



Sistema Rolando Toro

Monografía

**“Biodanza y el sentido de la vida”**

**María Angélica Carreño Araya**  
**Mayo 2009**

**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 Y EL SENTIDO DE LA VIDA**

## **Introducción**

Nuestra cultura y psicología occidentales no han logrado tratar del todo adecuadamente la experiencia espiritual. Sin embargo, en estas últimas décadas comenzó a tomar forma un nuevo movimiento psicológico que se ocupa de los aspectos místicos o trascendentales. Esta nueva psicología, a la que se le da el nombre de transpersonal, se ocupa en buena medida del reconocimiento, comprensión y realización de estados de conciencia no ordinarios, místicos, y de las condiciones psicológicas que obstaculizan logros transpersonales.

En una sociedad como la nuestra, despedazada por el materialismo y la vida estresante que lleva al aislamiento y a la desmotivación para vivir, las personas buscan formas de conexión consigo mismas, con los demás y con el cosmos.

Es así como en estos últimos años, vemos aparecer la Biodanza, como un sistema integrativo, en que a través de la música, la danza y el encuentro con los otros, elicitamos vivencias integradoras que llevan a experiencias de trascendencia.

Cuando nos preguntamos sobre el sentido de la vida, nos referimos a un aspecto espiritual, que tiene que ver con una experiencia real, con el despertar de una nueva identidad, con la esencia de cada ser.

Revisaremos el pensamiento de algunas Escuelas Filosóficas como lo son el Budismo Zen, el Cristianismo, el Taoísmo, el Sufismo, el pensamiento de Gurdieff y el de Krishnamurti. Veremos también el Chamanismo y el Hinduísmo con algunas de sus líneas: Bhakti Yoga, Hatha Yoga, Mantra Yoga Karma Yoga y Tantra Yoga.

Cada una de estas líneas filosóficas las correlacionaremos con lo que propicia Biodanza, de acuerdo a su lineamiento y bases metodológicas.

## **“Biodanza y el sentido de la vida.”**



Cuando nos referimos al objetivo de vivir, en Biodanza se refiere a la vida misma, a la sacralización de la vida. En eso concuerdan también todas las grandes tradiciones espirituales.

Están de acuerdo que para el logro de una buena salud, hay que llevar una vida más plena, productiva y feliz. El contar con alguna misión a cumplir por nuestro paso aquí en la Tierra, equivaldría a lo que en psicología se conoce como el sentido existencial.

Cuando éste no existe, cuando no hay amor hacia nosotros mismos y nos cerramos al amor hacia los otros, cuando no hay propositividad vital, la persona está propensa a enfermar de depresión. Víctor Frankl ha introducido el término de “neurosis noógenas” a aquellas que más que una enfermedad psíquica, revelan una pobreza espiritual y que en múltiples ocasiones son consecuencia de un sentimiento radical de falta de sentido.

Todo ésto indica que una persona con un alto sentido de misión, al tener en claro una fuerte y decidida disposición a lograr determinado conjunto de metas en la vida, se encuentra en un estado interno constante de toma de conciencia, una evolución personal que le permite contar con formas más adecuadas para respetar y cuidar su salud, además de mostrarse ante el mundo como una persona con un profundo interés y respeto por la vida. Esta clase de persona contesta en forma fácil a qué ha venido al mundo.

El reverso de la medalla lo constituye la gente sin un sentido de propósito de la existencia, es fácil de reconocer a alguien con esta limitante ya que suele ser aquel que manifiesta, abierta o veladamente, una sensación de cansancio, hastío y falta de interés por seguir viviendo.

Si una persona se encuentra definida con las características arriba citadas, ésta se manifestará como un ser que experimenta y expresa una especial flexibilidad para su toma de contacto, sentido de pertenencia, una grata sensación de felicidad y amor, dueño de una gran vitalidad, una energía que parece inagotable para realizar las actividades que él ha encontrado relevante cumplir, todo con una sensación de autorrealización.

Como consecuencia natural de comprender que todos somos compañeros de un mismo viaje, adviene la capacidad de experimentar el hecho de que estamos relacionados con los otros, de que hay un sentido de unidad con la especie humana y con el cosmos.

La pregunta fundamental es quienes somos y qué es Dios.

En India se denomina a Dios como Sat Chit Ananda, que significa siempre presente, siempre conciente, siempre nuevo gozo.

En la práctica de la meditación, a la persona se la instruye para que observe sus pensamientos, sin adherirse a ninguno; que haga lo mismo con sus sentimientos, que van fluyendo como las capas de una cebolla que son llevadas por el viento, que vaya observando sus roles, ser un hombre, una mujer, que vaya profundizando hasta experimentar que lo que queda detrás es el testigo silencioso.

Se dice que nuestra alma es conciencia de Dios individualizada. Que al conocernos, conocemos las cualidades de Dios, y al conocer esas divinas cualidades sentimos una expansión de nuestra conciencia.

Al seguir profundizando se va a percibir una vivencia de paz, la quietud de la conciencia.

Y si se sigue profundizando en el aquí y ahora, en un tiempo sin tiempo, hay atisbos de un gozo cada vez más creciente que se siente en el corazón, que nos hace feliz, que es siempre nuevo gozo.

Es ahí cuando se tiene la experiencia del alma, ahí se tiene algo con lo que podemos identificarnos, que es la alegría, la felicidad, el amor, el gozo. Eso es lo que somos.

La meta de la vida es la conciencia de ese gozo y el camino a ese gozo es a través del amor.

Cuando nos conectamos con la alegría de vivir, a través de la Biodanza, estamos conectándonos con ese Centro, que nos posibilita establecer un vínculo amoroso con el otro a través de la mirada, de una caricia, un abrazo.

Paramahansa Yogananda dice que en sentido universal, el amor es el divino poder de atracción presente en la creación que armoniza, vincula y une. Aquellos que viven en sintonía con la fuerza de atracción del amor logran la armonía con la naturaleza y sus semejantes, y son atraídos hacia la dichosa reunión con Dios. (Entendiendo por tal una conciencia expandida, plena de amor hacia todos los seres y todo el universo)

A lo largo del tiempo han surgido muchas Escuelas espirituales fundadas por grandes Maestros que entregaron las mismas enseñanzas, pero con ropajes adecuados a la época, sociedad y nivel de conciencia hacia quienes estaban dirigidas.

Revisaremos algunas de ellas.

# Hinduísmo



Tenemos la tradición hindú, en que uno de sus máximos exponentes es Krishna, quien entrega sus enseñanzas en el Bhagavad Gita

La base de la enseñanza espiritual hinduista es la idea de que las cosas y los acontecimientos externos no son más que distintas manifestaciones de una misma realidad, a la que ellos llaman Brahman, y que se comprende como el alma interna de todas las cosas.

Brahman se manifiesta en el alma humana y recibe el nombre de Atman, aunque en esencia son uno solo.

