El Miedo***

El miedo es una amenaza a la supervivencia y la preservación, a la satisfacción de nuestros instintos, necesidades y deseos. Es un sentimiento que impulsa a obrar de determinada manera para liberarse de la amenaza y de la ansiedad que produce.

El miedo o la falta de seguridad, también pueden activar otro tipo de motivación, generar grandes reservas de energía instintiva. La auto-preservación hace que se dedique más tiempo a la generación de esa energía.

Cuando se reconoce un peligro, se sabe que la creatividad es la única herramienta que puede salvarnos. Los acontecimientos adversos como la derrota, la melancolía, la humillación o la soledad, alimentan el desarrollo de una personalidad lo bastante sólida como para superar numerosos obstáculos y frustraciones que se encuentran en el camino de una persona y llegan incluso a establecer una relación entre vulnerabilidad y arte creativo.

El miedo también es una forma de percibir el mundo, una misma situación puede vivirse como una amenaza que genera miedo o como una oportunidad que abre una esperanza. La esperanza es un antídoto del miedo.

Los miedos como a la vergüenza, el error, el ridículo o el rechazo, nos llevan a ocultarnos detrás de una máscara.

“La máscara es al mismo tiempo, traducción del miedo, defensa contra el miedo y medio de difundir el miedo.” (28)

## ***9. Miedos y Deseos en Biodanza***

En Biodanza trabajamos los miedos y los deseos, danzar con el "árbol de los deseos" nos lleva a la conexión con nuestros más profundos anhelos, a través de la evocación de los deseos permanentes, se establece un puente entre la imaginación y lo posible, porque el deseo posee en sí, la viabilidad de su realización.

Danzar con el "Árbol de los miedos" nos revela, las situaciones que en nuestra vida nos generan temor: miedo de caminar por la vida, miedo de amar, miedo de perder los límites, miedo al cambio.

El proyecto Minotauro es un abordaje sorprendente del destino humano, una metodología para descubrir la propia identidad. Se utiliza un mito de la Grecia antigua y un ritual contemporáneo para abrirse al camino interior.

Afrontar, conjurar nuestros miedos, permite el florecimiento de nuestros deseos.

## ***10. Proceso Creativo***

10.1.- Destinar esfuerzo y energía a una práctica creativa, supone un impulso original, señales y afecciones intensas localizadas en nuestro pasado emocional, cuyo origen puede encontrarse en la respuesta instintiva, inconsciente y paradójica entre: oportunidades de ser, que generan deseos; peligros, que propician miedos; insatisfacciones que crean necesidades, impulsos que producen anhelos, ilusiones que delinear fantasías e imaginación que nos lleva a soñar.

10.2.- Nuestros deseos y anhelos, miedos y fantasías activan enormes flujos de energía, generan ideas poderosas que encienden nuestro potencial creativo

Para transformar el potencial genético en potencial creativo, es preciso caminar por un puente sostenido por cinco líneas de vivencia y empedrado de necesidades y anhelos, miedos y deseos.

10.3.- La motivación e ignición tiene que ver con el conjunto de señales y fuerzas inconscientes que crean nuestra identidad. Son los momentos que nos llevan a decir: "esto es lo que yo quiero ser". Lo cual no quiere decir que no pueda ser captado y concientizado, formular un proyecto de vida, un compromiso-deseo de ser.

10.4.- Cada señal es el equivalente motivacional de una luz roja intermitente, que prende nuestros disparadores motivacionales (ignición) y canalizan nuestra energía y atención hacia una meta.

La Biodanza nos lleva a identificar lo que queremos, con quién vivir y cómo vivir, más allá de lo que otros valoran de nosotros, la chispa motivacional se da desde nuestro "yo" y no en función del mundo exterior.

10.5.- La Biodanza nos conecta con aquellos mecanismos inconscientes, conexiones invisibles, pero vitales, que gobiernan nuestras elecciones, motivaciones, deseos, anhelos y metas. Con las señales que activan nuestras decisiones y voluntad.

10.6.- Una vez que por el tránsito de miedos y deseos, el potencial genético se transforma en potencial creativo, para que este se concrete en realidad, para mantener encendida la intencionalidad volitiva, se prenda la intención y surja la actitud, se requiere como condición que la voluntad se transforme en una actitud que lleve al espíritu creativo.

Si el espíritu es el conjunto de actitudes, intenciones y disposición y la intención creativa también es una actitud, detrás de todo acto creativo hay un espíritu en disposición de transformar, innovar y producir.

10.7.- Localizamos el origen de nuestro mayor deseo por ser, identificamos aquello que le da sentido a nuestra vida o hasta ahora desconocido que motivaría toda nuestra pasión. Se estimulan los impulsos conscientes e inconscientes de motivación al proceso creativo.

Surge esa emoción llamada pasión que le da ímpetu al deseo, fuerza a la voluntad e intensidad al espíritu creativo.

La pasión magnánima es el acto de emprender cosas grandes, acompañado del tesón por perseguirlas y consumarlas. La mayor obra artística que un individuo puede crear, es el diseño, la arquitectura de su propia vida, hacer de su vida una obra de arte.

10.8.- No es lo mismo hacer algo que me gusta a realizar algo con amor. El amor es fuerza para renovar, impulsar, generar e integrar, es el descubrimiento de la unidad de la vida.

