

Biodanza en Jóvenes con Síndrome de Down y Déficit Intelectual al Encuentro con el Arte



Monografía para optar al Título de
Profesora de Biodanza

Lorena Santandreu Torres
Mayo, 2003



Pintando los Movimientos de mi Ser

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

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

Agradecimientos



A mi familia,
Iván, mi padre
Sonia, mi madre
Paula e Iván, mis hermanos.

A mi mascota Venussy,
la gata con la cual comparto mi camino.

A mi Maestro Guía Espiritual,
a quien debo estos pasos
y con quién he realizado
la más bella danza de mi vida...

Mis más sinceros agradecimientos al TAD,
Centro de Adaptación y Desarrollo
que acoge a personas con Síndrome de Down y Déficit Intelectual,
en especial a Rosario Valdés su Directora y Angélica Merino
su Coordinadora Técnica; quienes confiaron en mí y en esta labor
dándome en todo momento las facilidades para la realización
de mi práctica.

A los jóvenes especiales del TAD;
Karin, Jorge, Francisco, Doris, Yago, Alejandra,
Andrea, Cristián, Margarita y Patricio,
a todos y a cada una de estas almas bellas, espontáneas y libres
quienes con su amor y activa participación hicieron posible
la realización de esta tarea.

A Sonia,
quien además de ser mi madre es la Profesora de Arte
que me asesoró y guió en cada una de las sesiones
donde se contempló la pintura como una forma de expresión de vida.

A mi gran amiga y compañera de ruta Titi Haeussler,
con quién desarrollé durante el año 2002
el primer taller de Biodanza y Expresión Artística;
maravillosa experiencia que me regaló sabiduría y ternura
y que me inspiró para llevar a cabo esta misión.

A Dios, mi padre
que me ha mostrado a través de estas almas su infinito amor.

Introducción



¿Dis-Capacidad o Capacidades o Diferentes?

Nunca he tenido claro si fui yo quien los eligió a ellos, o ellos a mí.

Su sabiduría me ha estremecido, movilizado y emocionado.

Hay personas que los denominan "especiales".

Y ciertamente lo son.

Son especiales porque siempre sonríen, despiertan en nosotros un sentimiento de ternura, cuidado y sobre todo de pureza. Son auténticos, dulces, espontáneos, desinhibidos y libres.

Sin duda, poseen una gran inteligencia afectiva, pues saben de cariño, de abrazos y de amor.

Durante estos meses de práctica he estado reflexionando respecto a si realmente son "dis-capacitados" o están dotados de "capacidades diferentes". Nada menos que de todo aquello que necesita hoy el mundo: Paz, amor, compasión y bondad.

Creo que no existe la verdadera "dis-capacidad", existen "capacidades distintas" o nuevas, quizá desconocidas y quien sabe hasta más avanzadas y sabias de lo que hasta hoy se conoce.

Me atrevería a expresar que, estas almas que externamente reflejan lo que conocemos como el Síndrome de Down o Déficit Intelectual; están dotadas de capacidades diferentes, "capacidades amorosas y afectivas."

Sin duda, de ellos aun tenemos mucho que aprender.

Es importante creer en sus grandes potencialidades y no pensar que por su condición genética diferente o por su leve deficiencia en su inteligencia, no son capaces de sentirse felices, plenos y de disfrutar de una profunda vivencia de Biodanza en el aquí y ahora eternos.

Estas reflexiones y sensaciones son las que me inspiraron a realizar mi práctica y monografía con estos jóvenes especiales. Luego vinculé las vivencias al mundo del arte, que para mí es una de las vías que tiene un ser humano para conectarse, a través de los colores, formas y trazos, con su mundo interior y con su identidad.

Dentro del abundante mundo del arte, escogí la pintura, donde utilicé pinturas acrílicas sobre azulejos blancos, pastel cera sobre papel kraft y papel blanco hilado de 180 grs.

El niño, el joven y el adulto expresan a través de la pintura su propio mundo interior, su propio lenguaje o código, que los hace una vez más únicos e irrepetibles dentro de la CREACIÓN.

Por lo tanto, Biodanza y Arte como integración y expresión de identidad y de profunda conexión con la esencia del ser humano, poseen un punto de convergencia que además hoy coincide con mi proceso personal, tema que se relaciona con vivir la vida desde la verdadera esencia-

Síndrome de Down en el mundo antiguo



Actitudes y Artistas

A pesar de que existe muy poca información acerca de la actitud de la sociedad antigua frente a personas con Síndrome de Down y hacia los minusválidos, se sabe que los Griegos abandonaban a los niños en las laderas de las colinas para que éstos fuesen devorados por las bestias.

Así también, cuentan que parece haber habido un temor a los "locos", quienes pudieron haber actuado en forma contraria a las buenas costumbres Griegas.

Sin embargo, no todas las sociedades del mundo antiguo lo consideraban del mismo modo. Aunque no era común que las personas con Síndrome de Down sobrevivieran, la cultura Olmeca atribuyó al Síndrome de Down cualidades místicas e incluso sobrenaturales.

El pueblo Olmeca ocupó aproximadamente 20 mil km² a las orillas del golfo de México desde aproximadamente 1.500 años A.C. hasta 300 D.C. dejando suficientes vasijas y utensilios indicadores de gran respeto por la gente que padecía todo tipo de anomalías.

La cultura Olmeca, que en su madurez se difundió a otras zonas de México, inventaron el arte de la escritura y una técnica para registrar fechas.

Vivían en una sociedad estratificada y sus creencias parece ser que estaban arraigadas en una religión más primitiva basada en el chamanismo e incluso en el totemismo, por lo que cada tribu se identificaba a sí misma con un determinado animal, que era su progenitor y protector.

Es posible que las esculturas Olmecas tuvieran significado mitológico, aunque aún no se explica cuáles pudieron ser las fuentes reales de inspiración para sus obras. Algunos eruditos, especializados en iconografía, han observado que la cultura Olmeca retrata individuos enfermos o con rasgos corporales o faciales que diferían notablemente de lo que se podía haber considerado normal.

El antropólogo Mexicano Juan Comas concluyó, después de estudiar restos óseos, que la representación antropomórfica en el arte Olmeca definitivamente no es una representación del tipo Olmeca "normal", más bien se trata de casos excepcionales que precisamente por sus "diferencias" atrajeron la atención.

Los niños con Síndrome de Down, naturalmente deben de haber sido motivo de curiosidad entre los Olmecas, quienes no habrían podido explicar su apariencia de nos ser como algo "sobrenatural".

Por su parte, los antropólogos Milton y Gonzalo proponen que en la cultura Olmeca existía la creencia de que los niños con Síndrome de Down se debían a la unión de un humano con un tótem Olmeca principal: el Jaguar; por lo tanto los hijos de esta unión eran híbridos de dioses y humanos.

Pinturas rupestres de Oxotitlán dan pie a esta teoría, ya que muestra relaciones sexuales entre un Jaguar y un ser humano.

La escultura de piedra denominada "Cabeza Colosal Olmeca", que hoy se encuentra en el Museo de Antropología de la Ciudad de México, con ojos hundidos, labios gruesos y asimétricos es un ejemplo de posible representación de una persona con Síndrome de Down.



Cabeza Colosal Olmeca

Síndrome de Down en la Edad Media



Inspiración para el Arte

La incidencia de nacimientos de niños con Síndrome de Down no sufrió cambios considerables desde tiempos antiguos.

Como antes, unos cuantos sobrevivían a una primera etapa, al menos hasta entrada la niñez, y algunos de ellos habrían atraído la atención de los pintores.

A los artistas de todos los tiempos les ha impresionado lo "inusual", de hecho la representación de enfermedades y deformidad física se encuentra en el arte desde la antigua Grecia hasta los impresionistas.

Es así como el pintor y grabador Italiano Andrea Mantegna (1.431-1.506) uno de los artistas más importantes del siglo XV, hace varias representaciones de "Virgen con Niño en los Brazos", para la rica y poderosa familia Gonzaga donde indudablemente el niño tiene Síndrome de Down.

En esta obra, donde destaca el retrato de un niño con Síndrome de Down y su madre; podemos ver que el niño tiene las típicas aberturas estrechas de los ojos y el pliegue de la piel sobre los párpados. La nariz es pequeña y se puede apreciar que su boca está abierta.

Las manos son anchas y cuadradas, con el dedo meñique hacia adentro.



Virgen con Niños en los Brazos,
de Andrea Mantegna

El Síndrome de Down



¿Qué es el Síndrome de Down?

La causa primaria del Síndrome de Down sigue siendo uno de los misterios no resueltos de la genética humana, sin embargo si se conoce el mecanismo por el cual ocurre.