Respecto a la palabra Maya. Ésta no significa que el mundo sea una ilusión, como algunos autores occidentales la han interpretado. La ilusión se manifiesta cuando creemos que nuestros conceptos son la realidad. Mientras estemos bajo esta ilusión, nuestra visión de las cosas será fragmentada, crearemos que estamos separados de nuestro ambiente y tenderemos a actuar independientemente. Es por eso que el liberarnos implica entender que los fenómenos que percibimos a través de nuestros sentidos son, en realidad parte de una misma realidad.

Si venimos a esta vida a experimentar y a crear nuestra realidad y con ello, aprender, es de vital importancia el desarrollo de las potencialidades con las que estamos dotados para ser seres íntegros y así poder colaborar concientemente con el plan Cósmico.

Por lo tanto, el trabajo de sacar a luz nuestros potenciales genéticos, como lo hace la Biodanza es un trabajo sagrado.

Paramahansa Yogananda afirma:

Dios nos envió a este mundo a representar nuestro papel en el drama divino. Como imágenes individualizadas del Señor, nuestras vidas tienen un propósito singular: el aprender; y, a través de nuestro aprendizaje, crecer. Y mediante nuestro constante crecimiento, expresar nuestra verdadera naturaleza y retornar a nuestro estado original de unión con Dios."

Dentro del Hinduísmo, se encuentra el Yoga, que significa unión, vínculo con el Infinito a través de cierto rito o acción.

Vamos a revisar someramente algunas de las áreas del Yoga. Cada escuela de Yoga abarca todas estas áreas, aunque dándoles énfasis a algunas de ellas para ayudar al desarrollo de algún aspecto fundamental del ser humano.

Todas son válidas y cada quien puede sentirse atraído hacia una determinada, de acuerdo a sus características de personalidad o a lo que necesita desarrollar.

## Bhakti Yoga



Su trabajo fundamental es el desarrollo de la afectividad, del amor. Se ve lo trascendente como una gran red de amor que impregna todo el universo, con todas las existencias incluidas. Se desarrolla el concepto de Dios personal, Dios que se manifiesta en el Maestro espiritual y en cada uno de sus semejantes. Ve a Dios en su aspecto manifestado en todos aquellos grandes seres que han alcanzado la Iluminación. Se procura que se le reconozca en sí mismo y en el otro. De ahí el saludo: Namasté, que significa, saludo a Dios que hay en tí.

Exponente de la Línea Bhakti es el Maestro hindú Srila Prabhupada, fundador de la Sociedad Internacional de la Conciencia de Krishna

En Chile está su discípulo, Srila Atulananda Acharya, quien junto a Srila Paramadvaiti, residente en India, dirigen el movimiento Hare Krishna.

Srila Atulananda Acharya dice: " La conciencia de Krishna significa la conexión con lo trascendental, con lo divino, y ello comienza con la humildad, con el deseo de servir, de colaborar."

"Bahkti Yoga significa despertar el corazón, el sentimiento"

"La verdad es eterna, necesitamos adentrarnos más en ella. La sabiduría está en el corazón. El verdadero ser humano es el que canta, baila, crea poesía, toca la flauta."

"Todo lo que hay afuera es el reflejo de lo que hay adentro. Si admiramos lo que hay en el mundo externo, con mayor razón, debemos dirigirnos hacia el mundo interno. Este es el proceso de la Sabiduría, que implica aprehender lo eterno".

"Todo debe ser reverenciado por nosotros: la tierra, los bosques, la luna, todos ellos nos mantienen. Alguien verdaderamente evolucionado adora todo como una creación del Señor".

Estas ideas son semejantes al pensamiento de Biodanza, que dice que " la afectividad es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo"

"Puede tener una dimensión de amor diferenciado- dirigido a una persona- , o indiferenciado- dirigido a la humanidad."

"Amar es expresión de la identidad. Una persona con identidad débil es incapaz de amar, tiene miedo a la diversidad y sus vínculos con otras personas son defensivos. La afectividad es un estado evolutivo superior, que no vá necesariamente unido a la sensibilidad ni a la inteligencia. El sentimiento de amor a la humanidad, expresado en acciones, está ligado al proceso evolutivo de la especie."

"el genio de la especie es la afectividad orientada hacia la tolerancia, compasión, amistad y amor. Siendo el encuentro humano perfecto una ceremonia de expansión de conciencia ".

“El abrazo, en Biodanza, es un acto de encuentro consigo mismo y con el otro. Alude a la fraternidad y comunión religiosa y tiene su fuente en la conciencia de pertenecer a una comunidad universal. Es un medio supremo de percibir al otro, no sólo como un prójimo, sino como un semejante.”

“El encuentro humano perfecto es una ceremonia de expansión de conciencia”

“Los índices de afectividad propuestos en Biodanza son semejantes a lo propuesto por Fromm y otros.

- Está la capacidad de empatía, se identificarse con el otro, de sentirlo como parte de sí.
- De experimentar ternura por el otro.
- La capacidad de expresarse y comunicarse sinceramente.
- De dar y recibir afecto
- La capacidad de lucha por el bienestar del otro
- La capacidad de autodonación.
- De escuchar al otro.
- De valorizarlo y calificarlo.
- La capacidad de vincularse con los miembros de la especie humana sin discriminación de raza u otras formas de diversidad.”

“El encuentro afectivo tiene efectos cuánticos, al movilizar los centros límbico-hipotalámicos que regulan los órganos. Estos centros elevan la eficacia del sistema inmunológico”

“La divinidad se asoma en todos los seres humanos. Si lográramos sensibilizarnos a nuestra parte iluminada, crear una especie de fototropismo amoroso, toda nuestra existencia se transformaría.”

“Una nueva tarea está por iniciarse: permitir la expresión de los potenciales humanos de vitalidad, placer, creatividad, amor y trascendencia, que son los potenciales de la grandeza humana.”

Rolando Toro dice que “la evolución de nuestra especie estará señalada por una modificación esencial de las estructuras que generan sufrimiento, para ser reemplazadas por aquellas que generan felicidad.”

“Biodanza se propone introducir esta variable modificando los microsistemas sociales, en el sentido de reestablecer el vínculo originario entre danza,

encuentro y felicidad, movimiento-alegría, movimiento-amor. Si nos encontramos con el espíritu de la vida, podemos tener la certidumbre de que la felicidad es una condición intrínseca de la existencia.”

“El sufrimiento humano es como Jano: tiene dos rostros. Se puede hablar de un camino que va del sufrimiento a la plenitud, y, con la misma certidumbre, puede describirse un camino que va del sufrimiento a la destrucción. Depende de como lo elaboremos.”

“Puede llevarnos a una profunda depresión, y a tener múltiples enfermedades psicosomáticas, ya que el sufrimiento tiene efectos inmediatos sobre el sistema neurovegetativo. Bloquea los mecanismos adrenérgicos y disminuye la eficacia del sistema inmunológico.”