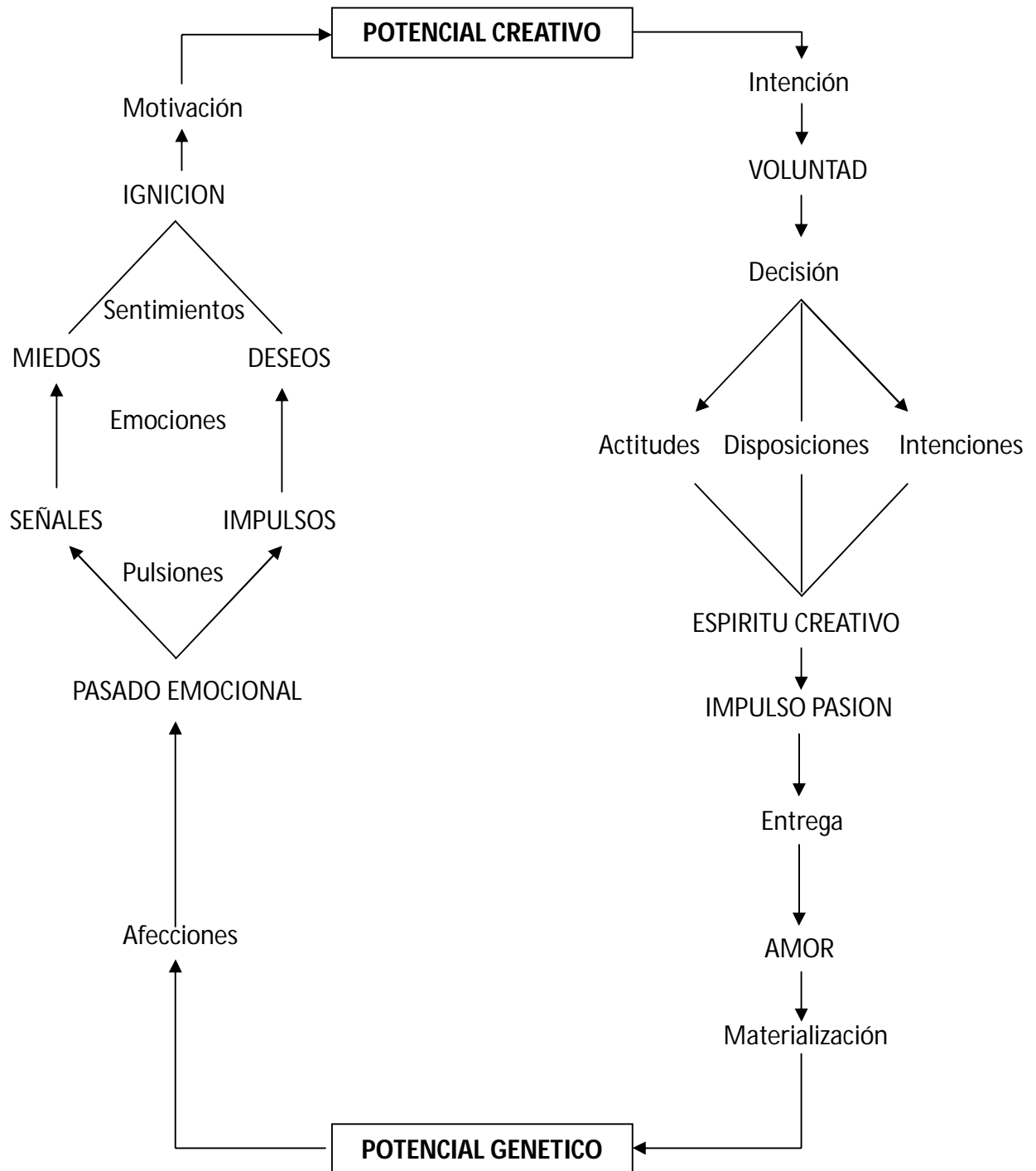
Crear con amor es comunicación, comunión con lo que hacemos, una amistad o un poema. Es unión con el cosmos, fusión con el otro y armonía consigo mismo.

“Construir algo con amor, es repetir ritualmente, el proceso cósmico de la creación. Convertir la forma en substancia y la idea en sensación”. (29)

Dos ejemplos de dos ejercicios en Biodanza: - En la “Danza del Caos a la Armonía”, el amor nos saque del caos, su creatividad luminosa lo disipa. – En el “Desmembramiento de Osiris”, el amor no excluye a la muerte, pero la integra a la vida.

10.9.- La práctica creativa está ligada al deseo, la voluntad y la intención, para que se convierta en poder de concreción y posibilidad de materialización, se requiere crear con amor. Quien ama lo que hace y lo realiza con amor y pasión, garantiza la continuidad de su práctica creativa y la sublima en obra de arte.

# CÍRCULO VITAL DEL PROCESO CREATIVO

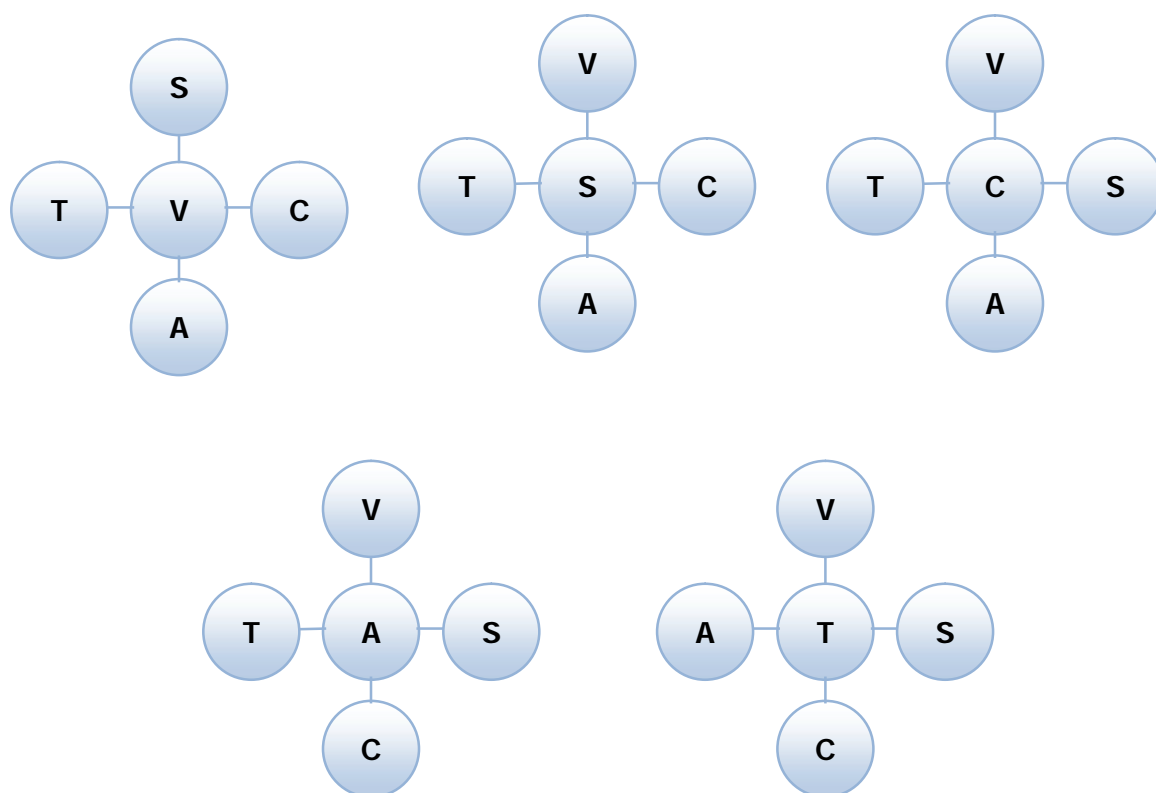


## 11. Líneas de Vivencia y Potencial Creativo.

Una persona logra su integración existencial estimulando sus potenciales genéticos; es decir activando las líneas de vivencia reprimidas o poco desarrolladas. Cada persona tiende a desarrollar más alguna línea que otra y todas las combinaciones de una con otras predominantes u otras secundarias son posibles.\*

Las combinaciones, entre dos potenciales genéticos a partir de las cinco líneas de vivencia; Vitalidad (V), Sexualidad (S), Afectividad (A), Creatividad (C) y Trascendencia (T), quedarían como sigue:

### Combinaciones entre líneas de vivencia\*



\*) "Características de las combinaciones" De las líneas de vivencia, exposición teórica del Maratón: "Vivencia" impartida por la Profesora: Lea Isabel Zamora, Directora de la Escuela Biodanza México.