Cuando las células comienzan a dividirse en la concepción, algunos de los cuerpos filamentosos que se encuentran dentro de las células llamados "cromosomas" no se dividen como debieran dando lugar a un cromosoma "extra", es decir 47 cromosomas en vez de 46.

Es por lo tanto, una alteración genética producida en el 95 % de los casos, por la presencia de un cromosoma de más en el par 21, razón por la cual también se le conoce como "trisomía 21".

Por qué ocurre en la raza humana es aún un enigma.

Hoy, 1 de cada 600-700 recién nacidos tiene Síndrome de Don, tasa universal donde no influye la raza, color, cultura o clima.

Su déficit intelectual es variable. Alrededor de un tercio de las personas que padecen un trastorno mental severo padecen Síndrome de Don, a pesar de que no todos presentan grandes impedimentos.

Se sabe que la mayoría de las personas con Síndrome de Down tienen un retraso mental poco profundo, un pequeño porcentaje tiene un retraso mental muy profundo y otro porcentaje tiene inteligencia casi normal o normal.

Más, todos tienen en común un aspecto ligeramente oriental que dio lugar a la primera denominación llamada "mongol", "mongoloide" o "mongólico".

Algo que resulta interesante es que, según el Dr. Brian Stratford, autor del libro "Síndrome de Down: Pasado, Presente y Futuro" lejos de lo que muchas personas piensan, cada persona con Síndrome de Down es distinta a la otra. Así, como cada ser humano de este universo es único, las personas con Síndrome de Down lo son también.

Más allá de sus "estigmas" o características físicas podemos ver que aquellos que se parecen menos al "arquetipo" pueden no ser los más inteligentes dentro de la población con este trastorno, y al revés, aquellos cuyos aspectos no dejan duda que tienen Síndrome de Down pueden ser "más listos y talentosos de lo que parecen".

Esto no parece tan raro, señala Stratford, si lo trasladamos a la gente "normal", pues cuanta gente muy inteligente parece "realmente poco inteligente" y cuántos que parecen muy inteligentes poseen un coeficiente intelectual por debajo del promedio.

A este "accidente genético", está expuesto cualquier persona, a pesar de que hay autores que plantean que los trastornos genéticos no se deben al azar, sino que existe un conjunto de factores externos que deben tomarse en cuenta como predisponentes al Síndrome de Down.

Estos son:

- Edad de la madre.

Si bien el cromosoma extra puede provenir del padre tanto como de la madre, la probabilidad de que pase un cromosoma extra aumenta a medida que avanza la edad de la madre, particularmente si ella tiene más de 35 años de edad.

- Madres de:
 - Menos de 30 años 1 en 1500
 - Entre 30 y 34 años 1 en 750
 - Entre 35 y 39 años 1 en 280
 - Entre 40 y 44 años 1 en 130
 - Mas de 45 años 1 en 65

Radiaciones e ionizaciones

Formación de anticuerpos tiroideos en la madre durante un auto inmunización por invasión vital retrospectiva.

Modificaciones cromosómicas producidas por un virus antes de la preconceptión.

Su Descubrimiento

Si bien el descubrimiento de la alteración cromosómica es atribuida a Jerome Lejeune, genetista francés quién durante el año 1959 llevó a cabo numerosos experimentos hasta dar con el "error genético" que produce el Síndrome de Down; fue el Doctor Langdon Down quien en 1866 hizo las primeras referencias a cualquier relación causa entre la enfermedad y el Síndrome de Down, realizando además intentos sistemáticos por diferenciar los diagnósticos de retraso mental.

Este último fue quien además, inspirado en las teorías Darwinianas; se atrevió a expresar que dicho Síndrome se debía a la neotenia, es decir, a una clase de desarrollo incompleto que ocurre a veces entre las formas de vida inferiores, como el renacuajo que crece como tal sin volverse rana o la crisálida que no completa su desarrollo hasta la etapa de la mariposa.

Aunque como sabemos, las hipótesis de Dr. Down eran incorrectas, los científicos que lo sucedieron le reconocen el haber aislado una entidad clínica nueva y totalmente distinto.

El Doctor Down era un médico muy respetado y que tenía, según los textos, un envidiable prestigio profesional. Muchos de sus colegas y amistades se sintieron consternados al enterarse de que proponía dedicar su carrera a los "retrasados mentales" que vivían en los asilos y a los que en ese entonces no se les tomaba muy en cuenta entre la profesión médica.

La Alteración Genética

Como cualquier tejido vivo, los tejidos humanos están conformados por células microscópicas que cumplen muchas funciones distintas.

Pueden estar unidas (por ejemplo en la piel), suspendidas en un líquido (por ejemplo en la sangre), o incluso estar rodeadas por depósitos duros (por ejemplo en el hueso).

A pesar de esto, las células tienen muchos rasgos en común como es el caso de que la mayoría se divide, de modo que los tejidos pueden crecer o repararse.

A veces la división celular puede formar nuevas células especiales, como es el caso de óvulos o esperma.

Ya desde mediados de siglo XIX los científicos habían descubierto 46 estructuras filamentosas dentro de núcleo de la célula humana normal que luego denominaron "cromosomas". Toda nuestra información biológica se transmite en los cromosomas, desde la forma de nuestro dedo gordo de pie hasta el color de nuestro pelo, así como mucha otra información biológica y bioquímica vital.

Toda esta información es portada dentro de núcleo de cada célula del cuerpo.

Pero, como señalé anteriormente, en los núcleos de las células de las personas con Síndrome de Down hay un cromosoma "extra", un cromosoma que hace que dichas personas posean un total de 47 cromosomas en vez de 46.

Usualmente el error ocurre durante la producción de óvulos y espermatozoides, cuando el par 21 de cromosomas no se separa como es debido durante la primera división meiótica, o las cromátidas no se separan apropiadamente durante la segunda división meiótica.

Aproximadamente cerca del 95 % de los bebés nacidos con Síndrome de Down tienen un cromosoma extra debido a una separación no exitosa de cromosomas en la primera división meiótica. Este proceso de no separación se le llama también "no disyunción".

En relación a lo anterior, es preciso señalar que existen 3 tipos distintos de alteraciones cromosómicas que dan origen al Síndrome de Down.

- **Trisomía 21**

La más frecuente alteración, que como señalé llega a constituir el 95 % de los casos. Todas las células tienen un cromosoma 21 de más.

- **Por Traslocación**

Corresponde a un 4 % de los casos y se produce cuando el cromosoma 21 se ha adherido a otro cromosoma, por ejemplo al cromosoma 14, o al 13, 15 o 22. En algunos casos dos cromosomas 21 pueden adherirse uno a otro.

- **Mosaicismo**

Corresponde a un 1 % de los casos y donde sólo algunas de las células tienen cromosoma 21.

Cabe destacar que el cromosoma 21 extra que produce el Síndrome de Down no es un cromosoma extraño, es perfectamente normal y procede únicamente de padre o de la madre.

De ahí que los niños con Síndrome de Down tengan su parecido con la familia directa ya que heredan también el plan genético de la misma.

Por un lado, los niños con Síndrome de Down se parecen a sus familiares pero por otro también se parecen entre sí, ya que tienen similar material genético de más, lo que hace que compartan muchas características físicas y psicológicas.

Esperanzas de Vida y Características



Mejorando su Calidad de Vida

Según un artículo de Método Tomatas de Canadá, de Paul Múdale, Director de " Te Listonan Centre de Toronto Canadá"; " el niño con Síndrome de Down es un niño como todos los demás y sus esperanzas de vida son casi iguales a los de resto de la población siempre y cuando éste sea criado en un ambiente de amor donde la familia descubra sus potencialidades para ser explotadas desde el afecto y la confianza.

A la mayoría de los niños les gusta mucho la música y generalmente están dispuestos a cantar y a bailar, los niños Down y con Déficit intelectual no son una excepción.

Según este mismo autor, la estimulación sensorial con música y estimulación motriz como bailar deben ser parte de la educación de estos niños desde la más temprana edad posible. Esto alimenta su sistema nervioso con la energía que tanto necesitan, pues se sabe poseen un bajo nivel energético que afecta no sólo a la dificultad en el habla sino que también al proceso de pensamiento y a funciones corporales como son la postura, el equilibrio, la motricidad y la coordinación.

Terapeutas físicos y educacionales reconocen la necesidad vital del movimiento corporal a temprana edad en estos niños. El movimiento estimula al cerebro a través del sistema vestibular del oído interno y literalmente lo alimenta de energía. El bajo tono muscular contribuye a la tendencia de algunos niños con Síndrome de Down a ser pasivos físicamente. Por esta razón su necesidad de estimulación a través del contacto físico, ejercicio y sonido es de vital importancia.