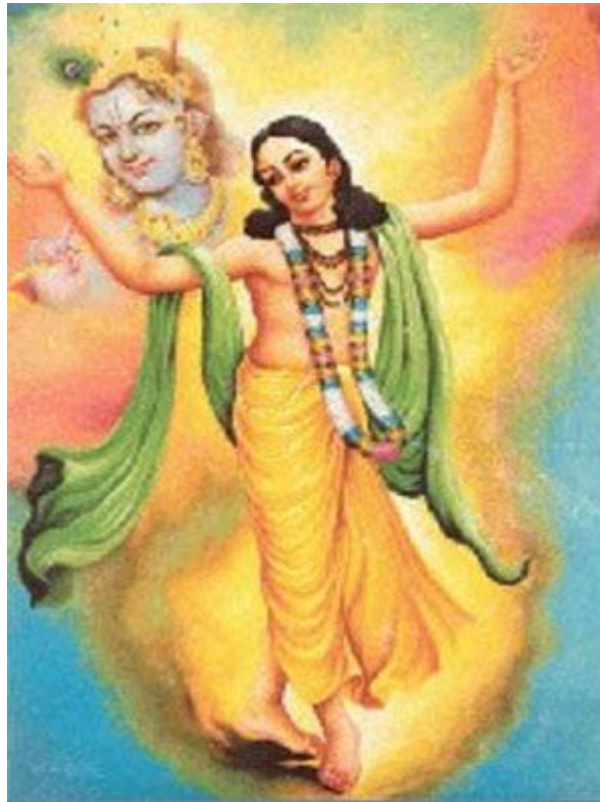
“La fuente más frecuente del sufrimiento es la pérdida del amor. Este hecho no es ajeno al miedo que muchos tienen de comprometerse afectivamente”

“El camino que va desde el sufrimiento a la plenitud es diferente:  
Después de una primera etapa de desconsuelo, el individuo siente cierto alivio de su angustia. Se vuelve hacia sí mismo, junta todas sus energías, con lo cual refuerza su identidad.  
Hay una violencia creadora. Hostilidad y rabia son conducidos hacia fines constructivos y creadores.  
Actividad: en lugar de paralizarse, redobla sus esfuerzos en el trabajo.  
Hay una rebeldía frente a las dificultades: del sentimiento de fracaso extrae la fuerza para alcanzar la plenitud.”

Rolando Toro agrega:

“Dios se manifiesta dentro de las personas en la medida en que éstas se vinculan a la esencia de todas las cosas. Para esto debe abolir el ego. La experiencia divina es la identificación misma con la esencia divina”.

## Mantra Yoga



Consiste en unificar el alma y el Espíritu concentrándose en los sonidos fundamentales de las palabras que están vibrando, valiéndose para ello del canto en voz alta, el canto en voz baja, en susurro, el canto mental y el canto supraconciente. (P. Yogananda)

En la meditación como en Biodanza se trabaja con la vivencia.

En la meditación, la vivencia se elicit a través de cantos devocionales y oraciones de profunda afectividad. En algunos grupos como los Hare Krishna, misión Vrinda, las vivencias de alegría y de expansión de conciencia se logran mediante música, danza y cánticos devocionales, especialmente con la repetición del Maha Mantra, así llamado el de la invocación a Krishna y Rama. Ambos fueron grandes Maestros que vinieron a entregar sus enseñanzas a la humanidad ya que habían logrado el pináculo de la evolución a nivel humano, siendo su conciencia Una con el gran Ser." El amor es el llamado del Infinito y se manifiesta en la música trascendental" Se dice que "el mantra es escuchado cuando se canta en estado de oración, con profunda sinceridad. Es entonces que el sonido del amor se manifiesta en éxtasis."

En Biodanza las vivencias son estimuladas mediante músicas, danzas integradoras, situaciones de encuentro en grupo y ejercicios de trance y regresión.

La estimulación de los potenciales genéticos se logra mediante las vivencias.

Es también mediante la vivencia que se va logrando, en forma paulatina, una ampliación de conciencia.

Se ha hablado mucho del poder curativo de la música y del efecto Mozart. Se le llama así a la propiedad de algunos tonos y ritmos que ayudan a fortalecer la mente, a vivificar la creatividad, a activar emociones y a sanar el cuerpo. El efecto Mozart abarca tanto sonidos tradicionales e indígenas, como clásicos y modernos.

Los ritmos de nuestra fisiología demuestran el hecho de que los seres humanos no son tan diferentes del "resto" del universo, porque somos sistemas de materia vibratoria. La sincronización es el proceso por el cual las poderosas vibraciones rítmicas de un objeto se proyectan en otro de frecuencia similar, haciendo que éste vibre en resonancia con el primero. En el ámbito del sonido y la curación, las ondas sonoras hacen que el organismo humano se sincronice con ellas. La empatía sónica nos afecta emocionalmente e influye a nivel celular. A través del proceso de sincronización, el sonido puede transformar las emociones negativas y reprimidas para alcanzar un estado de ecuanimidad psicológica que tenga efectos directos e inmediatos en nuestra fisiología. La sincronía sónica también restaura la armonía entre nuestro ser más profundo - nuestra esencia - y el universo, volviendo así a despertar nuestra conciencia espiritual.

En Biodanza, la música es el primer componente de la unidad metodológica: música—movimiento—vivencia. De la coherencia entre música y danza brota la vivencia.

Como se propone estimular el inconsciente vital, se prefieren las músicas que expresen un estado de ánimo elevado. Se utiliza la música orgánica que es la forma de música que presenta atributos biológicos como fluidez, ritmo, armonía, tono, unidad de sentido". La percepción musical es una experiencia de totalidad que se escucha con todos nuestros tejidos corporales, modificando nuestra estructura molecular".

## Hatha Yoga



Es un sistema de ejercicios físicos que ayudan a potenciar la salud y el sistema inmunológico, ya que las posturas o asanas actúan sobre el sistema endocrino.

En este sentido, al igual que los ejercicios de Biodanza, éstos actúan sobre el sistema endocrino e inmunológico.

La Biodanza actúa sobre la vitalidad y la salud, facilitando las funciones de autorregulación, mediante ejercicios que estimulan alternadamente el sistema simpático y parasimpático. Como también la renovación celular.

## Karma Yoga



Es la acción desinteresada, es la unión con lo trascendente a través de acciones nobles y la actividad correcta. Ejemplificando este camino está Sor Teresa de Calcuta.

Aquí nos encontramos con el concepto de las acciones éticas, propugnadas por Biodanza.

Así dice: "la ética surge cuando la conciencia y la afectividad se integran; no existe una ética normativa. La conciencia ética tiene componentes afectivos como ternura, compasión, empatía, sentido de justicia, misericordia y surge del sentimiento de amor infinito que describen los místicos".

## Tantra Yoga.



Como todo camino espiritual, busca la liberación del alma y la unión con Dios. El Tantra lo hace mediante la sexualidad sagrada. Dice Osho, un maestro Zen contemporáneo: "Tantra es la unión con Dios a través del sexo ritual o maithuna, en el que te fusionas de tal forma con tu pareja que pierdes los límites del cuerpo y del alma. Es un momento eterno en el que se vivencia la sagrada unidad espiritual. Cuando dos seres se aman en forma tántrica ya no hay una mujer que ama a un hombre, sino un alma que ama la energía que otra le transmite y que, en definitiva, es Dios amándose a si mismo."

Osho explica que para que se produzca el encuentro de las dos bioenergías, que se forman con la energía de ambos amantes, es necesario que estén enamorados. Así se forman las barras magnéticas, la sexual y la afectiva para formar un solo círculo.