El cuadro que se presenta a continuación muestra la *correlación* entre la combinación de dos líneas de vivencia, con determinados miedos y deseos para convertirse en potencial creativo.

A un determinado potencial genético, resultado de combinar dos líneas de vivencia, corresponde con cierta *regularidad* un tipo de potencial creativo, que obedece a la mediación de ciertos deseos y gustos, anhelos y sueños, miedos e incertidumbres que confirman y acechan su realización.

Aun cuando, es un cuadro esquemático que no pretende abarcar todas las posibles combinaciones que se pueden dar en la vida de las personas, su *regularidad* está apoyada en los miedos, deseos, gustos y anhelos más frecuentes de acuerdo al tipo de potencial creativo.

**12. REGULARIDAD Y CORRESPONDENCIA \***

<b>Potencial Genético</b>		<b>Miedos</b>	<b>Deseos</b>	<b>Potencial Creativo</b>	
Vitalidad	Sex	Error, Dejar Inconcluso, Defecto, Desacierto	Reconocimiento, Admiración, Precisión, Perfección	Excelencia- Optimista, Positivo	
	Af	Inacción, Indecisión, Apatía, Abulia	Acción, Concretar su Voluntad, Decidir	Iniciativa- Mando	
	Vit	Cr	A la Autodestrucción, a Ser Improductivo	Generar Ideas, Conceptos, Construir, Crear	Innovar-Idear- Obrar
		Tr	Pesimismo, Depresión	Alegria, Elogio, Entusiasmo	Positivo - Optimismo
Sexualidad	Sex	Vit	Perder Facultades, Sentirse Menos que los Demás, Derrota	Seguridad (Autoconfianza) Competitivo	
		Af	A no Ser Amado, Infidelidad, Rechazo, Abandono, Frigidez	Conquista, Cautivar, Placer	Seducor- Erótico
	Vit	Cr	Insensible, Inhumano, Exánime, Impasible	Sentir, Imaginar, Emociones Sentimientos	Sensibilidad
		Tr	Vacuo, Intrascendente	Soñar, Idealizar	Idealista, Romántico
Afectividad	Sex	Vit	Inicuo, Inocuo	Lucha Social, Altruismo, Trabajo Comunitario	Equidad- Igualdad Altruismo – Armonía, Empatía
		Af	A No Ser Amado, A Ser Abandonado, Al Desprecio	Éxtasis, Intensidad, Pasión	Comprometido, Entregado, Amoroso
	Vit	Cr	Infidelidad, Deslealtad	Amistad, Crear Grupos	Solidario – Carisma – Comunicación
		Tr	A lo Infructuoso, Infecundo Y Vano	Ayudar, Facilitar, Desarrollar, Motivar	Desarrollador – Facilitador
Creatividad	Sex	Vit	Confusión – Desconcierto Situaciones Caóticas	Objetividad, Verdad, Planear, Pensar, Analizar	Estratégico – Analítico – Intelectual
		Af	Desapego, desunión, duelo, dolor emocional.	Comunión, fusión en pareja, éxtasis	Erotismo, amor, entrega
	Vit	Cr	Insensibilidad, incapacidad, perder el sentido de lo bello	Expresiones Artísticas, Belleza, Comunitarias, Poesía Amorosa	Arte, sensible a lo estético y bello
		Tr	Ir a la Deriva, perder El Rumbo, Caminar sin Dirección	Seleccionar, Evaluar, Ubicar, Identificar	Enfoque – Contexto (Conocer el origen de todo)
Trascendencia	Sex	Vit	Exclusión, Incumplir, Soledad	Hacer Participar a Los Demás, Formar Grupos	Influyente – Responsable
		Af	Que Lo Denigren, Ser Indigno	Autodefinition, Identidad, defender sus Valores	Valores Intrínsecos
	Tr	Af	A La Desintegración	Estar en Contacto con Los Demás, Con La Naturaleza, Consigo Mismo	Conexión Integración (Todos Estamos Conectados)

	Cr	Miedo al Fracaso Existencial, A lo Primitivo	Rituales, Ceremonias, Meditar, Arte Místico	Espiritual
--	----	---	--	------------

\*En Proceso

## ***12. Conclusiones desde la mirada Cuántica de la creatividad***

Para la Física Cuántica, cuando el núcleo de un átomo es excitado por una fuente de energía exterior, tiene lugar lo que se denomina un "salto cuántico", que consiste en el paso de un electrón a otra órbita con una carga energética mayor (recordemos que los electrones giran en órbitas fijas alrededor del núcleo atómico). (30)

La transformación de la energía es la clave del funcionamiento de la vida y del universo. Todo acontecer al interior del cuerpo o en el cosmos son transmutaciones energéticas. Nuestros pensamientos, afectos e instintos son frecuencias vibratorias que alteran los patrones energéticos que dan forma a nuestra realidad.

La energía es el principio causal del proceso de transformación y este, la esencia del conocimiento y la creatividad. Toda creatividad se basa en saltos cuánticos, en energía transformadora que subyace en todo sistema auto-organizado. La naturaleza contiene una creatividad intrínseca a la propia esencia de la materia viva. (31)

El espacio esta colmado de energía a niveles infinitos, cada partícula del universo es energía que vibra en un campo de transformación constante. En ese campo cuántico se crean los astros y las estrellas y nos re-creamos a nosotros mismos. "La gran ventaja de esta nueva visión del mundo, es su inmensa creatividad; el cuerpo humano, como todo lo demás en el cosmos, es constantemente hecho de nuevo a cada segundo". (32)

Este cambio en la visión del mundo, implica un cambio en la percepción del cuerpo y de la creatividad. Nuestros pensamientos, vivencias y experiencias generan múltiples reacciones bio-químicas y son recibidas por las células a manera de mensajes. Nuestras experiencias quedan impresas en la memoria de las células. Nuestro pasado emocional está presente en todo el cuerpo.

Estos cambios continuos configuran el cuerpo cuántico. "Haces y des-haces constantemente tu cuerpo en el plano cuántico. Es necesario hablar de des-hacer, porque no toda la vida es creación; es preciso revisar las experiencias viejas y repetidas a medida que surgen otras nuevas". (33)

Para que fluya la energía creativa es necesario des-hacer nuestra vieja caja de creencias, acordonada por el miedo a la libertad. (34)

El cuerpo cuántico es un río de creatividad e inteligencia que se renueva constantemente. (35)

La creatividad está en el universo, es como la corriente eléctrica, no se ve y no se toca, pero sentimos su influencia en el campo cuántico, el espacio creativo o la energía vital. Está en uno y a través de uno; la lluvia o la luna, igual que un abrazo o una caricia, son prolongación del cuerpo.

La liberación de la energía transformadora, abre la fuente de la creatividad. La evolución del cosmos, el desarrollo social y el cambio personal liberan nuestra esencia.