Sus Características

En relación a sus características físicas, se identifican por:

- Hipotonía y cuerpo flojo notables. Su bajo tono muscular se refleja en su postura corporal caracterizada por la espalda curva y los hombros caídos. Esta falta de tono muscular les da a los niños una cara poco expresiva y una tendencia a tener la boca abierta. Hiperextensión o hiperflexibilidad articular.
- Lengua agrietada.
- Ojos oblicuos hacia arriba y afuera con pliegues internos.
- Piel excesiva en la nuca.
- Puente nasal aplanado y perfil facial plano.
- Oídos pequeños en ocasiones con desarrollo incompleto.
- Manos tipo espada, con curvamiento interno de la falange distal del quinto dedo, pliegue de simo.
- Pies cortos, anchos, separación amplia entre dedos.
- Genitales masculinos pequeños.
- Ausencia de reflejo de j moro (respuesta a ruido intenso repentino, que causa rigidez en el cuerpo y extensión de los brazos hacia arriba y afuera y después hacia delante uno hacia el otro)
- Complicaciones al nacer.
- Desarrollo intelectual lento.
- Desarrollo motor lento.

En cuanto a su Sistema Nervioso Central, se sabe que tienen:

- Tendencia a la distracción.
- Mala diferenciación entre estímulo nuevo y viejo.
- Dificultad para mantener la atención y realizar una tarea específica.
- Menor capacidad para auto inhibirse.
- Menor iniciativa al juego.
- Dificultad para procesar tipos específicos de información sensorial y elaborar respuestas.
- Menor capacidad para consolidar y evocar la memoria a largo plazo.

Como consecuencia de estas características poseen:

- Dificultad para integrar e interpretar información.
- Dificultad para conceptualizar y programar.
- Dificultad para conseguir operaciones cognitivas secuenciales.
Dificultad para elaborar un pensamiento abstracto y realizar cálculo numérico.

En relación al lenguaje, los textos dicen que:

El desarrollo del lenguaje constituye quizá el principal obstáculo en la integración de un niño con Síndrome de Down a la sociedad. En promedio pronuncian la primera palabra alrededor de los 18 meses y a los 30 meses aproximadamente juntan 2 palabras.

En su etapa pre lingüística el lenguaje es aceptable. Sin embargo, en los años pre escolares el niño presenta sus mayores dificultades de lenguaje hablado, por lo que es recomendable la estimulación con terapeutas multidisciplinarios como fonodólogos, kinesiólogos, terapeutas ocupacionales, psicólogos y psicopedagogos.

Algunas de las patologías asociadas son las siguientes:

- Entre el 40-50 % de los recién nacidos posee una cardiopatía congénita. Entre las más frecuentes están los defectos del septum atrio ventricular y la comunicación interventricular.
- El 12 % presenta alteraciones en el aparato digestivo: atresia duodenal, páncreas anular, malformaciones del esófago, ano imperforado, megacolon ganglionar, etc.
- Existe también mayor incidencia de disfunción tiroidea donde se hace necesario investigar el hipotiroidismo, ya que puede aumentar de no ser tratado a tiempo.
- Es frecuente además la displasia congénita de cadera.
- Un 10-20% presenta leucemia.
- En el 50 % de los casos pueden tener problemas visuales como cataratas, leucocoria, etc.
- Finalmente los niños con Síndrome de Down pueden presentar alteraciones en el sistema inmunológico lo que los hace vulnerables a enfermedades infecciosas como la otitis, la sinusitis y otros cuadros superiores.

Proyecto Roma

Un nuevo Sistema de Enseñanza



Superando Límites

Durante el mes de Abril de este año, en el programa de Televisión Nacional de Chile denominado "VIDA 2000"; se dio a conocer un reportaje sobre el Síndrome de Down donde se destacó, entre otras cosas el " Proyecto Roma".

Este Proyecto, que funciona en Europa hace 13 años, lo creó un Profesor Español llamado Miguel López Melero, quien sostiene que para todos los seres humanos la inteligencia se aprende y construye con el tiempo, en otras palabras es un proceso que va de la mano con nuestro crecimiento.

Ideó una filosofía de enseñanza para los niños con Síndrome de Down, cuyo propósito es potenciar al máximo todas aquellas capacidades que tiene el niño que nace con esta alteración genética.

El Sr. Melero, en sus entrevistas, se refiere a estos niños como "niños excepcionales"; ya que según sus propias palabras, sólo con el amor y la confianza depositadas por la familia, los niños con Síndrome de Down pueden optar a la Enseñanza Superior y Universitaria y sobre todo a una real integración social.

Este sistema se basa en 4 pilares fundamentales:

- La Afectividad.
- La Autonomía.
- Los Procesos Cognitivos.
- El Lenguaje.

Ponerlo en práctica está al alcance de cualquier familia que cree fielmente en las capacidades y potencialidades de su hijo.

Lugar de Práctica:
TAD



¿Qué es el TAD?

Los Talleres de Adaptación y Desarrollo nacieron el año 1976 como una respuesta a las necesidades de padres de niños con Déficit Intelectual y lo con Síndrome de Down. Con los años se ha transformado en una "empresa-taller" que busca integrar a estas personas a la vida social y laboral.

Lo conforman 70 jóvenes y adultos, quienes llegan a las 8:30 y salen a las 16:00 hrs., como una empresa más que como un Colegio.

Cada uno de ellos recibe un sueldo por su trabajo, el que aumenta en la medida que logran sus metas.

Paralelamente se les enseña a manejarse en las relaciones humanas; pero lo más importante siempre será el trabajo que realizan ya que les permite desarrollar sus habilidades y potencialidades, sentirse útiles, necesarios y sobre todo felices.

Si su grado de retraso mental no les permite aún incorporarse a trabajar en una empresa externa, participan en el programa de Integración de Apoyo", lo que significa trabajar en alguno de los talleres de este Centro.

No hay duda de que cada uno de ellos se siente orgulloso de lo que hace, ya sea cortar y sellar bolsas para la Clínica Santo María, envolver folletos de Bicicletas Bianchi, hacer merenguitos o alfajores para Central de Restoranes, empaquetar en el Lider, formar parte del Servicio de Café para la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile o hilar collares con mostacillas de colores; cualquiera sea su labor lo hacen con dedicación y amor.

El Grupo de Práctica



Todos Somos Uno

El grupo estuvo conformado por diez personas, de las cuales seis presentan Síndrome de Down y cuatro Déficit Intelectual muy leve.

Cinco son mujeres y cinco hombres.

Sus edades fluctúan entre los 20 y los 46 años y su tiempo de permanencia o antigüedad en el TAD es variable. El más reciente ingresó hace 1 año, otros hace 6 años y el resto hace 18 y hasta 27 años atrás, como es el caso de Patricio quién es uno de los fundadores de Centro.

Para todos resulta entretenido este espacio de "baile" (como lo llaman ellos) y de pintura, tema que por sobre todas las cosas los serena y parece transportarlos a otro lugar.

El mundo de los afectos y de las emociones parece tener mucha importancia dentro de sus vidas, es así como hay numerosas parejas que se forman dentro del Tad, derrochando ternura, besos y abrazos por los pasillos y patios durante los recreos.

Hay dos parejas de pololos en el grupo de práctica (Doris-Fran cisco y Alejandra-Cristián), ambas parejas pololean hace algunos años y aparentemente no sentían celos durante las sesiones, excepto por Alejandra quien no pudo continuar ya que sufría demasiado observando a su pareja mientras éste realizaba danzas y ejercicios con otras mujeres participantes.

En la segunda clase estalló en llanto, teniendo que ser contenida por la Supervisora y sin poder continuar los ejercicios ya que, como señalé recién, le resultaba muy doloroso ver a Cristián en vivencia con otras participantes femeninas.

Asimismo, la primera clase participó Verónica, quien luego pidió retirarse de grupo ya que había terminado su pololeo con Jorge, iniciando otra relación con Yago; y le era molesto participar con ambos varones en el mismo grupo.

Para cada uno de los participantes elaboré una Ficha, donde se detalla el nombre, edad, su antigüedad en el TAD, su ocupación dentro de taller, sus hobbies, si padece de alguna enfermedad o alergia como también si requiere de algún medicamento particular.

Finalmente, a partir de un diagnóstico para alumnos de los Cursos de Iniciación elaborado por Rolando Toro denominado " ¿Cómo se Siente?", donde se registran 30 características, hice una adaptación simple modificando algunas palabras para su mejor comprensión y eliminando otras que al testearlas entre ellos mismos, pude observar que no eran entendidas y que les producía confusión.

De esta forma sólo quedaron 16 adjetivos, los que fueron colocados de la forma más sencilla y concreta posible para que pudieran ser respondidos sin mayor complejidad.

Modificaciones de la Lámina

"¿Cómo se Siente?"

