

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ESCUELA DE BIODANZA SANTIAGO DE CHILE



TESIS PARA LA OBTENCIÓN DE TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”

*“El amor, la medicina del Accidente Cerebro Vascular :
relato de una vivencia”*

Nombre alumna: María Eugenia López Garrido
Supervisora de práctica y monografía : Ximena País Muñoz

Santiago, Octubre de 2017



El amor, la medicina del accidente cerebro vascular:
relato de una vivencia por María Eugenia López Garrido se distribuye bajo una Licencia
Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el
reconocimiento de su autora y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera,
transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo
una licencia idéntica a ésta.



Índice

Agradecimientos	3
Introducción	4 - 5
Marco teórico	7
Lesión cerebral : causas más comunes.....	7
Salud y enfermedad.....	7
El sistema Biodanza y su aplicación en los desequilibrios emocionales.....	8 - 11
Relato de Vivencia	12 - 24
Conclusión a partir de mi vivencia	26 – 27
Bibliografía	28



Agradecimientos

Agradecer la vida es lo primero, la gran obra de Dios, que me ha llenado de bendiciones, que me ha dado mucho para agradecer cada día, como el amor de mis padres que me dieron la vida, de mis amados hijos y nietos, de mi hermana querida y mi querido hermano que me acompaña desde el infinito.

Agradecer en especial a mi gran compañero José que ha estado presente en todo este proceso, acompañándome con su amor, danzando y abrazando la vida junto a mí.

Agradecer a todos los maestros de la vida, que me han dejado su gran aprendizaje :

Comenzando por mi gran Bidoctor Fernando Shifferli, que ha sido uno de los que con su medicina del alma estuvo ahí para recibirme en un gran abrazo mostrándome un camino diferente, dándome la oportunidad de integrar su grupo de terapia del Hospital de Peñablanca Juan Ross de Edwards (Quilpué, Región de Valparaíso), de pacientes con Accidente Cerebro Vascular (AVE)

A Fernanda Morixe, Directora de la Escuela de Biodanza Santiago de Chile, gracias porque me entregó su pasión y amor por la Biodanza, me mostró su gran capacidad de ver las necesidades de la Escuela y generar vivencias integradoras.

A Ximena País, agradecida de su entrega, tener la oportunidad de conocer a una gran Didacta, excelente guía, preocupada de mi proceso, ordenando mis ideas y dándome la confianza para seguir adelante, disponible para responder todas mis dudas.

A mí querida Jardinera en la Escuela, Patricia Espinoza por su dulzura.

A Carmen Gloria Ibáñez, mi Facilitadora que me mostró con alegría y cariño la Biodanza.

A cada paciente del grupo de rehabilitación y terapeutas por permitirme vivir la bella vivencia que narro en estas líneas y ser ellos un motivo de alegría y convicción de que la vida es maravillosa y un gran aprendizaje.

La lista es larga y no quisiera dejar fuera a Magdalena Seoane y Angélica Tabilo, agradecida por su supervisión.

Agradecer a todos mis compañeros de Escuela con los que viví momentos maravillosos, sus abrazos, sus miradas, sus caricias, sus risas permitieron crear un espacio de confianza en el cual abrimos nuestros corazones, lloramos de alegría y emoción, cada gesto, cada vivencia fundamental para el proceso de transformación.



Introducción

Hay personas que por algún motivo caminan en forma paralela en tiempos diferentes, sus vidas se cruzan, sus experiencias similares, se vuelven espejos reflejos de experiencias vividas. Caminos misteriosos que te llevan a reflexionar el sentido de tu existencia, pararse y mirar el recorrido como un aprendizaje. Levantar la vista, respirar, sentir, abrir los sentidos a nuevos caminos que te conducen a la libertad del espíritu, del cuerpo y de los pensamientos en donde la vida se pone en el centro del todo.