El punto de vista que en Biodanza tenemos sobre el conocimiento y la creatividad, co-incide con la perspectiva de la visión cuántica de la creatividad. (36)

La creatividad mana en el punto de encuentro entre la creatividad de la naturaleza como flujo de energía vibracional y la creatividad que transforma a través del flujo de energía psico-social. Ahí coinciden el inconsciente vital, el inconsciente personal y el inconsciente colectivo.

La conciencia emerge en el mundo de los sucesos cuánticos, cuando la creatividad convierte la energía en luz, lo invisible en visible, lo presente en ausente, los sueños en realidad, la posibilidad en voluntad y la necesidad en libertad.

"En particular, mente y cuerpo o conciencia y materia son reflejo de la dualidad onda-partícula" (37)

Hay momentos en la vida de las personas, las sociedades y el universo, en que la energía acumulada genera una fuerza que impone la necesidad de su transformación. Se abre una "oportunidad necesaria" de cambio y se gesta una crisis que propicia el "salto cuántico", hacia un nuevo orden u organización.

En la medida que la entidad en cuestión se resista a abandonar el "status" anterior, será la forma y el grado de violencia que observe el caos, la transformación y el cambio. Ya sea, según el caso, en forma de cataclismo, revolución o crisis emocional.

Esta mirada cuántica de la creatividad, hilvana y anuda las reflexiones que sobre el proceso creativo y cognitivo fueron elaboradas en los capítulos anteriores.

- La evolución registra aquellos saltos cuánticos que dieron origen a la integración de los tres sistemas cerebrales (primordial, límbico y corteza cerebral) en una misma estructura; el cuerpo, el alma, la mente y el espíritu son lo mismo y disponen de una capacidad creativa, capaz de “metabolizar” la energía del medio ambiente natural y social.
- En el capítulo 2, vimos que cuando se considera una práctica intensa de dedicación y esfuerzo, las fibras nerviosas son recubiertas de “mielina”. Con el tiempo y la constancia, se reproducen y engrosan esas capas, para transformar la velocidad, precisión y acertividad de la comunicación neuronal. Este proceso de “mielinización”, es acumulación de energía viva y da como resultado un “salto cuántico”, que puede tardar años en aflorar. Es el momento de “aparición” del genio y el ingenio, el talento y la sabiduría.
- Cuando las cadenas neurológicas del lóbulo temporal derecho, de los lóbulos frontales y la parte media superior del lóbulo límbico se conectan y articulan entre sí, se abre un espacio de intersección, de “trascendencia”, un punto adherente que ilumina todo el cerebro. (38)
- Es el espacio donde tienen cabida: la experiencia de totalidad, las necesidades y anhelos más profundos, nuestra esencia, donde se localiza el significado y sentido de nuestra vida, la empatía y solidaridad, la afectividad y la compasión, el discernimiento y la conciencia, la trascendencia y el amor, las experiencias místicas y los estados de éxtasis.  
“Ahí tienen origen las grandes fluctuaciones en las ondas electromagnéticas del cerebro, activando un todo funcional”. (39)
- La Inteligencia Creativa Interior surge del espacio de la “trascendencia”, es la inteligencia última y suprema que integra a todas las inteligencias anteriores (celular, emocional, racional), que nos lleva a encontrar dentro de nosotros mismos el significado de nuestra vida, las motivaciones de nuestro ser.
- Es la inteligencia de la integración y la trascendencia humana, por ella reconocemos el amor universal a nosotros mismos, a los demás y todo lo que nos rodea, hace reconocernos como parte del todo y tiene como propósito la evolución de la conciencia.
- La transición del sexo al erotismo y el amor; del inconsciente vital, al inconsciente y la conciencia; de la inteligencia celular, a la inteligencia emocional, racional y creativa interior, son ejemplo de “saltos cuánticos” que requirieron millones de años para que se sucedieran

y que ahora podemos vivir al mismo tiempo en un solo acto del escenario cognitivo y creativo.

- El círculo vital del proceso creativo, descrito en el capítulo 10, significa un recorrido de acumulación, liberación y transformación de energía, que contempla dos cambios cualitativos: el primero la conversión de potencial genético en potencial creativo y el segundo, la materialización de esa energía en realidad. Ambos dan origen a un “salto cuántico” de trantasis creativa. (40)

En esta perspectiva, la Biodanza es vista como un escenario de transformación en con-vivencia, un campo de energía colectiva, integrado por seres humanos sujetos a cambios y transformación continuos, un espacio de encuentro y creatividad colectiva, donde se estimulan los impulsos creativos naturales y psico-sociales.

Las vivencias de Biodanza procuran una atención e intención determinadas. Son acertivas, en tanto dirigen deliberada y conscientemente el flujo de energía e in-formación del cuerpo. Propician conciencia celular, emocional y creativa interior o espiritual. Son experiencias que van a convertirse en cuerpo, que transforman nuestra realidad y se dirigen sin equívoco a la conciencia celular, para re-alinear la bioquímica del cuerpo.

En el área de intersección, de trascendencia, se procesa la conciencia emocional, los cambios se producen sin necesidad de pensar en ellos. Cuando llevamos y com-partimos con el exterior nuestros cambios, com-parece la reflexión y sobreviene la conciencia racional y espiritual. Así, arribamos a la unidad de la conciencia.

La conciencia es mucho más poderosa que cualquier pensamiento que se pueda tener. (41)

En Biodanza incorporamos nuestras intenciones, anhelos y deseos al campo cuántico, para prender la parte sana y luminosa de nuestro ser. Para re-inventarnos todos los días, para aprehender el mundo con nuestras emociones y obsequiarlo con nuestros sentimientos.

## NOTAS

- 1) Toro, Rolando Biodanza, Editorial Cuarto Propio 2007, Pág. 39
- 2) Ibídem, Pág. 34
- 3) Biodanza, Poética del Encuentro, Verónica Toro-Raúl Terrén, Lumen, Colección Cuerpo, Arte y Salud, 2008, Pág. 57
- 4) Dan Coyle, Las Claves del Talento, Zenith-Planeta, 2009, Pag.45
- 5) Ibídem, "De acuerdo con el Dr. Fields, cuando la fibra nerviosa se activa, los oligos lo perciben y empiezan a envolverla con mielina. Cada tentáculo empieza a contraerse y extenderse, mientras la célula ologa exprime el citoplasma hasta que sólo queda una lámina de mielina del grosor del celofán. Cada una de estas envolturas puede rodear la fibra cuarenta o cincuenta veces y ese proceso puede durar días o semanas". Pág. 47
- 6) Rolando Toro, Op. Cit. Pág.270
- 7) Véase, Ramachandran, Vilayanur S., Fantasmas en el Cerebro, Calibre de Marzo, 2012, Barcelona España. Blakemore y Decety, 2001, Zamora Lea Isabel Ponencia: Aspectos Fisiológicos, Escuela Biodanza México.
- 8) Ibídem.
- 9) Véase, Ramachandran Vilayanur S, op. Cit.
- 10) Véase, Rolando Toro, Op. Cit. Pág. 64, Gilda Flores Rosales, Ciencias Biológicas de la FES Cuautitlán e Ignacio Camacho Arroyo, Facultad de Química de la UNAM, Periódico la Jornada, 14 de Febrero y 2 de Mayo de 2011.
- 11) Rolando Toro, Op. Cit., Pág. 52  
Paul. D. Mac Lean. "Psychosomatic Disease and the -Visceral Brain- Recent Developments Bearing on the Papez, Theory of Emotion" Psychosomatic Medicine, 1949.
- 12) Rolando Toro Op. Cit. Pág.83
- 13) Ibídem, Pág.70
- 14) Ibídem. Pág.183
- 15) Ibídem. Pág.44
- 16) Gregorio Kaminsky, Spinoza: La Política de las Pasiones, Gedisa, 1998, Pág.43
- 17) Véase, Bardasano, José Luis, Electro Magnetismo, Glandula Pineal y Salud Pública. Conferencia dictada en la Universidad de Alcalá de Enares, Madrid, España. Descartes, René, "Reglas para la Dirección del Espíritu", Alfaguara Madrid,1977.