Las modificaciones relacionadas con esta lámina fueron:

- La palabra saludable fue reemplazada por la palabra "sano". Juvenil fue reemplazada por "joven"
- Envejecido fue reemplazada por "viejo"
- Los adjetivos vital, receptivo, dinámico, pesado, expresivo, irritable, ambicioso, insensible, erótico, resentido, armonioso, ardiente, inexpresivo, rutinario, indiferente y repugnante no fueron evaluados ya que resultaron difíciles para ellos.
- Se incluyó en la lista "diferente" e "importante".
- Atractivo se mantuvo, a pesar de que tuve que explicar que significaba regia" o en algunos casos "estupendo".

Finalmente, las clasificaciones SIEMPRE-FRECUENTEMENTE-RARA VEZ- o NUNCA; resultaron extremadamente confusas ya que ellos se manejan en términos más concretos y tangibles como es un SI o un NO.

Esto pude observarlo una vez que realicé esta evaluación usando las clasificaciones establecidas, donde observé que se mantenían callados y sin expresión de rostro alguna cuando les formulaba la pregunta.

Luego, antes de continuar respondían con un Si o con un NO. Entonces, adapté esta evaluación a su "forma de percibir o de ver la vida", donde existen un **Si, un NO y un A VECES** . En algunos casos, las clasificaciones se extendieron a un **SI, un NO y UN POQUITO**.

Me resultó conmovedora su franqueza y simplicidad al momento de responder.

No requirieron de mucho tiempo, contestaron rápidamente incluso antes de terminar de decir la palabra ya sabían si era SI o si era un NO.

Una vez más aprendemos de ellos, pues en este test pretendemos saber "Que Siente" el participante y no que "Piensa que Siente", como a veces sucede con nosotros, las personas "normales".

Tampoco sintieron vergüenza al confesar que se sienten solos o en algunos casos, diferentes.

Al terminar el Test, se me ocurrió pensar que tal vez los resultados no difieren tanto de la norma o de la generalidad; la gran diferencia tal vez radica en que ellos son increíblemente transparentes y francos.

Ficha de Participantes de Práctica

Nombre _____

Edad _____

Estado Civil soltero (a) _____
 ¿Pololeas? si__ con quién _____ no __
 Hace cuanto tiempo _____

¿Con quien vives? _____

NO de hermanos _____

Antigüedad en el TAD _____

Ocupación en el TAD _____

Hobbys o
Actividades preferidas _____

Problemas de salud, alergias,
U otros. _____

¿Tomas algún medicamento? _____

Observaciones _____

Fecha _____

¿Cómo te Sientes?

	Si	No	A veces
Fuerte			
Sano (a)			
Torpe			
Atractiva			
Enferma (o)			
Joven			
Sensible			
Sola (o)			
Floja (o)			
Creativa (o)			
Fea (o)			
Bonita (o)			
Vieja (o)			
Diferente			
Liviana (o)			
Importante			

Nómina de Participantes
Del Grupo de Práctica
(Ordenados según sus edades)

NOMBRE	EDAD
1.- Francisco Shultz	20 años
2.- Yago Gros	26 años
3.- Margarita Sepúlveda	26 años
4.- Andrea Moncada	26 años
5.- Karin Fuchslocher	29 años
6.- Alejandra del Río	32 años
7.- Cristián Gaete	37 años
8.- Doris Steinmetz	44 años
9.- Jorge Steinmetz	44 años
10.- Patricio Palomino	46 años



El Grupo de Práctica



Andrea



Francisco



Jorge



Doris



Margarita



Pato



Cristián



Karin



Yago

El Sistema Biodanza



Su Origen

Biodanza fue creada en el año 1965 por el Chileno Rolando Toro Araneda, Psicólogo, Antropólogo, Poeta y Pintor, quién siendo Miembro Docente del Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela Medicina de la Universidad de Chile, realizó investigaciones con danza y música en el Hospital Psiquiátrico de Santiago con enfermos mentales.

En ese entonces, el Centro de Estudios de Antropología médica se encontraba explorando diversas técnicas de Psicoterapia para " humanizar la medicina" como, Psicoterapia de grupo en la línea de Rogers, Arte-terapia, Psicodrama, Gestalt- terapia, Música terapia, entre otras.

La propuesta de Rolando Toro consistía en incluir actividad corporal y estimular las emociones a través de la danza y el encuentro humano.

En este marco, se iniciaron sesiones de danzas con enfermos internados con el fin de inducir armonía y tranquilidad; donde se incluyeron danzas euforizantes y ritmos alegres como también algunos ejercicios lentos y con ojos cerrados.

Estas experiencias iniciales constituyeron la base para la construcción de un Modelo Teórico operativo donde fueron localizados en un polo, los ejercicios de regresión y en el otro polo, aquellos de reforzamiento de la identidad.

Ambos conjuntos de ejercicios presentan respuestas neurovegetativas específicas:

- Los ejercicios euforizantes que estimulan la identidad dan respuestas simpático-adrenérgicas.
- Los ejercicios de regresión en "cámara lenta" inducen respuestas parasimpático-adrenérgicas.

De esta forma, quedó diseñado el primer eje para un Modelo Teórico, que con el tiempo se ha ido perfeccionando.

Los términos "IDENTIDAD -REGRESION", configuran un "continuum pulsante",.

Cierto tipo de ejercicios aumenta la conciencia corporal, mientras que otros inducen a la disolución del límite corporal y al estado de regresión.

Durante la regresión el individuo tiende a disolverse en la totalidad del Universo, a perder los límites corporales, mientras que en el estado de conciencia de identidad se experimenta a sí mismo como centro de percepción del mundo.

Estos dos estados fueron posteriormente modulados con ejercicios de contacto, comunicación y creatividad.

Rolando Toro ha podido concluir entonces que, para cada disturbio existe una adecuación de los estímulos musicales y de los ejercicios.

En algunos casos pueden utilizarse músicas que refuercen la identidad y la conciencia de realidad (ritmos euforizantes) mientras que en otros, se puede inducir estados de regresión que faciliten la reparentalización y disminuyan la ansiedad.

Definición

La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del hombre.

Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad.

El primer conocimiento del mundo, anterior a la palabra, es el conocimiento por el movimiento.

La danza es por lo tanto, un "modo de ser-en-el-mundo", la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo.

Ha sido necesario reestablecer el concepto original de danza en su más vasta acepción, como movimiento natural pleno de significado y con un poder inusitado de inducir transformaciones en la existencia.

El prefijo "Bio" deriva del termino Bios que significa "vida".

La palabra "danza" significa "movimiento integrado pleno de sentido". Biodanza es, por lo tanto, "danza de la vida".

A través del tiempo se ha podido observar que Biodanza es claramente un "camino para reencontrar la alegría de vivir". Es la participación en un nuevo modo de vivir, a partir de intensas vivencias personales inducidas por la danza.

Sin embargo, la propuesta de Rolando Toro no consiste sólo en bailar, sino en activar mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza.

A continuación presento la definición académica de Biodanza:

"Biodanza es Sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo".

El significado de los términos usados en esta definición será detallado a continuación para su mejor comprensión:

- **Integración afectiva:**

Se trata de reestablecer la unidad perdida entre el hombre y la naturaleza. El núcleo integrador es, según el abordaje de Rolando Toro, la afectividad que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que a su vez, influyen en los instintos, vivencias y emociones.

- **Renovación orgánica:**

Es la acción sobre la autorregulación orgánica. La renovación orgánica es inducida principalmente mediante estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y stress. 9

- **Reaprendizaje de las funciones originales de vida:**

Es aprender a vivir a partir de los instintos. El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de la vida. Los instintos tienen por objeto conservar la vida y permitir su evolución.

Conceptos Estructurales de Biodanza

Principio Biocéntrico

Este principio sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos.

Rolando Toro plantea que este principio restablece la noción de sacralidad de la vida, ya que se inspira en la vivencia de un universo organizado en función de la vida, entendida no como la consecuencia de procesos atómicos y químicos, sino como un programa implicado que guía la construcción del universo.

El principio Biocéntrico, propone la potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos, desde el punto de vista de la poética de la vida, fundada en las leyes universales que permiten y conservan la evolución de la existencia.

Todas las acciones de la vida se orientan en una resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la existencia.

Inconsciente Vital

El inconsciente vital es el psiquismo de las células y órganos, lo que significa que estos órganos tienen memoria, sistema de defensa, afinidad y rechazo, solidaridad entre ellas y una riquísima forma de comunicación. Es un verdadero funcionamiento integrado y este psiquismo es quién da origen a los estados de humor.

Este psiquismo no trabaja con ideas ni con imágenes, sólo responde a estímulos externos, principalmente internos y respuestas instintivas, defensa inmunitaria y adaptación al medio ambiente.