El sentido de este trabajo nace de una necesidad personal de llevar alegría, esperanza por medio de la gran medicina del Amor a personas con daño cerebral causado por **AVE** (accidente cerebro vascular)

El **principal objetivo** es mostrar que aunque te caigas mil veces siempre te podrás parar y comenzar de nuevo, que los caminos de la vida no siempre son fáciles pero con perseverancia y voluntad todo es posible, que existen muchas manos para ayudarte a parar, que cuando hablamos de inclusión se convierta en una acción real, que la rehabilitación en personas que sufren daño cerebral es un trabajo de todos, partiendo por la reinserción a la vida social, la aceptación y la inclusión.

El estilo de vida que llevamos ha elevado el número de personas que a más temprana edad ya lo ha padecido y si no hacen un cambio radical en sus vidas, tienen grandes posibilidades que les pueda volver a ocurrir con riesgo mortal o dejando secuelas que llevan a una calidad de vida muy precaria, para ellos y su entorno.

Estas páginas tienen un sentido vivencial, más que del conocimiento en sí, de la experiencia vivida, apoyándome en un marco teórico referencial, que da una explicación desde lo científico e investigativo. Esta línea me ha conectado con una parte de mi vida, ha tenido un carácter regresivo y curativo, ya que también me vi afectada por esta lesión (AVE isquémico frontal izquierdo) quedándome las capacidades de planificación, memoria y otras más disminuidas, afectando mi diario vivir. Para mí fue realmente muy complicado



ordenar las ideas y sólo con el amor de los que se quedan a tu lado es posible salir adelante.

El amor, como lo señalo anteriormente, es la gran medicina para el alma y el cuerpo. Desde este pensamiento me llegó el regalo de integrarme al grupo de rehabilitación del hospital de Peñablanca, dirigido por un gran Biodoctor que lo cree y lo practica con mucha convicción.

El **objetivo específico** es reafirmar que la integración afectivo motora de la Biodanza, tiene un efecto terapéutico sobre las personas. La música es la encargada de hacer aflorar del alma los movimientos más sutiles de cada ser, la poética del encuentro surge de las palabras sentidas que crean un ambiente amoroso y cálido. El cuerpo vuelve a reconectarse con los ritmos propios y de la naturaleza por medio de danzas rítmicas, caminares, sincronización, etc. La Biodanza potencia la parte sana por medio de la afectividad, el contacto con la caricia, el abrazo que elevan el humor endógeno y los estados anímicos, los juegos que conectan con el niño interno, el contacto con el otro y el grupo hace que la confianza se instale nuevamente en la vida, volver a creer. Reconectarse con los instintos de sobrevivencia, el coraje, la voluntad y las fuerzas propias de cada individuo que tiene para luchar por sí mismo.

“ La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: de la nostalgia de amor.

La más subversiva de todas las disciplinas es aquella que se funda en el Respeto por la Vida, el Goce de Vivir, el Derecho al Amor y al Contacto. De nuestra meditación deriva una técnica que consiste en Estimular, Crear y Desarrollar vida en los demás, lo que genera vida en nosotros. Las personas son nuestro más poderoso Medio Ambiente. La Pareja Ecológica, la Familia Ecológica y la Comunidad Ecológica son expresiones del Principio Biocéntrico”

(Rolando Toro Araneda)





Marco teórico:

La lesión cerebral puede ser definida como una lesión del cerebro independientemente de la edad en que se produzca. Una lesión cerebral le puede suponer un impedimento sustancial a la persona que la padece, pudiendo causar diversas formas de deterioro cognitivo como son los problemas en la atención, de memoria o motores.

Una lesión cerebral también puede incluir cualquier tipo de lesión vascular, siempre y cuando ningún factor externo haya creado directamente la lesión. Este tipo de lesión se diferencia de una lesión cerebral traumática en que en este último caso la lesión se produce cuando una fuerza externa daña el cerebro de una manera traumática.

Lesión cerebral traumática, también conocida como lesión intracraneal, se puede categorizar según la gravedad, el origen de la lesión (interna o externa) y otras características tales como la ubicación del daño cerebral ocasionado. Cuando hablamos de lesión en cerebro o cabeza, por lo general nos referimos a una lesión cerebral traumática.