Una vez creado el círculo, la mujer se encuentra con su hombre interno y el hombre con su mujer interna, porque el hombre es ambos, hombre y mujer, y la mujer es ambos, mujer y hombre.

Jung se refiere a esta unidad que existe en cada hombre y mujer a la que denominó ánima y ánimus.

El ánima es una personificación de todas las tendencias psicológicas femeninas de la psiquis del hombre, como lo es la sensibilidad por la naturaleza, su capacidad para el amor personal y su relación con el inconsciente.

El ánimus es la personificación masculina en el inconsciente de la mujer. Aspectos positivos serán un espíritu emprendedor, atrevido, veraz y de profundidad espiritual.

“Cuando ya no nos sentimos identificados con el ánima y ánimus, nos contactamos con lo que Jung llama “sí mismo”, el núcleo más íntimo de la psiquis. Cuando el fluir de representaciones del ego y sus desos se calman, éste se sumerge en el sí mismo, el ego desaparece para dar paso al Hombre Cósmico, que vive dentro del ser humano individual y es la única parte inmortal. Este Gran Hombre interior redime al individuo, conduciéndolo fuera de la creación y sus sufrimientos, a la esfera originaria.”

En los mitos simbólicos de la antigua India, esta figura se conoce como Purusha, nombre que significa “hombre”. Purusha vive dentro del corazón de todo individuo y, sin embargo, llena todo el Cosmos.

En nuestra civilización occidental, el Hombre Cósmico está representado por Cristo y en Oriente por Krishna y Buda. La imagen del Gran Hombre está presente en el pensamiento de los hombres como meta de nuestra vida. Como símbolo, representa lo que es total y completo; con frecuencia se concibe como un ser bisexual. En esta forma, el símbolo reconcilia uno de los más importantes pares de opuestos psicológicos: macho y hembra. Es el andrógino, el ser completo, el que llega a su completamiento en la fusión de los pares de opuestos de su propio ser, y de su fusión con el otro en el yoga tántrico, cuando los dos círculos se hacen uno. Esta unión es representada en la pareja divina como símbolo de unión y plenitud, la unión de los opuestos;

la unión del mundo personal del ego con el mundo impersonal del no ego. Es decir, la unión del alma con Dios.

En Biodanza se trabaja la sexualidad y el erotismo permitiendo que éste aflore. Nuestra cultura ha inhibido este potencial, manteniéndolo fuera de nuestra conciencia y convirtiéndolo en tabú, lo que nos convierte en seres disgregados, y muchas veces, con una disociación erótico- afectiva.

La Biodanza vincula la sexualidad con la afectividad, con la vitalidad, la creatividad y la trascendencia, propiciando un ser humano integrado.

A través de la danza y la música, se induce también la expresión de las polaridades psicológicas: el aspecto yang, lo masculino, activo, penetrante, y el aspecto yin, lo receptivo, grácil, intuitivo, el aspecto femenino de nuestra naturaleza.

En esta integración se produce el vínculo entre lo sagrado y lo profano el camino del medio, la ecuanimidad de la que habla el Buda. La integración de los pares de opuestos, la energía conciliadora e integradora.

En "Conversaciones con Dios" lo que se dice sobre el sexo me hace resonancia.

Dice que "ser íntegro es amar con cuerpo, mente y alma, como también desde todos sus centros energéticos o chakras al mismo tiempo. Si sólo se eligen una de estas energías, eso es incompleto. ¡Es no ser entero! "

"Cuando no están siendo enteros, están siendo menos que ustedes mismos. Eso es lo que significa ser "profano".

"La invitación para elevar la energía de la vida a través de tu ser físico hasta el chakra superior nunca tuvo la sugerencia de que se desconectarán del inferior."

"Si elevas la energía hasta tu chakra del corazón o incluso, hasta tu chakra coronario, eso no significa que no puede estar también en tu chakra raíz"  
En realidad, si no está, estás desconectado."

"Eleven su energía, su fuerza de vida, hasta el nivel más elevado posible en cada momento y se elevarán. Esto no tiene nada que ver con tener sexo o con no tenerlo. Tiene que ver con elevar su conciencia sin importar lo que estén haciendo."

“La naturaleza inferior de todo placer es esa parte del placer que los hace olvidar Quienes Son Realmente. No condenen la naturaleza inferior, porque sin ella, no podrían experimentar la superior”

“El empleo del placer físico como un medio para recordar Quienes Son se logra elevando, a través del cuerpo, la energía básica de toda vida.”

“Esta es la energía que, en ocasiones llaman “energía sexual” que se eleva a lo largo de la columna interior de su ser hasta que alcanzan el área que llaman el Tercer Ojo. Esta es el área que se encuentra justamente detrás de la frente, entre y ligeramente arriba de los ojos. Al elevar la energía, hacen que corra a través de todo el cuerpo. Es como un orgasmo interior.”

Al preguntar cómo se hace, la respuesta es: “lo idean”. Literalmente, “ idean la vía interior de lo que han llamado sus chakras. Una vez que la energía de vida se eleva repetidamente, uno adquiere un gusto por esta experiencia, así como se adquiere el hambre por el sexo. La experiencia de la energía elevada es muy sublime. Sin embargo, lo superior no puede existir sin lo inferior.”

Quisiera terminar con una frase de Rolando: “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.”

## Cristianismo



Jesús predicó la doctrina del Amor y Su mensaje está bellamente expresado en el Sermón de la Montaña, en que habla sobre la Bienaventuranza, el éxtasis, la plenitud, el estado de Iluminación interior.

Al igual que en el Yoga, hay diferentes escuelas de pensamiento filosófico en que, de acuerdo a la idiosincracia de cada fundador, se vive y expresa el amor de diferentes maneras. Ejemplificaremos dos de ellas:

1.- San Francisco de Asís, quien era un Bhakti Yoga porque su forma de religarse, de unirse con el Espíritu - con Cristo - fue a través de la devoción. La devoción es una vivencia - un modo de estar en el mundo - en el aquí y ahora -- profundamente vinculado en un estado de amor – hacia el sol y la luna, hacia los animales y las plantas,- hacia sus hermanos, entendiendo por

tal, a toda la humanidad, no como un concepto, sino hacia el alma de cada quien.

Es desde esta conceptualización que podemos hacer una correlación con la Biodanza, ya que a través de la afectividad, de la apertura hacia la vida, hacia la trascendencia, podemos también vicularnos en una danza amorosa con el otro y también con todo lo existente.

2.- Hay otra línea que está orientada hacia la acción desinteresada, a la "acción correcta que no apetece el fruto de la acción", como lo enseña el Baghavad Gita. Ejemplo de ésta es el Padre Alberto Hurtado.

Podemos correlacionar esta línea de pensamiento con la ética y el Pensamiento Biocéntrico que enfatiza la vida como principio fundamental.