Considerando los conceptos del inconsciente ya existentes, es decir el concepto de inconsciente Personal de Freud y el inconsciente colectivo de Jung, Rolando Toro propone el concepto de inconsciente vital.

Potencial Genético

Cada individuo posee un potencial genético que constituye el conjunto de características únicas llamadas "identidad".

En el momento de la fecundación, al unirse los gametos del padre y de la madre queda determinada la identidad biológica que se expresará a través de la vida (ontogénesis).

Este potencial genético determina la estructura orgánica y los comportamientos instintivos de los cuales derivan después funciones más complejas.

El desenvolvimiento evolutivo se realiza en la medida en que los potenciales genéticos encuentran opciones para expresarse a través de la existencia. Estos potenciales pueden ser obstruidos o estimulados al entrar en contacto con el medio ambiente. Biodanza crea campos concentrados para permitir el desenvolvimiento de los potenciales genéticos.

La Vivencia

La vivencia ha sido definida por Dilthey como "el instante vivido", por lo tanto posee la calidad de lo vivido aquí y ahora. Las vivencias entonces surgen con espontaneidad, teniendo la cualidad de lo originario y de la fuerza de realidad que involucra todo el cuerpo. Estas pueden ser evocadas pero no dirigidas por la voluntad, es decir, no están bajo el control de la conciencia, por lo tanto no se elaboran, interpretan ni racionalizan.

Las vivencias tienen un poder reorganizador, ya que constituyen la expresión originaria de nosotros mismos, es decir, son el dato primario de la identidad, por lo cual deberían ser ellas las que orienten y den sentido a la existencia.

Las vivencias son intensas sensaciones de carácter cenestésico que surgen en la relación con personas o situaciones especiales de estimulación.

De las vivencias surgen las primeras nociones de identidad (sentirse a sí mismo) calor corporal, seguridad, placer, serenidad, etc.

Líneas de Vivencia

Rolando Toro plantea que el "instante vivido" no surgiría como una reacción aislada, separada de un contexto orgánico y biográfico, sino, que estas vivencias surgirían de la vertiente instintiva y estarían sujetas a mudanzas determinadas por experiencias anteriores.

Las vivencias son un modo de reaccionar y experimentar la vida, con raíces instintivas y con una base anatómica en la región límbico-hipotalámica.

Entendiendo las vivencias como "modos de sentirse o de experimentarse a sí mismo" con extraordinaria intensidad, Toro plantea que la inducción frecuente de determinados tipos de vivencias reorganizan las respuestas frente a la vida.

Rolando Toro ha diferenciado y agrupado cinco conjuntos expresivos del potencial humano, como "líneas de vivencia" de la siguiente manera:

Vivencias de Vitalidad

El desarrollo de esta línea se genera estimulando, mediante las danzas, el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos), el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía disponible para la acción y la resistencia inmunológica.

Su dimensión psicológica es el inconsciente vital, que constituye el fondo endotímico y el humor endógeno que es reflejado por los estados de humor.

Vivencias de Sexualidad

Se generan en el instinto sexual, que asegura la reproducción y el flujo genético. Sus dimensiones psicológicas son el deseo y el placer. Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionados con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo.

Estos ejercicios permiten el despertar de la fuente del deseo y superar la represión sexual.

Vivencias de Creatividad

Es el impulso a establecer nuevas y variadas relaciones en el mundo, se trabaja con el instinto exploratorio, la curiosidad, la búsqueda de nuevos estímulos, transformando el medio ambiente e innovando en la propia existencia.

Sus dimensiones psicológicas son la expresividad y la exaltación creativa. Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas propias y únicas, la creatividad existencial y artística.

Vivencias de Afectividad

Estas vivencias tienen un fondo de cohesión de la especie. Sus dimensiones psicológicas son el amor, la amistad, el altruismo y la compasión. Se estimula a través de ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad, las que permiten una redacción afectiva y el acceso a la amistad y al amor.

Se trabaja con el instinto comunitario (conexión con todas las personas).

Vivencias de Trascendencia

Es el impulso de vinculación con la totalidad cósmica. Es la vivencia que surge del instinto de fusión con la totalidad. Sus dimensiones psicológicas son la expansión y el éxtasis. Las danzas en la naturaleza, los ejercicios con el agua, las danzas de los cuatro elementos vinculan a los participantes de una sesión con la armonía universal despertando la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

Las líneas de vivencia se combinan entre sí, aumentando su intensidad en el proceso de integración y potenciándose recíprocamente.

La Música

Rolando Toro plantea que la música en Biodanza es utilizada como el instrumento de mediación entre la emoción y el movimiento corporal. Su influencia va directamente a la emoción sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento.

La música ha sido reconocida mundialmente como un lenguaje universal, la cual nos permite comunicar lo incomunicable, siendo accesible tanto a niños como adultos, sean éstos de cualquier época y nacionalidad.

La identidad es permeable a la música y por lo mismo puede expresarse a través de ésta. La combinación de música, movimiento y consigna induce estados emocionales, provocando una resonancia corporal que se manifiesta en una danza expresiva. De esta manera se estimula el contacto interpersonal, se armoniza y vincula el individuo consigo mismo, con el semejante, y con la naturaleza la cual provoca la comunicación afectiva y la vivencia de sí mismo.

La música utilizada en Biodanza es rigurosamente seleccionada en relación a los ejercicios y a las vivencias que se pretenden alcanzar. Para seleccionar la música es necesario contar con conocimientos de semántica musical, y sobre todo con conocimientos acerca de los efectos de la música en el organismo.

De esta manera, Rolando Toro plantea la necesidad de encontrar las formas musicales que puedan tener "potencia deflagradora" de respuestas emocionales específicas.

El Grupo

Biodanza es una disciplina que se trabaja en grupo.

El grupo es esencial en el proceso de cambio porque induce nuevas formas de comunicación y de vínculo afectivo.

El grupo equivale a la matriz dentro de la cual se activan procesos de integración a través de ejercicios de comunicación y de encuentros.

Es en esta interacción con el grupo donde las personas ensayan nuevas actitudes de contacto y de comunicación, las cuales no podrían realizarse de manera solitaria.

La presencia del semejante modifica el funcionamiento de las personas en sus niveles orgánicos y existenciales.

El Movimiento

La eficacia de un ejercicio de Biodanza radica en la profunda integración entre música, movimiento y vivencia.

El distanciamiento semántico de estos tres elementos, constituiría la reproducción experimental de la disociación esquizofrénica, en que la percepción, motricidad y emoción funcionan independientemente.

Un criterio para el diagnóstico de los "niveles de disociación" sería la descripción del desajuste entre música, movimiento y expresión de la persona que danza.

Biodanza al Encuentro del Arte



El Arte de Ser "Especial"

Antes de ser Jóvenes "especiales", son seres humanos creativos y varios de ellos con talentos artísticos que sólo requieren de disciplina y de una directriz que los oriente y estimule para expresar todo su mundo interior.

El niño y joven tiene en la pintura o gráfica el más importante mecanismo de comunicación y de expresión. Antes de hablar el niño se expresa mediante sus garabatos y así se comunica.

En los dibujos de los niños se va descubriendo todo un proceso de desarrollo mental, normal o anormal; de ahí que los trabajos infantiles se conviertan en un valioso material de investigación para escudriñar los estados más profundos de (inconsciente (Test de Goodenough y Test de Rochart entre otros).

Lo más importante es que el niño y joven va en busca de un esquema que cambiará constantemente, apareciendo cada vez más una relación entre su dibujo y las imágenes que desea representar.

Cabe señalar que, encontrar el significado personal en las propias imágenes, trazos o colores es parte de un proceso denominado "arte-terapia". Para algunos esta es una de las más potentes cualidades terapéuticas de la expresión artística, ya que es una vía para conocerse e incluso una poderosa herramienta de curación.

Según el Profesor de Arte Humberto Zacarelli, autor del libro "La Estética del la Imagen"; la creación de una persona con deficiencia mental se caracteriza

por una repetición del diseño gráfico donde los colores son agrios y sin composición.

Estas interpretaciones no serán abordadas con profundidad en esta Monografía, ya que el interés se centra en los ejercicios de Biodanza realizados con el grupo y su manifestación en la pintura.

Baso mi propuesta de trabajo en el vínculo Biodanza y Arte, porque el hombre a través de su creación personal manifiesta su ser verdadero. Por lo tanto la Biodanza nos integra la identidad y la pintura nos permite la libre expresión del mundo interior.

La persona; inmersa en su propio proceso de crecimiento y de transformación, responde a las obras a través de la expresión de su "sentir" el que ya ha sido estimulado con los ejercicios de integración motora, afectivo motora y de comunión afectiva que posee el sistema Biodanza.