Lesión cerebral: causas más comunes

- 1.-Traumatismos craneoencefálicos: se produce por un golpe intenso en el cráneo que provoca una alteración de la conciencia y puede causar una fractura craneal.
- 2.-Ictus o infartos cerebrales: se producen por problemas de riesgo cerebral como obstrucciones de las arterias. En estos casos hablaríamos de trombosis cerebral.
- 3.- Anoxia Cerebral: se produce una lesión cerebral por la falta de oxígeno en el cerebro y uno de los motivos más frecuentes es por una parada cardíaca.
- 4.- Tumores: éstos provocan lesiones cerebrales que obstaculizan el control del organismo.
- 5.- Encefalitis: se produce por la infección de un herpes. Esta infección afecta al cerebro, más concretamente a los lóbulos temporal y frontal.

Hoy en día, la lesión cerebral traumática es una de las principales causas de discapacidad y de deterioro cognitivo, especialmente en niños y adultos jóvenes. Las causas y síntomas



son múltiples dependiendo del tipo de lesiones, incluyendo caídas, accidentes de tránsito, la violencia y los deportes.

Las diversas lesiones cerebrales pueden tener un impacto significativo sobre la cognición y nuestras capacidades cognitivas. Mantener en forma las capacidades cognitivas es un aspecto importante para la salud del cerebro y, en consecuencia, para la calidad de vida.

La rehabilitación de la lesión cerebral puede llevar mucho tiempo y por lo general requiere una gran cantidad de ejercicios o tratamientos que deben ser discutidos con un médico acreditado y especializado.

Salud y Enfermedad

Somos un sistema compuesto por diversas unidades que son, al mismo tiempo, autónomas e integradas entre sí, haciendo parte de un conjunto mayor. Ningún sistema es independiente del otro. Podríamos decir que cuando existe la salud, se interrelacionan armoniosamente en equilibrio con el medio ambiente en un proceso continuo de vida el cuerpo, la mente y los sentimientos. Contrapuesto al concepto de salud, la enfermedad significa la pérdida relativa de la armonía y de la perturbación de esa armonía, que se manifiesta en la conciencia y en el organismo humano, siendo siempre visto éste, como parte de la naturaleza, podemos decir entonces **que** estamos sujetos a las fuerzas naturales.

Para Vahas (2001) todas las enfermedades son el resultado de la interacción del agente agresor (alguna causa psicológica o física) y a la respuesta del organismo. Así, una enfermedad no es solo un hecho físico, en sí, sino que un problema que dice al respecto de la persona como un todo: cuerpo, emociones y mente, por otra parte para Capra (1988) la enfermedad es vista como una señal de falta de cuidado por parte del individuo.

El Sistema Biodanza y su aplicación en los desequilibrios emocionales

Hoy en día, las áreas del conocimiento están relacionadas con la corporalidad y con el movimiento humano consciente, de manera de procesar interconexiones de actividades motoras y mentales. Nuestra cultura valoriza en demasía lo racional, estimulando los



resultados analíticos como la capacidad de lógica, el pensamiento, la palabra, generando de esta forma una disociación entre las capacidades perceptivas, la motricidad, la afectividad y las funciones vitales.

Es desafiante la tarea de sugerir medidas generales, de corte psicosocial, cuyo objetivo amplíe el nivel de conciencia del individuo sobre su modo de vivir, sobre todo lo que nos dice al respecto el establecimiento de metas reales alcanzables, de tal modo que pueda realizar la persona una sola tarea a la vez, mejorando la percepción de ciertos hábitos de vida que deterioran la salud. Con todo esto la responsabilidad recae, sobre cada uno de nosotros en cuidar nuestro cuerpo, respetando las normas sociales y viviendo de acuerdo con las leyes del Universo. Esto significa que cuanto más el individuo procura estilos de vida saludables y placenteros, más se refleja en su vida de forma positiva, disminuyendo así el riesgo de enfermedades.