## Budismo Zen



Su doctrina se deriva de la predicación de Siddharta Gautama, conocido como "el Buda", palabra con la cual se designa al sabio, al iluminado, al hombre que ha alcanzado la más alta perfección espiritual. Siddharta fue un príncipe, hijo de Suddodana Gautama, un noble del pueblo de los Shakias, en Kapilavasto, una aldea del Terai nepalés. Aunque se padre trataba de ocultarle el lado amargo de la vida evitando el menor contacto con ella, inevitablemente Siddharta pudo percibir la vejez, la enfermedad y la muerte. Fue así como decidió abandonar su lujoso hogar, sabiendo que también él estaba sujeto al mismo destino que sufrían todos los hombres, con una sola idea en su mente: encontrar una respuesta satisfactoria al dilema del sufrimiento.

El Buda estaba interesado en la situación humana, en el sufrimiento y frustraciones de los seres humanos, remarcando la impermanencia de todas las cosas.

Buda insistía en la necesidad de liberarse de la autoridad espiritual, incluyéndose él mismo, considerando que él mostraba el camino para alcanzar tal espíritu de Buda, pero era cuestión de cada individuo seguir ese camino por esfuerzo propio ya que una base importante de esta doctrina es que todos los seres humanos contamos con la naturaleza original de Buda y el potencial para alcanzar el despertar. La conciencia religiosa del budismo implica fe, amor y compasión.

Más adelante, el budismo se fragmentó en el Hinayana o Pequeño Vínculo, que guarda las enseñanzas originales de Buda y el Gran Hinayana o Gran Vínculo. Desde donde se derivó el Zen, a partir de la Edad Media.

En el Zen, el propósito es la consecución de la Iluminación, que recibe el nombre de satori. La iluminación del Zen no consiste en la renuncia del mundo, sino al contrario, una participación activa en los asuntos cotidianos.

La perfección del Zen es que cada uno viva su vida de manera natural y espontánea. Esta práctica pide que estemos vivos en cada momento porque sólo el presente es real, sólo en él podemos vivir.

Este contexto del vivir se aproxima mucho a la propuesta de Biodanza. De vivir profundamente en el presente de forma natural y espontánea, en que lo fundamental es la vivencia.

Y a través de ella lograr nuestra conexión con la vida, con los otros, con Aquello que nos trasciende.

Para el Zen, el espíritu y el cuerpo son una sola cosa, como las dos caras de una hoja de papel. De igual forma, nuestra vida está en interdependencia con todas las existencias. No podemos vivir solos: dependemos de la naturaleza, y la verdadera religión es armonizarse con el exterior, con la sociedad y con todo lo que nos rodea.

Encontramos aquí una concordancia con la filosofía de Biodanza. El principio biocéntrico propone la sacralización de la vida desde lo individual a lo social. Y dice que la realización del ser va unida al amor al semejante como también a la naturaleza y al Cosmos.

Dice el Budismo Zen que “puesto que la verdad se encuentra en la vida y no en el conocimiento conceptual, todos los sistemas de pensamiento son medios de orientación, pero no representan la verdad absoluta.”

Y en esta afirmación hay también paralelismo con el pensamiento de nuestro fundador de la Biodanza, Rolando Toro, quien dice:

“El próximo paso evolutivo de la conciencia humana será el despertar de la conciencia colectiva, vale decir, el empalme de los circuitos ecológicos entre los miembros de nuestra especie. Nuestra finalidad es arribar a ese estado de plenitud en que cada individuo se dirige, con intensa y magnética fuerza selectiva, hacia formas de acción que refuercen su desenvolvimiento, que lo integren a sí mismo, a la especie y al cosmos.”

Para terminar mi presentación de esta Escuela, cabe agregar que existen dos escuelas de Zen: la Rinzai o escuela súbita, que utiliza el método del Koan, frases cuya resolución requiere largos períodos de intensa concentración, y otros métodos como pueden ser los actos repentinos.

La otra escuela es la Soto o “gradual”, la cual evita los métodos de conmoción que usa la escuela Rinzai y busca preferentemente un desarrollo paulatino del estudiante.

La escuela Soto es la que tiene más relación con el Sistema de Biodanza, que busca el desarrollo paulatino de los potenciales genéticos del individuo, propiciando ecofactores positivos mediante la música, la danza y los grupos de encuentro.

## Chamanismo



El Chamanismo es una tradición basada en un diálogo con la naturaleza, la cual es percibida como una creación y parte del gran espíritu y, por lo tanto, de la verdad.

Uno de los aspectos fundamentales consiste en un deseo de volver a ponernos espiritualmente en contacto con nuestra naturaleza humana, con nuestro propio corazón o nuestra alma, con todas las especies animales, las plantas y el mismo planeta incluso, porque nuestras vidas y espíritus están irremediabilmente vinculados a los suyos.

Hay tres grandes principios en el chamanismo, principios que, de alguna manera, están también en Biodanza:

1.- Hay una inteligencia suprema tras todo cuanto existe. La Totalidad, Gran Espíritu, Divinidad, El Absoluto, Dios o cualquier apelativo que se quiera dar a ella y al cosmos, es uno y lo mismo.

Todo cuanto existe está vinculado a todo lo demás. Todo está entretelado en una red energéticamente universal. El hombre no está solo y ningún ser existe en soledad.

3.- Todo está vivo. Cada ser está organizado y ha sido ideado para servir a un propósito específico.

La visión chamánica tiene una perspectiva holística del ser humano.

Al igual que en Biodanza, el interesado en este sistema no necesita tener ningún dogma ni una habilidad intelectual especial. Basta con que se decida a confiarle su propia vida, despertando la fuente de su poder interior.

## Sufismo



La meta del Sufismo consiste en poner al alcance del aspirante un modo distinto de conocimiento, al cual se llama "alto conocimiento", "comprensión profunda o sabiduría". Estas palabras se refieren a la comprensión experimentada, y no meramente intelectual de muchas interrogantes últimas de la filosofía y de la psicología. Se tienen dos objetivos principales:

- 1.- Demostrarle al hombre lo que realmente es.
- 2.- Ayudarlo a que desarrolle su sí-mismo verdadero.

En esta orientación tampoco existe un sistema fijo ni un dogma que se deba seguir: abraza todos los métodos de pensamiento porque cada uno tiene su utilidad.

Además, toma en cuenta el tiempo, lugar y circunstancias, por lo cual no se aplica de igual manera en un lugar geográfico que en otro, ni es lo mismo hace 100 años que en la actualidad.

En el sufismo no hay monasticismo. Los sufís son místicos que comparten la creencia de que la experiencia interior no es una parte de la vida, sino la vida misma. Se busca que la persona trabaje internamente y en su ambiente cotidiano: "Ser parte del mundo, sin estar en él".

Los sufís han desarrollado un conjunto de danzas circulares a través de las cuales se vinculan con uno y otro de los participantes mediante frases de encuentro con el otro desde su propia divinidad a la divinidad del otro. Hay danzas de encuentro consigo mismo conectando su ser interno con la divinidad y danzas que intentan conectar las energías del cielo con la tierra.

Todo esto, ¿no nos recuerda las danzas de trascendencia de Biodanza?

Un sello especial de sus enseñanzas es transmitir al estudiante una serie de historias que ilustran pautas de conducta que quizá sería difícil de enunciar de otra manera.