- 18) Rolando Toro, Op. Cit. Pág. 234
- 19) Margarita Baz, Metáforas del Cuerpo, Un Estudio Sobre la Mujer y la Danza, UNAM, 1996, Capítulo I, Hacia una Noción del Cuerpo.
- 20) Véase, D. Aquili y Newberg, The Mystical Mind: Experience (Fortresi 1999). Mario Beauregard, Universidad de Montreal. Richard Davidson, Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin. Ramachandran, Vilayanur, Op. Cit.
- 21) Rolando Toro Op. Cit. Pág. 58
- 22) Chopra, Deepak, Cuerpos sin Edad, mentes sin tiempo, Zeta, Barcelona, 2001, Pág. 141.
- 23) Véase, Danah Zohar/Ian Marshall, Inteligencia Espiritual, Editorial Plaza Juanes, Barcelona 2001. Torralba, Francesc, Inteligencia Espiritual, Plataforma Editorial, Barcelona 2010.
- 24) Octavio Paz, La Llama Doble, Amor y Erotismo, Seix Barral, 1993, Pág.7
- 25) Margarita Baz, Op. Cit. Capítulo I
- 26) Gregorio Kaminsky, Op. Cit. Pág. 178
- 27) Alicia Alfonso, Escuela Biodanza, Málaga, España.
- 28) José Antonio Marina, Anatomía del Miedo, Un Tratado Sobre la Valentía, Anagrama, 2006, Pág.52
- 29) Octavio Paz, Op. Cit. Pág.205.
- 30) Véase, Lahera, Claramonte Jesús. Bohr, De la Teoría Atómica a la Física Cuántica, Nivola Libros y Ediciones, Madrid.
- 31) Véase, Sheldrake, Rupert, El Renacimiento de la Naturaleza, Digitalizado por Biblioteca UPASIKA.
- 32) Chopra, Deepak, Op. Cit. Pág.18
- 33) Chopra, Deepak, Op.Cit. Pág. 358
- 34) Véase, Fromm, Erich, El Miedo a la Libertad, Editorial Paidós, México. 2012
- 35) Chopra, Deepak, Op.Cit. Pág.354
- 36) Véase, Sheldrake, Rupert, Op Cit. Prigogine, Ilya, El Fin de las Certezas, Editorial Andres Bello, Chile. Bohn, David, La Totalidad y el Orden Implicado, Sobre la Creatividad, Editorial Kairos, Barcelona. Chopra, Deepak, Reinventa Tu Cuerpo, Resucita Tu Alma, Editorial Aguilar, Fontanar, México. De la Torre , Saturnino, Creatividad Cuántica una Mirada Transdisciplinar. Artículo publicado por la Universidad de Barcelona.

- 37) Versyp, T, La Dimensión Cuántica, de la Física Cuántica a la Conciencia, Barcelona 2006, Autor-Editor, Pág.26
- 38) Rolando Toro, Op. Cit. Pág.58
- 39) Véase, Danah Zohar, Op. Cit.
- 40) Véase, Toro, Rolando, Op. Cit. Pág. 120
- 41) Véase, Chopra, Deepak, op. Cit. Pág.71

## ÍNDICE

Introducción.....	1
-------------------	---

### **PRIMERA PARTE**

#### **Aspectos Fisiológicos del Proceso Cognitivo y Creativo**

1. Antecedentes	
1.1. Práctica Vivencial.....	3
1.2. Línea de Creatividad.....	4
2. Neuronas y Creatividad	
2.1. Neuronas y Mielina.....	5
2.2. Neuronas Espejo.....	7
2.3. Neurotransmisores.....	8
3. Estructura y Funcionamiento Cerebral	
3.1. El Sistema Primordial.....	10
3.2. El Sistema Límbico.....	11
3.3. Arquitectura del Neocortex.....	13
4. Espacio de Intersección: Trascendencia.....	14
5. Inteligencia Creativa Interior.....	17
6. Correspondencia entre los sistemas.....	18

### **SEGUNDA PARTE**

#### **Círculo Vital del Proceso Creativo**

7. El Deseo.....	19
8. El Miedo.....	20
9. Miedos y Deseos en Biodanza.....	21
10. Proceso Creativo.....	21
11. Líneas de Vivencia y Potencial Creativo.....	25
12. Regularidad y Correspondencia.....	27
13. Conclusiones desde la Mirada Cuántica de la Creatividad.....	28
14. Notas.....	32

## PRÁCTICA DOCENTE

En el Centro Deportivo, Cultural y Ecológico "Plateros" de la Delegación Álvaro Obregón del Gobierno del Distrito Federal encontré entre muchas otras instituciones, el organismo de mayor experiencia y trabajo profesional con adultos mayores.

Ahí decidí realizar mi práctica docente entre personas mayores de 50 años por los siguientes motivos, de alguna manera descritos en el texto final de la tesis:

- Después de los 50 años, la vida de una persona empieza a mostrar algunos cambios, en su organismo, su vida afectiva, creativa, económica y social.
- Ellos y la sociedad, programaron con tiempo de antelación, su fecha de caducidad, apoyada en creencias definitivas, pero generalmente falsas, que interrumpen la posibilidad de afrontar y adaptarse a los cambios con éxito y en armonía.
- En condiciones generalmente de inactividad, soledad, pobreza y desesperanza le pierden sentido y alegría a la vida, para terminar sobreviviendo entre la angustia y la depresión.
- Entre los adultos mayores, nada más creativo y oportuno en esa etapa de la vida, que la re-novación orgánica, la re-educación afectiva y el re-aprendizaje de las funciones originarias de vida.

Para evaluar los resultados del Taller de Biodanza se diseñó un cuestionario, que pudiera definir el perfil del grupo. Se aplicó, el mismo, al inicio del taller (Enero 15 de 2013) y después de 22 clases impartidas cada semana (Junio 26 de 2013). A nivel individual se fueron evaluando los avances mediante las relatorías vivenciales y los testimonios de los participantes.