Como señala en su libro el Profesor Zacarelli, es efectivo que por medio del desarrollo de la creatividad se logran características de:

- Flexibilidad.
- Pensamiento imaginario.
- Fluidez de pensamiento.
- Desarrollo en lo intelectual, social y estético.

Por lo tanto los objetivos de incluir la pintura, son

- El participante será capaz a través del uso de la pintura, de expresar libremente sensaciones y emociones.
- Lograr identificarse con su propia obra.
- Crear y expresar a partir de lo que ha sentido en la danza.
 - Aprender a usar los materiales.

Biodanza en Jóvenes
Con Síndrome de Down
y Déficit Intelectual



Consideraciones Básicas

Si bien la motricidad del niño con Síndrome de Down es deficiente en relación con la de un niño normal, existe un factor que influye positivamente que dice relación con la represión de los instintos y de las emociones.

Por el hecho de carecer de los bloqueos representados por el "súper ego" que vemos en un individuo normal representados por la "coraza caracterológica", descrita por W. Reich; el movimiento pélvico del niño y del joven con Síndrome de Down es privilegiado.

Durante la sesión de Biodanza, los jóvenes van ejerciendo sus precarias condiciones de movimiento y de atención a las consignas; pero cuando se les invita a bailar un ritmo latino (cumbia) es sorprendente ver su movimiento de cadera. La ausencia de represión es evidencia también en la tonicidad del cuello, que en los niños normales adquiere un alto nivel de tensión. El niño con Síndrome de Down carece de tensiones, pero al mismo tiempo tiene muy poca movilidad.

Durante la clase se puede observar niños emergentes. Los que se retiran en una actitud autista, negándose a participar, los hiperactivos, que parecen no escuchar o no comprender las consignas, los demasiado pasivos, que tienden a dormirse ante cualquier estímulo tranquilizador.

En el primer caso, Rolando Toro recomienda dejar al joven a un lado de la sala e invitarlo cada cierto tiempo a participar, sobre todo cuando se percibe que algún ejercicio le llama la atención.

El joven hiperactivo, puede ser incorporado con la permanente cercanía de un adulto, que lo invitará a realizar los ejercicios.

Según Rolando Toro, los progresos observados a partir de las sesiones de Biodanza son:

- Nuevas formas de comunicación
- Elevación de la capacidad motora
- Aumento del juicio crítico
- Elevación de la seguridad en sí mismo y de la autoestima
- Aprendizaje de hábitos de orden

Es importante mencionar que para lograr una integración social plena y para alcanzar los progresos detallados anteriormente, los padres de un niño con Síndrome de Down o con Déficit Intelectual deben considerar que

- El niño o joven por lo general no sufre, salvo en aquellos casos donde que su grado de deficiencia intelectual es tan leve que le permite tener conciencia de su "diferencia".
- Pueden ser muy afectivos y su condición debería considerarse como un "modo de ser", más que como una enfermedad genética.
- Cuando la familia trata al niño como si fuera normal, estimulan el proceso de socialización, que es el objetivo básico de su educación.
- Si el proceso de socialización se realiza con amor y cuidado, y el grado de deficiencia intelectual no es muy acentuado, el niño llegará a la edad adulta con la capacidad de establecer relaciones humanas sencillas y naturales, efectuar trabajo simples, cuidar de su aseo personal y de su buena presencia.
Esto le permite con frecuencia, desarrollar una vida de muchas personas altamente inteligentes.

Líneas de Vivencia

Como ya sabemos, las 5 líneas de vivencia se potencian entre sí en forma recíproca durante una sesión de Biodanza. Sin embargo, decidí profundizar algunas más que otras por las razones que detallo a continuación:

Considerando la baja tonicidad muscular del Síndrome de Down y el bajo nivel de energía disponible para la acción, situación que como ya detallé en capítulos anteriores los vuelve pasivos y corporalmente blandos; trabajé con ejercicios correspondientes a la línea de la **Vitalidad** como es el caso de los juegos de vitalidad, la liberación de movimientos, la danza del caballo, la serie 1 de fluidez, la danza libre de fluidez, el encuentro de aeropuerto, entre otras.

Estos ejercicios brindan ímpetu vital, alegría de vivir y los conecta con la liviandad del "juego".

Posteriormente incorporé ejercicios de las líneas de la **Creatividad** y sobre todo de **Afectividad** dando preferencia a aquellos ejercicios que logran una "conexión afectiva" como es el caso de dar y recibir la flor, encuentros de manos y miradas, encuentros de mano en el rostro y mano en el corazón, abrazos afectivos y sensibles, sincronización melódica, danza de eutonía, acariciamiento de manos en grupo, ronda de mecimiento, etc.

Estos últimos resultaron muy emotivos y fueron realizados en forma fluida, fácil y verdadera.

En el registro fotográfico, podemos apreciar la secuencia del ejercicio de "dar y recibir la flor", el que fue realizado con hojas de otoño aprovechando que se iniciaba dicha estación del año.

La consigna fue que quienes se acercaban a "dar" entregaban lo mejor y más precioso de sí mismo", y quienes "recibían" se preparaban abriendo sus manos y su corazón para atesorar lo recibido por el compañero.

Como señalé anteriormente, podemos ver que Alejandra observa fijamente la hoja de otoño, la toma con suprema delicadeza, la levanta en el aire con las dos manos, la besa y finalmente la lleva a su corazón.

Esta vivencia resultó inesperadamente conmovedora, ya que la mayoría logró entrar con profundidad en el ejercicio dándole un carácter de ritual.

La Curva de la Clase y Ejercicios Específicos

Dado que uno de los participantes del grupo con Síndrome de Down revela según la ficha, una cardiopatía congénita y otro de los participantes con Déficit Intelectual sufre de epilepsia; Rolando Toro sugirió que la curva de la clase sea fue con evidente preferencia hacia los ejercicios de la línea de afectividad, sin extremar ninguno de los dos polos y cuidando de no activar en exceso.

Debido a que los antecedentes relacionada con la salud de cada uno de los participantes no se consiguieron para las primeras sesiones, estas importantes directrices fueron consideradas desde la tercera clase en adelante donde se puede apreciar que hay mayor contenido afectivo, con ejercicios de integración afectivo-motora y de comunicación afectiva.

Otras directrices especiales para estas sesiones entregadas por Rolando Toro fueron:

- Series de Fluidéz y Fluidéz libre
- Movimientos Integrativos (elasticidad integrativa y extensión armónica)
- Ejercicios que refuercen la autoestima y la identidad (caminar con determinación y gritar el nombre al centro del grupo)
- Ejercicios de motricidad fina (Danza Yin)
- Ejercicios de comunicación afectiva (eutonía, dar y recibir la flor, encuentros de manos y miradas y abrazos afectivos).

La Música

El Taller realizado el año 2002 (Biodanza y Expresión Artística) resultó de gran utilidad para explorar algunos ejercicios del Elenco con sus respectivas músicas, entre los 70 Jóvenes con Síndrome de Down y Déficit Mental leve a moderado.

Es así como con la autorización de Rolando Toro utilicé un CD infantil llamado "Aigualuna a la Una " perteneciente a un grupo de mujeres músicos; cuyos temas incluyen movimiento corporal con brazos, cintura e incluso con mímica los que resultaron muy motivadores para los jóvenes participantes.

Estos temas fueron el N° 3 " Bailando en el Bosque", el que se usé como Ronda de Inicio, comenzando por supuesto con una ronda tomados de las manos para luego incorporar el movimiento de brazos y cintura; y el tema N 1 10 " El Cuerpo" el que didácticamente enseña las partes del cuerpo y algunas de sus funciones como saltar, mirar, comer, manejar, reír, llorar, bostezar y crecer entre otras; el que utilicé como Ronda final ya que su ritmo es más activo que el tema anteriormente mencionado.

Estas canciones que poseen un contenido fácil de memorizar y melodías pegajosas, no sólo lograron encantar a los jóvenes sino que además los hizo sentirse cómodos y seguros, ya que la dinámica de los movimientos era **seguida a la par por** el grupo completo.

Es por esta razón que al comenzar con el grupo de este año compartí mi experiencia con la Profesora de Biodanza Cecilia Toro, quien ha sido además mi Supervisora en esta tarea, y utilicé este mismo CID para las Rondas de Inicio y de Término.

Para el resto de los ejercicios utilicé los Elencos Oficiales de Buenos Aires y de Rolando Toro Acuña principalmente, dando siempre prioridad a aquellos temas cuyas melodías evocan la afectividad y la creatividad.