El sufismo se enseña por la interrelación de las mentes del maestro y el discípulo. Por eso se requiere de un maestro vivo que sabe lo que será útil al discípulo.

Para el sufismo es importante volver a la vida activa para servirla y esto es lo que distingue el pleno y auténtico desarrollo del ser humano. El conocimiento y meta del sufí, es aquello que sostiene la vida y es, por tanto, algo que fluye continuamente dentro del hombre. La percepción y empleo de este conocimiento es el objetivo de los místicos.

## Gurdieff



Ouspenski es uno de los principales seguidores y expositores de este sistema.

Su fundador es George Ivanovich Gurdieff, muy seguido por los psicólogos. Su trabajo está organizado por una serie de actividades tales como el estudio intelectual, la auto-observación, meditación, danzas o movimientos sagrados y en ocasiones, trabajo manual realizado en ciertas condiciones especiales. Llevó a cabo investigaciones examinando posibles caminos hacia la verdad objetiva y la conciencia de sí mismo.

Consagró su vida a las enseñanzas esotéricas orientales y su traducción a formas asimilables para la gente del mundo occidental. En su forma de tomar conciencia se parte del hecho de que el hombre no se conoce a sí mismo, que

no es lo que puede o debiera ser. Pero ésto es justo lo que la gente no quiere. Las masas no se preocupan por este tipo de conocimiento y el conocimiento no puede ser impuesto a aquellos que no se interesan. Si alguien lo desea, deberá procurar hallar personas que realmente saben y que pueden sugerir posibles formas de hallar una fuente para despertar.

El hombre ordinario es una máquina para quien todo parece depender de influencias exteriores. Una explicación sencilla del cómo y por qué se maneja aquí este concepto sobre la persona ordinaria es porque se presupone que ella no se conoce a sí misma. Por tanto ¿cómo puede comprometerse en algo una persona que no se conoce?

No puede comprometerse ni asumir ninguna obligación, ni decidir en forma seria y profunda sobre el futuro. Así, abandona el compromiso que toma en cualquier instante y se marcha.

Gurdieff afirma que cada persona tiene una multitud de yoés dentro de él, por eso uno promete algo, pero mañana otro decide en él realizar algo distinto. Para ser capaz de comprometerse en algo, la persona debe conocerse y debe Ser. Pero el hombre que no se conoce está muy lejos de ésto. Una máquina no se conoce a sí misma. Sin embargo, cuando una máquina se comienza a conocer, en ese instante ha dejado de ser una máquina. Un hombre es responsable de sus acciones, una máquina no es responsable.

La meta del hombre es lograr una liberación de las influencias interiores y exteriores. Sin embargo, pasa su vida observando lo que los otros hacen y transcurre la mayor parte de su vida en un estado de completa inatención (como si estuviera dormido o en un estado de sueño) Aunque esta aseveración pueda resultarnos dolorosa, la liberación del hombre depende en primer lugar de advertir la verdad acerca de nuestra condición, intentando despertarnos y romper nuestra mecanicidad.

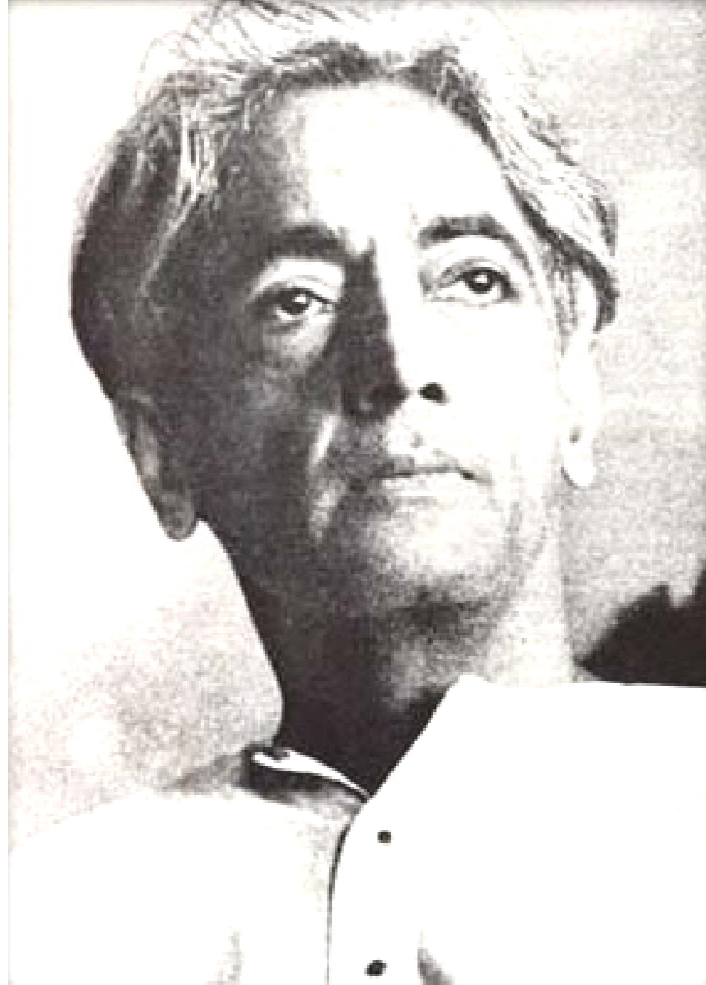
Auténticos obstáculos que impiden el acceso a niveles superiores de conciencia son la identificación, la mentira, la imaginación, el diálogo interno, las tensiones innecesarias, y las emociones negativas.

En esta orientación se afirma de igual forma que todo se encuentra íntimamente interrelacionado, que no hay nada separado. Es por ello que todos los acontecimientos siguen el único camino que pueden tomar. Si la gente pudiera cambiar, entonces todo podría cambiar.

En otras palabras, para salir de este estado de ambigüedad - de sus múltiples yoes - propone ir hacia adentro, hacia su centro, hacia el núcleo de su identidad y desde allí actuar, de tal modo que lo que piense, siente, diga y haga tenga sincronía con su identidad más profunda.

En ese sentido, Biodanza es una técnica adecuada para trabajar con la identidad a través de danzas dinámicas y creativas para ir descubriendo diferentes aspectos de sus yoes. Con las danzas orientadas al polo regresivo puede ir poco a poco conectándose con su identidad más profunda, en la vivencia, el aquí y ahora, uniéndolo su centro con lo que expresa a través de danzas reforzadoras de la energía vital (en el polo de la identidad). Y también con los ejercicios en que se integra lo que se piensa con lo que se siente; lo que se siente, con lo que se desea, y , por último, lo que se piensa con lo que se desea, integrando tres centros importantes para nuestro accionar en forma integrada.

## Krishnamurti



No es posible dejar de lado a un profundo pensador y místico hindú contemporáneo. Su padre trabajaba en una sede de la Sociedad Teosófica en Adyar, India. Ahí, Leadbeater, un clérigo anglicano con poderes de clarividencia y miembro de la Sociedad Teosófica, "lo descubrió" en 1908. Annie Besant y el coronel Olcott son los fundadores de la Sociedad Teosófica a comienzos de este siglo. Sus bases filosóficas se encuentran en La Doctrina Secreta que fue canalizada por Helena Petrovna Blavatski(1831-1891), una

rusa que vivió en el Tíbet, en contacto con los Maestros de la Hermandad Oculta. La misión de la Sociedad es la de estudiar la antigua sabiduría, la exploración de los misterios de la naturaleza y los poderes latentes en el hombre.