Uno de los mecanismos eficaces para conseguir esa armonía es por medio de la Biodanza, donde se trabaja con la parte que aún permanece sana en el individuo. La función terapéutica de la Biodanza, consiste en un conjunto organizado, en el cual una de las partes es inseparable de la función de la totalidad, siendo también un sistema holístico de trabajo con el ser humano, donde el individuo entra en contacto con sus propios recursos de autorregulación y la cura viene de motivaciones internas cargadas de emoción.

De este abordaje multidimensional en el cual los problemas emocionales no están aislados del contexto más amplio de la vida, reconoce que el organismo está en constante interacción con su ambiente natural y social. Es decir, la concepción de la salud pasaría por un proceso de equilibrio dinámico, donde el organismo humano interactúa con el medio en forma natural dinámica.

En Biodanza se da crédito que por medio del lente de la afectividad el mundo intrapsíquico de la persona pueda valorizar de forma menos traumática los conflictos íntimos, sus frustraciones y sentimientos de pérdida. El individuo puede ser conducido de forma que se sienta amado y valorado, cuidado y protegido y miembro de una red de interacciones que funcionan de manera franca y precisa. Es así, como las ceremonias de



encuentro despiertan la sensibilidad elevando las cualidades de salud, para desarrollar los potenciales heredados genéticamente y restablecer vínculos afectivos con nosotros mismos, con el otro y con la naturaleza.

Por otro lado, con el intercambio de calor y afecto, y con el sonido de la música el cuerpo pasa por una danza de hormonas (sustancias producidas por las glándulas de secreción externa) y de neurotransmisores, de forma que el centro regulador límbico -hipotalámico (centro de las emociones y de los instintos) pueda generar entre otras cosas la resistencia al estrés en un mejor funcionamiento de los órganos internos.

Por medio de los movimientos y músicas vigorosas la noradrenalina y la dopamina (neurotransmisores) pueden tener una producción estimulada, provocando una reacción adrenérgica en el organismo, proporcionando energía y disposición. Cariñosamente podemos llamarla los mensajeros de la alegría. Sin embargo, durante los movimientos lentos y suaves, el parasimpático es estimulado, produciendo se así una mayor producción de los neurotransmisores acetilcolina y de serotonina, llevando al individuo a la tranquilidad. Por otro lado, los niveles de la hormona cortisol, contagian al cerebro y a cada célula del organismo con una sensación de confort y felicidad.

Así, por medio de los varios ritmos, las diversas partes del cerebro “dialogan” pulsando y regulando, las personas se van soltando, mejorando su calidad de vida, y la calidad de sus relaciones. Hay un desbloqueo de las energías estancadas, aliviando las tensiones musculares, disminuyendo el estrés del día a día. Trabajos realizados por Tadros (1994) y Cantos (2005) comprueban los beneficios de la Biodanza contra la depresión y el distresse (estrés negativo), respectivamente. Se da un ablandamiento de los ritmos cardíacos y respiratorios y la tensión arterial disminuye, cuadro ideal para evitar las enfermedades cardiovasculares y vivir plenamente por muchos años.

Se dice que en la Biodanza el movimiento es integrado, esto es, tiene una unión coherente entre sentimiento, pensamiento y acción y esa integración es importante para que haya equilibrio. Por medio de la danza, la música y de los movimientos específicos el individuo puede entrar en contacto consigo mismo, integrando lo psíquico y lo somático, de forma



que interfiera positivamente en su pensar, sentir y hacer. Y las danzas son concebidas para inducir nuevas formas de comunicación, estimulando la expresión de la identidad, realizando una reeducación afectiva, integrando la unidad orgánica e induciendo procesos de expansión de la conciencia. El proceso de inducción de vivencias integradoras promueve el encuentro y la experiencia humana con los iguales, provocando cambios en el sentir, pensar y hacer de las personas que participan. Ese proceso de renovación, por medio de la vivencia, conduce nuevamente al participante al papel de personaje principal de su propia vida, fortaleciendo su identidad, al mismo tiempo que desarrolla su vínculo con la especie. Somos todos iguales, en las emociones, los deseos, la alegría y en el sufrimiento .