El propósito del cuestionario fue identificar lo siguiente:

- 1.- La edad.
- 2.- La salud general de los participantes.
- 3.-Sus expectativas respecto del Taller de Biodanza.
- 4.-Su apego a cinco creencias falsas respecto de las cinco líneas de vivencia.
- 5.-Su disposición a la creatividad.
- 6.-Presencia de depresión (perfil de grupo).

El grupo está constituido por 20 personas, de las cuales trece de ellas acuden desde su inicio. Para fines comparativos y de evaluación de los resultados sólo a estas 13 compañeras se les aplicó por segunda ocasión el cuestionario con los siguientes resultados:

- 1.- **Edad.** El grupo quedó integrado por trece compañeras con un promedio de 58.5 años de edad.
- 2.- **Salud.** La presión alta y la obesidad fueron los padecimientos con mayor incidencia, con cuatro y cinco casos respectivamente, el resto de personas refirió padecimientos crónicos como diabetes, artritis o reumatismo. Una persona padece fibromialgia y resulta importante hacer notar que sólo una compañera refirió depresión, aun cuando este padecimiento resultó con presencia significativa en el perfil de grupo.
- 3.- **Expectativas.** Al inicio del taller, las trece compañeras esperan que el taller de Biodanza mejore su salud. Una vez concluido el periodo de estudio su expectativa se expandió. Ahora esperan crecimiento personal, desarrollo y armonía entre su cuerpo, corazón, mente y espíritu.

4.-**Creencias.** A través de los años se van afianzando una serie de creencias falsas que impiden la posibilidad de disfrutar una vida plena y recurrir a la inteligencia celular, emocional, racional y espiritual. Para revelar el grado de identificación de cada persona con esas creencias falsas se formularon cinco preguntas con los resultados siguientes:

#### CUADRO I

##### CREENCIAS FALSAS

Creencias	Cuestionario 1			Cuestionario 2		
	Cierto	Falso	Tt.	Cierto	Falso	Tt.
1.-Con el tiempo el cuerpo declina, se pierden capacidades y calidad de vida.	12	1	13	3	10	13
2.-El deseo y el placer, la vida erótica y sexual van disminuyendo hasta concluir.	7	6	13	3	10	13
3.-Los años alejan el contacto afectivo, ternura, amigos y amor.	5	8	13	1	12	13
4.-Lo que había que hacer, crear y construir ya lo hice.	2	11	13	2	11	13
5.-Ya no es tiempo de re-conocerse o cambiar, sino de reafirmar.	3	10	13	2	11	13

Tt.= Total de personas que contestaron la pregunta.

En este cuadro se puede observar que después de cuatro meses y medio, cambió significativamente la percepción del grupo, ahora diez personas o más consideran falsas todas esas creencias.

El cambio más notable corresponde a la primera creencia, al inicio 12 personas la consideraron cierta, ahora sólo 3.

En el mismo período la segunda y tercera percepción fueron consideradas como "ciertas" por cuatro personas menos.

La creencia tres referida a la "afectividad" es la que mayormente es considerada como falsa por 12 personas. Pero el cambio mayor es para la primera creencia que tiene que ver con la vitalidad, al inicio sólo una persona la consideró "falsa", en la segunda aplicación del cuestionario 10 compañeras la consideraron "falsa".

Al inicio del taller sólo una persona consideró todo "falso", para la segunda aplicación 7 personas consideran todas las creencias "falsas" y tres más, sólo consideran una creencia como "cierta"

Estos cambios adquieren mayor relevancia si consideramos que durante las 22 sesiones del taller nunca se insistió verbalmente en la falsedad de dichas creencias. Siempre se confió en la conciencia que confiere la "praxis corporal" de las vivencias en Biodanza.

**5.-Disposición a la creatividad.** Cuando una persona entra en contacto con su ser interior, se está comunicando con la esencia creativa de la vida. Para conocer su disposición a la creatividad a través de esta conexión, se formularon ocho preguntas con los resultados siguientes:

## CUADRO 2

### DISPOSICIÓN A LA CREATIVIDAD

Acciones	Cuestionario 1				Cuestionario 2			
	Cf	Av	Cn	Tt	Cf	Av	Cn	Tt
1.-Puedes quedar en silencio y disfrutarlo.	4	6	3	13	8	4	1	13
2.-Procuras el contacto con la naturaleza.	7	4	2	13	9	3	1	13
3.-Tus emociones y sentimientos los expresas y disfrutas.	5	6	2	13	8	4	1	13
4.-En situaciones de presión puedes manejar el "estrés"	4	7	2	13	5	8	0	13
5.-Te gusta jugar y sentirte como niño.	3	7	3	13	4	7	2	13
6.-Sientes que eres auténtico y eres tú mismo.	8	4	1	13	10	1	2	13
7.-Prefieres sentirte bien, a cumplir con tus amistades y compromisos.	6	6	1	13	8	4	1	13
8.-Prefieres lo nuevo y desconocido a lo acostumbrado, conocido y habitual	5	5	2	13	6	7	0	13

Cf= Con frecuencia, Av= Algunas veces, Cn= Casi nunca, Tt= Total de personas

En este cuadro se puede constatar que la disposición a la creatividad del grupo mejoró; en tanto, todas las acciones y actividades propias de una persona creativa se realizaron con mayor frecuencia, el incremento mayor correspondió a la pregunta número 1 que dice “puedes quedar en silencio y disfrutarlo” de cuatro, pasó a ocho personas que lo viven con mayor frecuencia.

En el resumen ponderado para obtener una calificación de 50 a 100 puntos se puede corroborar lo anterior. En el rango menor a 60 puntos teníamos tres personas, ahora nadie cayó en este rango y con mayor a 90 puntos sólo había dos, ahora se incrementa a cinco personas.

CUADRO 3

DISPOSICIÓN A LA CREATIVIDAD

(Ponderado)

Puntuación	Cuestionario 1	Cuestionario 2
50-60	3	0
61-70	2	4
71-80	3	1
81-90	3	3
91-100	2	5
Total	13	13

**6.-Presencia de depresión.-** Toda emoción y sentimiento genera información biológica, la depresión proyecta tristeza a todo el cuerpo, bajan los niveles hormonales, se interrumpe la generación de neurotransmisores, receptores y del ciclo del sueño. Las preguntas del cuestionario no pretenden determinar un diagnóstico definitivo a nivel individual; sino obtener un perfil de grupo de la presencia de depresión.

Suponer que había presencia de depresión en el grupo, al momento de diseñar el cuestionario, fue un acierto. Las primeras relatorías vivenciales lo confirmaron en niveles cuantitativos y cualitativos significativos.

En el cuadro No. 4 se muestra como disminuyó en todos los casos el número de personas que vivieron con frecuencia, algún síntoma depresivo; así mismo, se incrementó el número de personas que refirieron alguna acción con valor positivo, correspondiente a las preguntas 4, 7, 9, y 10.

Al inicio del taller sólo tres personas afirmaron: "casi nunca me canso sin motivo" ahora 10 personas afirman lo mismo.