Junto a Leadbeater, ellos esperaban a Maitreya el nuevo Mesías o Instructor del Mundo para esta Era, que había de manifestarse en un niño que reuniera determinadas características especiales y Krishnamurti fue el escogido. Sin embargo, cuando llegó a su juventud, disolvió la Orden que se había generado en torno a él y renunció al cargo de Mesías que se le había impuesto.

Krishnamurti postula que "el crecimiento espiritual está basado en el conocimiento que emana del interior de cada individuo y no en creencias o dogmas exteriores". Que no hay tal con el proceso de llegar a ser, que hay que abrirse hacia la vivencia trascendente en el aquí y ahora, que es lo único que existe.

En esto hay una sincronía con Biodanza, en la vivencia, la experiencia de apertura en el aquí y el ahora.

Krishnamurti le da un énfasis fundamental a la Educación de la juventud, a ser libres, comprendiendo el miedo y las causas del miedo que nos convierte en seguidores, impidiéndonos, muchas veces, hacer lo que verdaderamente amamos. Nos exhorta a deligarnos de los dogmatismos y a acercarnos a los principios éticos, al amor hacia todo lo existente.

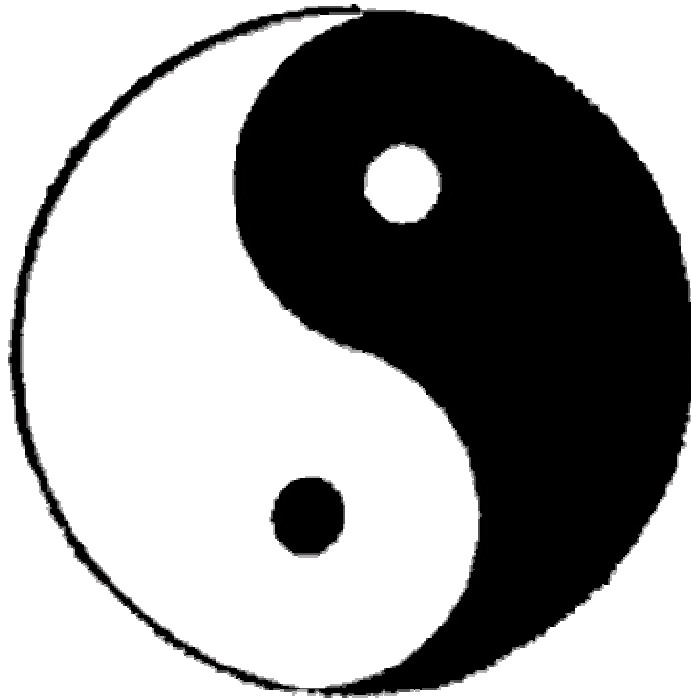
¿No estaba refiriéndose al Principio Biocéntrico?

Krishnamurti solía decir: "Lo real está cerca, uno no tiene que buscarlo. La verdad es: lo que es y esa es su belleza"

"Los sistemas nunca podrán transformar al hombre, es el hombre el que transforma siempre al sistema."

También decía: "Sólo cuando Ud. está constantemente preguntando, constantemente observando, constantemente aprendiendo es que se encuentra la verdad. Dios es el amor. Ud. no puede preguntarse, observar, aprender; no puede estar profundamente atento si tiene miedo. Así que la función de la Educación, ciertamente es erradicar ese miedo que destruye el pensamiento humano, la relación humana y el amor."

## Taoísmo



Se considera a Lao Tse como su fundador. Su nombre quiere decir "El viejo maestro" Es un filósofo chino que vivió en el siglo vi o vii a.C.

Organizó la doctrina del Tao, cuyo nombre significa literalmente "camino " o" la vía", el camino o proceso del universo, el orden de la naturaleza. Podemos entender el Tao como la senda de crecimiento espiritual tanto físico - emocional, como mental, una vía de liberación de las estrictas reglas convencionales de este mundo.

Los taoístas tampoco consideran a su doctrina una religión mística, sino más bien una creencia y comprensión del camino que está prescrito para todas las cosas del universo y también muestra más interés en la sabiduría intuitiva que en un conocimiento racional. El razonamiento lógico era considerado por los sabios taoístas una parte más del mundo artificial del hombre, junto con la etiqueta social y las normas morales.

El Taoísmo distingue la existencia de tres fuerzas:

- una positiva
- una negativa
- y una conciliadora.

Las dos primeras se oponen y complementan y son el yang (también identificado como principio masculino, siendo sus cualidades el ser activo, emisor, positivo) y el yin (principio femenino, y sus cualidades son ser pasivo, receptor, negativo)

Desde tiempos remotos, los polos de la naturaleza fueron representados no sólo por luz y oscuridad, sino también por masculino-femenino, firme- blando, arriba-abajo.etc. En el plano del pensamiento, yang es el claro y racional intelecto masculino, mientras yin es la compleja mentalidad intuitiva femenina. Ambas fuerzas se complementan mutuamente y, por lo tanto, se necesitan la una a la otra. Así, el sabio taoísta no se afana en conseguir lo bueno, sino trata de mantener un equilibrio dinámico entre lo bueno y lo malo.

A través de la Biodanza se elicitán estas capacidades que expresan estas dos modalidades de la naturaleza, y que forman parte de nuestra naturaleza humana. Y se propone integrarlas en un estado armónico.

## Meditación y trascendencia



Los místicos dicen que la Fuente de todo lo que existe es el amor.

Paramahansa Yogananda dice que, "en sentido universal, al amor es el divino poder de atracción presente en la creación que armoniza, vincula y une. Aquellos que viven en sintonía con la fuerza de atracción del amor logran la armonía con la naturaleza y sus semejantes, y son atraídos hacia la dichosa reunión con Dios".

El concepto de regresión puede relacionarse con el de la meditación en alguna de sus formas. Es así como se ve en ambas que "el secreto de la renovación de la vida está en esa coherencia con el origen". Sin la capacidad para renovarse, ningún organismo podría sobrevivir. En Biodanza, este

proceso se hace posible mediante actos de regresión y progresión, una especie de resonancia con lo originario.

Existe el concepto de "regresión para progresar". Antes de alcanzar un nuevo nivel evolutivo, se busca la imperturbable armonía entre el "yo" y el mundo. "Alcanzar el" todo-sí-mismo" requiere desdiferenciarse, salir del tiempo histórico y entrar en la eternidad de lo cósmico."

"El proceso de regresión puede ser facilitado mediante ceremonias de danza y música dentro de un útero de amor comunitario."

"En las ceremonias de regresión, la música cumple un papel importantísimo en la disolución del ego, facilitando la entrega al "útero" formado por el grupo. La música va penetrando lentamente en la seca e insensible rigidez, y los espacios del cuerpo se expanden plenos de aquella vibración, en dulce y confiado abandono."