Primera Clase

Objetivo de la Vivencia

Integración del Grupo 1 Ejercicios de Integración Motora / Fluidéz

EJERCICIOS	MUSICAS
1.- Ronda de Inicio	Bailando en el Bosque/ Agua luna a la Una
2.- Caminar Sinérgico	Doctor Jazz/ Traditional Jazz Band
3.- Coordinación Rítmica con cambios	Sweet Georgia Brown/ Traditional Jazz Band
4.- Juegos de Vitalidad Grupal	Sexy lemanja
5.- Liberación de Movimientos	Arroz con Leche/ Pojumi
6.- Respiración Danzante	Ete D'arnour
7.- Sede 1 de Fluidéz (sólo ej. 1 y2)	The Tao Of Love/ Vangelis
8.- Danza libre de Fluidéz	The Big Blue Overture/ The Big Blue
9.- Ronda de activación suave	Iluminacao/ Renato Texeira
10.-Ronda Final	El Cuerpo/ Agualuna a la Una

Objetivo de la Pintura

Aprender la técnica de pintura con agua sobre los azulejos, haciendo mezclas y trazos libres con todos los colores.

Materiales

Azulejos blancos, pintura acrílica y variedad de pinceles.

Segunda Clase

Objetivo de la Vivencia

Ejercicios de Integración Motora / Fluidez con la Serie 1 completa/

EJERCICIOS	MUSICAS
1.- Ronda de Inicio	Bailando en el Bosque/ Agualuna a la Una
2.- Caminar Sinérgico	Eh- la- Bas
3.- Sincronización Rítmica con cambios	Celoso/ J. Maddox
4.- Variaciones Rítmicas	Presence/ Guem
5.- Danza del Caballo	Dark Horses George Harrison
6.- Ronda de Mecimiento	Love me tender/Nana Moskouri
7.- Serie de Fluidez / completa	Oxigenel J. M. Jarré
8.- Danza de Fluidez con Imágenes	Shel G. Zarrifir
9.- Ronda de activación suave	Have you ever really loved a woman/Bryan
10.- Ronda Final	0 que e que e/Gonzaguinha

Objetivo de la Pintura

Continuar con el aprendizaje de la Técnica.

Materiales

Azulejos blancos, pintura acrílica y variedad de pinceles.

Tercera Clase

Objetivo de la Vivencia

Ejercicios de Integración afectivo Motora/
Ejercicios de comunicación afectiva

EJERCICIOS	MUSICAS
1.- Ronda de Inicio	Let it Be / The Beatles
2.- Caminar Fisiológico	Hello Dolly/ Traditional Jazz Band
3.- Abrazo de Aeropuerto	All you need is Love/The Beatles
4.- Danza Euforizante	Me muero por ella
5.- Extensión Armónica	The Quintessence/Quinci Jones
6.- Sincronización Melódica	Serenade to Sprin/Secret Garden
7.- Eufonía	Verano del 42
8.- Dar y Recibir la Flor (con hojas de otoño)	Clannad
9.- Abrazos Afectivos	How can I go on/F. Mercury
10. Ronda Final	Bailando en el Bosque/ Agualuna a la Una

Objetivo de la Pintura

No fue posible realizar la sesión de pintura, ya que este día hubo una actividad especial donde participaron todos los jóvenes del Tad. La clase por lo tanto, comenzó más tarde de lo habitual quedando muy poco tiempo para realizar la sesión completa por lo decidí realizar sólo la clase de Biodanza.

Cuarta Clase

Objetivo de la Vivencia

Ejercicios de Integración afectivo Motora/
Ejercicios de comunicación afectiva/
Ejercicios de "conexión afectiva" / Integración y Disociación

EJERCICIOS	MUSICAS
1.- Ronda de Inicio	Free as a Bird/ The Beatles
2.- Caminar Fisiológico	Doctor Jazz/ Traditional Jazz Band
3.- El Espejo	The Entertainer/The Dutch Dixie
4.- Ronda de Comunicación/ Abrazos	We've only just begun/ P. Williams
5.- Movimiento Segmentario de cuello	Because/ The Beatles
6.- Movimiento Segmentario hombros, brazos y pecho	Bilitis /G. Zarnfir
7.- Movimiento Segmentario de cintura	Sweet Leitani
8.- Elasticidad Integrativa	Na baixa do sapateiro/ Leo Gandelman
9.- Posición Generatriz de Intimidad	Isophie's Choice
10.-Encuentro de manos y miradas	Love
11.- Abrazos Afectivos	Tema de Amor/ Gabriela
12.- Ronda Final	El Cuerpo / Agualuna a la Una

Objetivo de la Pintura

Ser capaces de reconocer las diferentes partes de su cuerpo aprendiendo a interactuar con ellas.

Materiales

Papel Kraft, lápices pastel graso y plumón negro punto gruesa.

Quinta Clase

Objetivo de la Vivencia

Ejercicios de Integración afectivo Motora/
Ejercicios de comunicación afectiva/
Integración y Disociación

EJERCICIOS	MUSICAS
1.- Ronda de Inicio	Iluminacao/Renato Texeira
2.- Caminar con Motivación Afectiva	Hello Goodbye/ The Beatles
3.- Danza Expresiva libre	Milonga/Astor Piazzola
4.- Movimiento Segmentario de cuello	Who see it/ George Harrison
5.- Movimiento Segmentario hombros brazos y pecho a dos	Be Here Now/ George Harrison
6.- Movimiento Segmentario de cintura	Rosa/ Carlos Poyares
7.- Extensión Armónica	J.Coltraine
8.- Abrazos afectivos	Nobody does is better/ C. Simon
9.- Ronda Final	El cuerpo/ Agualuna a la Una

Objetivo de la Pintura

Continuar con la pintura del cuerpo sobre papel.

Materiales

Papel Kraft, lápices pastel graso y plumón negro punta gruesa.

Sexta Clase

Objetivo de la Vivencia

Ejercicios de Integración afectivo Motora/
Ejercicios de comunicación afectiva/

EJERCICIOS	MUSICAS
1.- Ronda de Inicio	Bailando en el Bosque/ Agualuna a la Una
2.- Caminar con Motivación Afectiva	Honey Pie / The Beatles
3.- Sincronización Melódica	Mood Indigo / Traditional Jazz Band
4.- Abanico Chino	Siciliano / Die Musikaliche
5.- Encuentros con mano en el rostro y mano en el corazón	G. Siumbre W. W. World
6.- Encuentros afectivos y abrazos	For The Fisrt Time/ Rod Steward
7.- Ronda de activación suave	Trem Das Cores/ Caetano Veloso
8.- Ronda Final.	A Deuxa Dos Oríxas/ Clara Nunes

Objetivo de la Pintura

Finalizar la pintura del cuerpo utilizando colores a elección.
Pueden, si lo desean incluir partes del cuerpo faltantes como zapatos, accesorios u otros.

Materiales

Papel Kraft, lápices pastel graso y plumón negro punta gruesa.

Registro Fotográfico





Rondas de Inicio



Caminar a Dos



Sincronización melódica



Danza de Eutonía



Respiración Danzante



Serie I de Fluidéz



Posición Generatriz de Intimidad



Ronda de Mecimiento



Encuentros



Encuentros de manos y mirada



Dar y recibir la flor (con hojas de otoño)



Abrazos

Creación de Obras

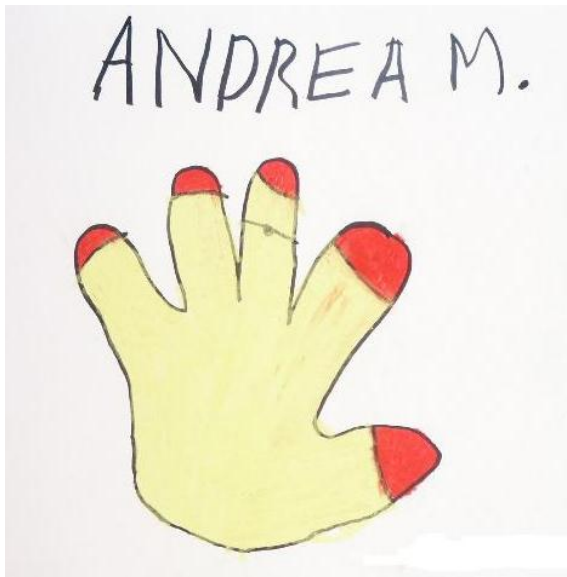




Pintura de acrílico sobre azulejos



Pintura del cuerpo con lápices pastel cera sobre papel kraft



Pintura de la mano con lápices pastel graso sobre cartulina blanca

Notas



En este capítulo detallaré en pocas líneas, algunas anécdotas y situaciones que pudieran ser de interés para el Sistema Biodanza en Síndrome de Down y personas con Déficit intelectual; que por supuesto surgieron de las vivencias desarrolladas durante los meses de práctica:

- La mayoría expresa sus afectos libremente a través del contacto corporal (abrazos). Esto es fácil de observar no sólo dentro de la sesión de Biodanza cuando se realizan ejercicios de la línea de la afectividad, sino que también fuera de la clase cuando se encuentran en los talleres o pasillos del Centro.
- Las personas con Síndrome de Down son bastante más desinhibidos y libres en demostrar sus emociones, que aquellos con Déficit intelectual leve o moderado; quienes además presentan bastante más rigidez corporal, situación que fue visiblemente reconocible en los ejercicios segmentarios.
- Casi la totalidad del grupo, requiere de mucha aprobación y reconocimiento posterior al haber realizado un ejercicio. Una vez que esta situación fue detectada, en voz alta y en forma repetitiva comenté que el ejercicio había sido realizado en forma "excelentemente", "fantástica" o "Impecable". En reiteradas ocasiones los participantes se acercan para preguntar una y otra vez: " ¿cómo lo hice?, razón por la cual resulta fundamental proporcionar un feed back positivo posterior a cada uno de los ejercicios.