Cuatro personas se irritaban más de lo normal, ahora nadie. Cinco recuperaron su apetito y dos más sienten que las necesitan y sienten útiles.

Ahora nadie refiere con frecuencia sentir que los demás estarían mejor sino estuvieran y con excepción de la compañera que padece fibromialgia, nadie más siente con frecuencia deseos de llorar o se siente intranquila sin poder mantenerse quieta.

## CUADRO 4

### PRESENCIA DE DEPRESIÓN

(Perfil de grupo)

---

Percepción	Cuestionario 1				Cuestionario 2			
	Cf	Av	Cn	Tt	Cf	Av	Cn	Tt
1.-Me siento descorazonado, melancólico y triste.	3	8	2	13	2	6	5	13
2.-Siento deseos de llorar.	3	7	2	13	1	9	3	13
3.-Me cuesta trabajo dormir durante la noche.	4	3	5	13	2	6	5	13
4.-Tengo el mismo apetito que antes.	5	6	2	13	10	2	1	13
5.-Me canso sin motivo.	5	5	3	13	2	1	10	13
6.-Me siento intranquilo y no puedo mantenerme quieto.	2	5	6	13	1	6	6	13
7.-Tengo esperanzas en el futuro.	6	5	1	13	7	3	3	13
8.-Me irrito más de lo normal.	4	1	7	13	0	4	9	13
9.-Encuentro fácil el tomar decisiones.	6	3	4	13	7	5	1	13
10.-Siento que me necesitan y soy útil.	7	5	2	13	9	4	0	13
11.-Siento que los demás estarían mejor si yo no estuviera.	2	3	8	13	0	3	10	13

---

Cf= Con frecuencia, Av= Algunas veces, Cn= Casi nunca, Tt= Total de personas.

A continuación, en el Cuadro No.5 se muestran los resultados ponderados del perfil de grupo en cuanto a la Presencia de Depresión.

De las tres personas que resultaron con presencia extrema de depresión al inicio del taller: una refirió estar en tratamiento psiquiátrico y psicológico desde hacía ocho años con cambios insuficientes e irrelevantes. Otra compañera padece fibromialgia y acude a tratamiento psicológico; la tercera, también es atendida por un psicólogo. Estas dos últimas personas, tampoco habían observado mejoría. De las tres, sólo la primera fue diagnosticada y tratada específicamente por depresión.

Después de 22 clases de Biodanza, no registramos ahora, un solo caso en el grupo que haya resultado con presencia extrema de depresión. De las tres compañeras a las que hice referencia en el párrafo anterior, la primera compañera está por ser "dada de alta" por su psiquiatra, quien ya le retiró los medicamentos que le suministraba y también por su psicóloga. En la aplicación del segundo cuestionario aparece con sólo cierta propensión a la depresión.

La compañera que padece fibromialgia se encuentra en el límite entre propensión y presencia moderada, la tercera también presenta actualmente sólo cierta propensión. Ambas refieren también que sus especialistas aprecian cambios significativos en su estado psicológico.

Otras dos compañeras que en el primer caso habían mostrado presencia moderada de depresión también quedaron ahora en el grupo de cierta propensión, debido a lo cual en este rango se pasó de 3 a 7 casos durante el período considerado.

El perfil del grupo se modificó notablemente, son doce las compañeras que ahora están dentro de lo normal (5) o sólo con cierta propensión (7).

CUADRO 5  
 PRESENCIA DE DEPRESIÓN  
 (Perfil de grupo ponderado)

DIAGNOSIS	CLASIFICACIÓN (Puntos)	CUESTIONARIO 1	CUESTIONARIO 2
Presencia Extrema	27-32	3	0
Presencia moderada	21-26	2	1
Propensión	16-20	3	7
Dentro de lo normal	11-15	5	5
Total		13	13

## **ANEXOS**

**CUESTIONARIO**

## CUESTIONARIO AL INICIO DEL TALLER

Nombre\_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento\_\_\_\_\_ Edo. Civil\_\_\_\_\_ No. De hijos\_\_\_\_\_

1.- Indica las enfermedades crónicas que padeces:

Presión alta \_\_\_\_\_ Presión baja \_\_\_\_\_ Diabetes \_\_\_\_\_ Colesterol alto \_\_\_\_\_ Dolores de cabeza \_\_\_\_\_

Obesidad\_\_\_\_\_ Artritis \_\_\_\_\_ Reumatismo \_\_\_\_\_ Problemas cardiacos. ¿Cuáles?\_\_\_\_\_

Problemas motrices\_\_\_\_\_ Otras enfermedades \_\_\_\_\_

2.- Que esperas del taller de Biodanza? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

I. Las siguientes afirmaciones pueden ser para ti ciertas o falsas, indica en uno u otro sentido cruzando el paréntesis correspondiente ( X ).

	CIERTO	FALSO
1.- Con el tiempo el cuerpo declina, se pierden capacidades y calidad de vida.	( )	( )
2.- El deseo y el placer, la vida erótica y sexual van disminuyendo hasta concluir.	( )	( )
3.- Los años alejan contacto afectivo, ternura, amigos y amor.	( )	( )
4.- Lo que había que hacer, crear y construir, ya lo hice.	( )	( )
5.- Ya no es tiempo de re-conocerse o cambiar, sino de reafirmar.	( )	( )

II. A continuación se te ofrecen un conjunto de acciones o actividades que puedes realizar ya sea con frecuencia, algunas veces o casi nunca, elige una opción cruzando en el paréntesis correspondiente ( X ).

	CON FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA
1.- Puedes quedar en silencio y disfrutarlo.	( )	( )	( )
2.- Procuras el contacto con la naturaleza.	( )	( )	( )
3.- Tus emociones y sentimientos los expresas y disfrutas.	( )	( )	( )
4.- En situaciones de presión puedes manejar el estrés.	( )	( )	( )
5.- Te gusta jugar y sentirte como un niño.	( )	( )	( )
6.- Sientes que eres auténtico y eres tú mismo.	( )	( )	( )
7.- Prefieres sentirte bien, a cumplir con tus amistades y compromisos.	( )	( )	( )
8.- Prefieres lo nuevo y desconocido a lo acostumbrado, conocido y habitual.	( )	( )	( )

III. A continuación marca el ítem que mejor responda a cada declaración, de acuerdo a la forma como te has sentido durante las últimas dos semanas.

	CON FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA
1.- Me siento descorazonado, melancólico y triste.	( )	( )	( )
2.- Siento deseos de llorar.	( )	( )	( )
3.- Me cuesta trabajo dormir durante la noche.	( )	( )	( )
4.- Tengo el mismo apetito que antes.	( )	( )	( )
5.- Me canso sin motivo.	( )	( )	( )
6.- Me siento intranquilo y no puedo mantenerme quieto.	( )	( )	( )
7.-Tengo esperanzas en el futuro.	( )	( )	( )
8.- Me irrito más de lo normal.	( )	( )	( )
9.- Encuentro fácil el tomar decisiones.	( )	( )	( )
10.- Siento que me necesitan y soy útil.	( )	( )	( )
11.- Siento que los demás estarían mejor si yo no estuviera.	( )	( )	( )

A continuación se detallan los valores de ponderación.