"Estos ejercicios de reprogresión nos protegen de enfermedades. Regresando a la tierra, como al seno materno, reedita la experiencia fetal, pulsando con la vida cósmica en plena y suave voluptuosidad."

Estas danzas se asemejan a las danzas de trance en las ceremonias chamánicas.

Rolando Toro afirma:

"La expansión de conciencia vincula al individuo al universo y a otros seres humanos, permitiéndole vincularse a todo lo que está vivo."

"El nivel supremo de evolución es la conciencia ética, la santidad de la relación interhumana, la compasión y la ternura. La empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del otro es la condición esencial de la conciencia ética."

"Muchos buscan a Dios afuera, pero Dios es nuestro sentido de comprensión y de ternura. Nos falta el Dios interior."

"Pero, ¿cómo controlar el mal que viene del exterior?, ¿Habría también que comprender el mal?."

Es necesario ponerle límite con coraje, y es la conciencia ética la que nos permite ver el conflicto desde la altura y decidir el comportamiento adecuado"

"La ética surge cuando la conciencia y la afectividad se integran. La ética no se basa en las normas de comportamiento que proponen las distintas

religiones, que son propuestas desde afuera, sin relación con la conciencia ampliada y se basan en la alienación y la coerción”

En Biodanza se refuerza la integración estética y ética a través de la música, la danza y la afectividad.



Los ejercicios de Biodanza tienen por objetivo alcanzar la experiencia de éxtasis y de expansión de conciencia. El trance, inducido por Biodanza, lleva a los participantes “a la vivencia de formar parte de la totalidad”.

La conciencia ética es también una condición trascendente. Se relaciona con la capacidad de identificación con otras personas; para ello es necesario trascender el ego y alcanzar el estado de éxtasis, la implosión amorosa. La conciencia ética es la manifestación de lo divino en nosotros, el más elevado nivel de evolución.

En Biodanza el concepto de trascendencia se refiere a la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales, minerales, en síntesis, con la totalidad cósmica.

Trascender es superar un límite. Frecuentemente se habla de “trascender después de la muerte a un nuevo nivel de realidad”. En Biodanza, el concepto de trascendencia se refiere a superar la fuerza del ego e ir más allá de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas.

Quien no puede trascender la conciencia de sí mismo, no tiene la posibilidad de ingresar a la experiencia trascendente.

Las protovivencias son las primeras vivencias después del nacimiento. La vivencia intrauterina, llamada por Jung "experiencia oceánica": "es la protovivencia primordial de trascendencia. Trátase de una vivencia de perfecta armonía que puede prolongarse después del nacimiento.

La palabra trance proviene del término transir, (transitar, transportarse de un estado a otro). Su significado usual es "cambio de estado de conciencia"

En Biodanza se inducen sólo trances integradores. Se pasa siempre a un estado de conciencia superior



El trance, en Biodanza, permite al individuo abandonar su identidad, dejándose disolver en el grupo para integrarse en la unidad más amplia y diferenciada. La piel ya no cumple sólo la función de separar, sino que realiza también la función de unir. La vivencia que el individuo tiene al salir del trance es de profunda vinculación consigo mismo, con los otros y con el cosmos. Esta experiencia trae consigo un sentimiento de esplendor y plenitud, de inmensa felicidad y bienestar corporal.

El sentido de la vida es vivir y así lo postulan las diferentes escuelas filosóficas, y, en ese sentido, Biodanza asume un papel protagónico.

En Biodanza experimentamos la vida desde la vivencia: sentirnos a nosotros mismos, al otro y conectarnos con el Todo.

Vivimos lisiados, con una aminoración o déficit en algunos de los aspectos básicos de nuestro desarrollo humano. Para plantearse la posibilidad del proceso de individuación, como llama Jung al proceso de ir logrando una personalidad madura, completa, primero tenemos que ir llenando esas lagunas deficitarias.

Biodanza propone el crecimiento desde las bases mismas de nuestros potenciales genéticos. Nos ayuda a crecer en el área de la afectividad, el amor, que es lo que más falta en nuestra sociedad. Nos ayuda a desarrollar nuestra identidad, para dejar de lado las inseguridades que nos impiden avanzar. Nos pone en contacto con nuestra sexualidad y erotismo, que, cuando está cerrado, estamos en una vida sin encanto y sin creatividad, ya que todos los potenciales genéticos, incluyendo la vitalidad y la trascendencia están conectados entre sí.

La Biodanza trabaja con la parte sana, al igual que el trabajo sobre el individuo que hacen las diferentes escuelas de desarrollo personal. Como en muchas de ellas, el desarrollo es gradual y de acuerdo al ritmo de cada individuo y al igual que en ellas, se focaliza en el aquí y ahora de la vivencia, lo que da un sentido de estar vivos y de plenitud, como también en el desarrollo del vínculo con los otros ya que estamos interrelacionados, formando parte de un Todo.

En esta Monografía que entrega los conceptos básicos de Biodanza sobre la afectividad, el erotismo y la trascendencia, podemos hacer un contraste con la realidad de nuestra sociedad actual, en lo escindidos que estamos. El hecho de que todas ellas se toquen en nuestra vida puede hacer que demos un salto cuántico en nuestra transformación, y entregarnos un sentido de la vida en que podamos integrarnos plenamente.

Vamos a cerrar con algunas palabras de Rolando Toro, nuestro querido fundador de la Biodanza

“El significado de la vida está en el acto mismo de vivir, en el acto de vincularse, que no es otra cosa que el paso titubeante sobre el largo camino del amor.”

Y hemos visto que todas las líneas de pensamiento filosófico propician el amor como el objetivo fundamental a desarrollar y a expresar, ya que es parte esencial de nuestra naturaleza.

Por lo tanto, *el sentido de la vida es vivenciar y vincularse desde el Amor.*

## **Bibliografía**

Biodanza, Rolando Toro, Ed. indigo/ cuarto propio

Apuntes de clases del curso de formación para profesores de Biodanza:

Afectividad

Sexualidad

Trascendencia

Contactos y caricias

Creatividad

Principio biocéntrico

La música y Biodanza

Movimiento humano

Vitalidad

Modelo teórico de Biodanza

Conversaciones con Dios, Neale Donalds Walsch, Ed. Grijalbo.

El efecto Mozart, Don Campbell, Ed. Urano.

Sonidos que curan, Dr. Mitchell Gaynor, Ed. Urano.

El Hombre y sus símbolos, Carl G. Jung. Ed. Aguilar.

El arte del Tantra, Guillermo Ferrada, Ed. Océano.

Autobiografía de un Yogui, Paramahansa Yogananda, Ed. S.R.F.

Bhakti Yoga, Swami Vivekananda, Ediciones Meridion.

En busca de la sonrisa interior, Rubén Armendáriz Ramírez, ED. Pax.

Las siete grandes religiones, Annie Besant, Editorial Orion, Mexico.

El néctar que anima el despertar de la conciencia, Srila Atulananda Acharya  
Impreso por Viasadeva.

El Bhagavad Gita, Ed. S.R.F.