- Los participantes con Síndrome de Down expresan su energía sexual y su erotismo en forma bastante libre. Esto puede apreciarse en las danzas tropicales donde el movimiento de pelvis refleja su inhibición sexual. En el caso de algunas participantes mujeres, resulta muy estético y bello ver movimientos sensuales de manos, brazos, caderas y cuello.
- La mayoría del grupo requiere de instrucciones concretas y simples. Las consignas fueron entregadas a partir de estas premisas, por lo que se dio preferencia a mostrar el ejercicio explicando la postura corporal y los movimientos en forma detallada; más que incorporando algún tipo de poética. Este tema fue evidente cuando se trabajó la fluidez de la Serie 1; ya que a sugerencia de mi supervisora Cecilia Toro, comenté en la consigna que al subir los brazos en forma suave y delicada imaginaran que tomaban un pañuelo en el aire y que lo pasaban al otro brazo en forma fluida. El ejemplo rápidamente se hizo realidad, ya que uno de los participantes sacó de su bolsillo un pañuelo blanco y realizó casi la totalidad del ejercicio moviendo dicho pañuelo lo que obviamente facilitó la realización de la vivencia.
- Los participantes con Síndrome de Down no parecen presentar dificultad en los ejercicios de semi-trance, como es el caso de la ronda de mecimiento o del grupo compacto de mecimiento, siempre y cuando se utilicen músicas cuyas melodías evoquen la afectividad. Observé que ellos cierran sus ojos, sueltan su mandíbula, doblan su cuello lo que evidencia una "entrega" o un "abandono" a la vivencia.

- Interesante resultó la experiencia de hacer un grupo compacto de crecimiento con una música de trascendencia, donde dos participantes con Síndrome de Down se retiraron del grupo aludiendo dolor de cabeza y dolor en el corazón. Ambos no pudieron volver a integrarse, sino hasta la ronda final donde el ritmo ya era por supuesto bastante más activo y alegre. Durante este ejercicio, los participantes con Deficiencia intelectual disfrutaron del semi-trance comentando inclusive que se "habían quedado dormidos".
- Como menciona Rolando Toro, en sus apuntes sobre Biodanza y Síndrome de Down hay notorios emergentes. Algunos se alejan de la clase, casi en una actitud autista, como también otros hablan y gritan llamando la atención en forma continua.
- Casi la totalidad del grupo está impresionantemente condicionado con los horarios. Se observa una notoria conciencia respecto a la hora de ingreso de la clase, como también a la hora de término de ésta. Tanto es así, que en una de las sesiones que el Fotógrafo no asistió, antes de comenzar la ronda de inicio, uno de los participantes miró la hora tres veces y me mencionó el tema casi en tono de acusación. Parece ser que los horarios y hábitos son sagrados para ellos, y como tal deben ser respetados.

- Sin duda alguna, todos ellos son seres humanos mucho más libres y desinhibidos que las personas "normales" tema que fue muy claro y conmovedor cuando solicité al fotógrafo hacer algunas tomas de rostros o de autorretratos, donde uno por uno tuvo su turno para posar en un escaño del Centro.

Cada uno posó en forma natural y relajada, pero sin perder nunca su sello personal, reflejando su coquetería, o feminidad, con un dominio escénico y personalidad que dejaron ver una vez más su gran belleza interior.

Conclusiones Personales



Tal vez la conclusión más importante a la que he llegado, es la clara muestra de la reducción de prejuicios y esquemas que se logra al trabajar directa y profundamente con ellos.

Me refiero, por ejemplo a ¿Porque nos sorprendemos de su capacidad de crear obras de arte?

En la realidad ellos siguen siendo personas con Síndrome de Down y con Déficit Intelectual, pero los que hemos cambiado de óptica soy yo, y creo que tal vez aquellos que con este trabajo han permanecido cerca del grupo de práctica. Lo verdaderamente conmovedor es que son ellos los que nos educan y enseñan a través de cada vivencia, en la verdadera aceptación de la diferencia.

Las personas con Síndrome de Down y Déficit Intelectual me han enseñado a ver la vida con más profundidad.

Al convivir con ellos, en cada sesión semanal he logrado penetrar en su forma de ver o de percibir el mundo.

Este último punto, me parece de gran relevancia ya que sólo así creo que podremos en la humanidad, re- ordenar nuestros valores vitales.

Detrás de sus visibles carencias aparece la fuerza del espíritu humano, la capacidad creadora que trasciende los mecanismos de la inteligencia y que inunda las cosas con una luz que sólo ellos pueden transmitir:

"el libre goce de la vida. "

En estas personas, se hace patente que la vida humana no se reduce a la destreza y a la aptitud, sino que, a lo verdaderamente esencial, que es el respeto por la vida, la ternura y amor incondicional por el semejante.

Más aún, las personas con Síndrome de Down y Deficiencia Intelectual son también una señal para entender la convivencia humana más allá de la autoafirmación narcisista y de la competencia voraz.

Ellos saben poco de sí, porque no se afanan por la competencia y la comparación; algunos saben que son distintos, pero no por ello pretenden ser mejores que los demás.

Poseen el espíritu para transformar y crear verdaderas obras de arte; sin embargo no por eso se auto definen como "artistas".

Creo que aún hay mucho por recorrer y por aprender, pero tengo fe y me siento al mismo tiempo muy afortunada... porque ellos me han mostrado el camino.

Bibliografía



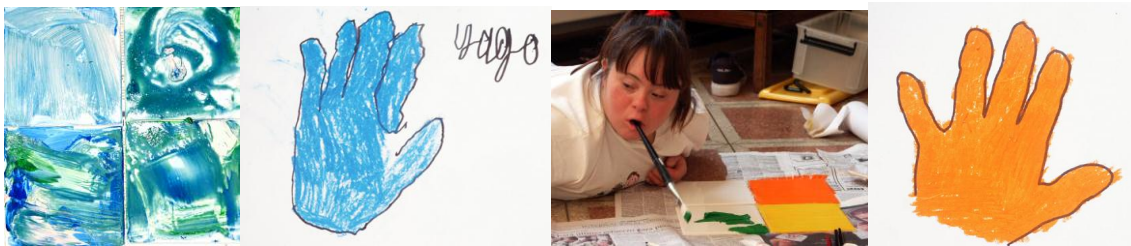
- Stratford, Brian "Síndrome de Down: Pasado, Presente y Futuro" (1999) Edivisión, Compañía Editorial S.A.- México
- Flores, Jesús "La Realidad Biológica del Síndrome de Down"
- Zagarzazy, Pako y Valverde Mikel "Mi Hermana es Distinta ¿y Qué?" (2001) Editores Asociados, Barcelona-España
- Zaccarelli, Humberto "La Estética de la Imagen" Método de Análisis de la Pintura (2001) LOM Ediciones, Santiago-Chile, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
- Toro, Rolando, "Definición y Modelo Teórico de Biodanza" Apuntes de la Escuela de Formación Docente de Biodanza (2000) Santiago-Chile
- Toro, Rolando, "El Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico" Apuntes de la Escuela de Formación Docente de Biodanza. (2001) Santiago- Chile.
- Madaule, Paul "El Método Tomatis" , Centro Tomatis Sur, Artículo de Internet(2003).
- García, Sylvia Educación, Integración y Creación", Artículo de Internet. (2003)
- Pérez, Rubén "Reseña Histórica del Síndrome de Down", Artículo de Internet - Revista ADM (2000).



Lorena Santandreu Torres
E- mail: lorenasantandreu@gmail.com
Cel.: 09. 748 1332

Escuela Modelo de Biodanza
Rolando Toro Araneda
Santiago
Chile

Mayo, 2003



Pintando los Movimientos de mi Ser