- I. A continuación se te ofrecen un conjunto de acciones o actividades que puedes realizar ya sea con frecuencia, algunas veces o casi nunca, elige una opción cruzando en el paréntesis correspondiente ( X ).

	CON FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA
1.- Puedes quedar en silencio y disfrutarlo.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
2.- Procuras el contacto con la naturaleza.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
3.- Tus emociones y sentimientos los expresas y disfrutas.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
4.- En situaciones de presión puedes manejar el estrés.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
5.- Te gusta jugar y sentirte como un niño.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
6.- Sientes que eres auténtico y eres tú mismo.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
7.- Prefieres sentirte bien, a cumplir con tus amistades y compromisos.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
8.- Prefieres lo nuevo y desconocido a lo acostumbrado, conocido y habitual.	( 4 )	( 3 )	( 1 )

---


$$100 = 2 \times 50 = 25 + 17 + 8$$

II. A continuación marca el ítem que mejor responda a cada declaración, de acuerdo a la forma como te has sentido durante las últimas dos semanas.

	CON FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	CASI NUNCA
1.- Me siento descorazonado, melancólico y triste.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
2.- Siento deseos de llorar.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
3.- Me cuesta trabajo dormir durante la noche.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
4.- Tengo el mismo apetito que antes.	( 1 )	( 2 )	( 3 )
5.- Me canso sin motivo.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
6.- Me siento intranquilo y no puedo mantenerme quieto.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
7.-Tengo esperanzas en el futuro.	( 1 )	( 2 )	( 3 )
8.- Me irrito más de lo normal.	( 3 )	( 2 )	( 1 )
9.- Encuentro fácil el tomar decisiones.	( 1 )	( 2 )	( 3 )
10.- Siento que me necesitan y soy útil.	( 1 )	( 2 )	( 3 )
11.- Siento que los demás estarían mejor si yo no estuviera.	( 3 )	( 2 )	( 1 )

Puntos                  Presencia de depresión

---

11-15	Normal
16-20	Propensión
21-26	Presencia Moderada
27-33	Presencia Extrema

## **ANEXO FOTOGRAFICO**























## **TESTIMONIOS**

Cuando llegué a biodanza, mi estado de ánimo era de total desánimo, falta de autoestima y todo lo veía de manera negativa. Me interesó como terapia ocupacional por lo que escuché un día en la radio y consideré que podría ayudarme a salir del bache en que se encontraba mi vida.

Asistí a la primera clase para observar de qué se trataba y aunque no estuve desde el inicio para escuchar a José Luis en que consistían sus clases, me gustó que hubiera música y cómo la iba relacionando con diversas situaciones de la vida que ya hubiéramos pasado o que estuvieran en nuestro presente.

La verdad hasta ahora no he entendido mucho cómo el llorar a veces, bailar, abrazar a quienes me rodean hace reaccionar a mi organismo de manera tan favorable que no solo se ve reflejado en mi semblante, también en estudios de laboratorio que recientemente me han realizado. Me he sentido mucho mejor, veo la vida de otra manera, ya no hay tanta negatividad en mi pensamiento, ahora veo cosas a realizar en el futuro, situación que antes creía que no viviría para hacerlas.

Las primeras personas que me hicieron saber que veían un cambio en mí fueron mi familia y mis compañeras de grupo, después he recibido comentarios positivos de personas que no me lo hubiera imaginado y hasta me han pedido que les proporcione información sobre biodanza. En la calle me saluda gente que no conozco y en algunas situaciones se me han facilitado las cosas para realizarlas.

Me gusta que en la clase podemos hablar de TODO sin que se nos critique o juzgue por pensar de distinta manera entre nosotros. Ver que no solo yo he tenido cambios positivos tanto físicos como emocionales es muy reconfortante.

Agradezco a mis compañeras y compañeros de grupo sus palabras y caricias de apoyo, pero muy en especial a José Luis por todo lo que me ha brindado.

Biodanza llegó a mi vida cuando tenía que llegar! GRACIAS.

México DF, 26 de junio, 2013.

Biodanza para mí es lección de vida.  
es renovarme, reconocirme e integrarme  
con los otros, es darme la oportunidad  
de crecer y ser mejor persona.

La Biodanza me conecta conmigo y  
con los demás, al bailar me sana  
emocional y físicamente y con esto  
conservo mi equilibrio, esto me permite  
tener calidad de vida

¡ Gracias Jose Luis eres un  
regalo de vida!

¡ Guille!  
26-VI-13

Con BioDanza he aprendido a ver la vida de otra manera, mas positiva a vencer los obstaculos que se presenten. Sentirme mas relajada, saber que valgo mucho como ser humano. A dar mas amor a todos y saber recibirlo, ser mas tolerante con quien me lastime, perdonar y despertar siempre con energia positiva y amor para transmitirlo a todos los que me rodean. Sonreir y llorar cuando asi lo sienta, no reprimir mis emociones, eso me ha dejado

Bio Danza.

Gracias Jose Luis por el apoyo

y tus enseñanzas

Mirella

---

PARA MI LA BIODANZA HA SIDO UNA GRAN EXPERIENCIA EN MI VIDA: ME HA AYUDADO A TRANSFORMAR LA ENERGÍA NEGATIVA EN POSITIVA; CON EJERCICIOS Y TRABAJANDO LOS ASPECTOS DE NOSOTRAS MISMAS, PARA SENTIR FELICIDAD, PAZ Y ARMONÍA EN NUESTRA VIDA COTIDIANA. AYUDANDONOS A RECUPERAR Y MANTENER UNA BUENA SALUD CORPORAL Y MENTAL, NOS PERMITE TAMBIÉN - PERCIBIR LAS EMOCIONES DE OTRAS PERSONAS, COMO: TEMOR, ENTUSIASMO, FRANQUEZA ETC.

ES UNA CONEXIÓN AMOROSA ENTRE CUERPO Y ESPÍRITU CON QUIEN NOS RODEA Y LA NATURALEZA, PERO PRINCIPALMENTE CONMIGO.

ARACELI RAMOS PÉREZ



- Hola soy Lotita -

Les contare lo que me esta dejando  
Bio Danza

Me esta cambiando la vida de un modo  
positivo. Yo Tenia problemas de estres  
de recuerdos, resentimiento, y ahora  
poco a poco estoy tratando de ser  
mejor ser humano y Todo esto lo estoy  
logrando con la Bio Danza y con otros  
seres humanos como son el grupo de  
amigos que asi las considero ya  
y Jose Luis un ser humano especial  
que nos mueve todos nuestros  
sentimientos buenos y malos y nos  
quedemos con lo mejor de nosotros.  
logrando que seamos los mejores seres  
humanos y los más bellos.

Gracias a Bio Danza

Jenin 13