En la mayoría de las veces las personas tienen la libertad de escoger y pueden definir los rumbos de su vida, ¿pero cómo se puede conseguir esto?, una forma es poder mirar sus propios sentimientos y preguntarse, con sinceridad, lo que le está causando el problema. Y muchas veces reconocemos las propias limitaciones, reconociendo y aceptándonos a nosotros mismos. Luego buscar alternativas que puedan movilizarnos hacia el encuentro de la serenidad, comenzando por procurar lo mejor, experimentando los placeres más sutiles de la vida.



Relato vivencia

Ronda de inicio

“La ronda Tiene la característica de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad de la comunidad humana” ...



“Ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante” ... la Biodanza y su primera ronda llegaron a mi vida como un regalo, una segunda oportunidad de comenzar a conectarme con la vida de una manera diferente a como la había vivido hasta ahora.

Despertar un día después de un lindo fin de semana con los amigos, sin poder controlar tu cuerpo y sin poder saber lo que te estaba pasando hasta terminar en una urgencia y recibir un diagnóstico no esperado : AVE isquémico. Desde ese momento tu vida cambia, tu cuerpo, tus pensamientos se tornan confusos, algo es diferente y no entiendes mucho. A tu familia le sucede algo similar, es decir la mamá, esposa e hija esta rara, diferente y la negación va de ambas partes lados.

Pero allí en ese lugar ya se estaba gestando la ronda de inicio sin saberlo, las manos que me invitarían a mí y mi familia a ser parte de una gran ronda, serían las manos de un biodoctor alquimista de la vida que combina sus conocimientos de medicina con la sabiduría de la vida.

La ronda fue transformando algo en mi interior, pues paso de una terapia integradora del ser disociado que me encontraba en ese momento a reencontrarme con el placer de estar viva, a la necesidad de ir más allá, de poder llevar esta sensación de” bien estar” a otros.

Así llegue a la “Escuela de Biodanza Santiago de Chile” encontrándome con otras personas que compartían un mismo sentir, llevar esta ronda de amor al mundo, poder llevar el pensamiento de unidad vivido en la ronda, donde no importa lo que eres , sino quien eres , conectarse desde el alma , desde un espacio ceremonial del encuentro humano, donde celebramos la vida.

Al salir al mundo las rondas comenzaron a llegar como un gran regalo viviendo la experiencia de danzar literalmente la vida , sí la vida . Fue así como las células espejo se comenzaron a manifestar y pude verme , sentirme y sentir la ganas de ganarle a la tanpreciada y poco valorada vida, como dice **Rolando Toro** muchos nos transformamos en “*enfermos de civilización donde hemos perdido las claves de la vida y tenemos que aprender a transformar el esquema de estrés en esquema de armonía.*” . No quiero entrar



en un tema de juicio, solo hacer una mirada general de lo que es hoy en día nuestra sociedad, con una mala alimentación, sedentarismo, estrés, consumismo, auto exigencia para cumplir con las metas poco orgánicas, educación no pensada para que la gente sea feliz. Comenzamos desde muy pequeños a formar profesionales antes que comiencen siquiera a dar los primeros pasos o a hablar. Las energías vitales comienzan a desgastarse, se van y se pierde la esencia de la vida. Para mí, “ser feliz, amar y ser amado (a), reencantarse con las cosas simples, disfrutar de la naturaleza y lo más importante no olvidarnos que somos parte fundamental del todo”

Después de ocurrido mi Accidente Cerebro Vascular, reflexioné que “diferentes lesiones cerebrales pueden tener un impacto significativo sobre la cognición y nuestras capacidades cognitivas. Mantener en forma las capacidades cognitivas es un aspecto importante para la salud del cerebro y, en consecuencia, para la calidad de vida”

Con la energía de Biodanza donde las manos se entrecruzan, se realizan los sueños, la poesía fluye de los corazones que buscan revolucionar al mundo, con un abrazo, una mirada y sentir que la medicina es el amor, que es el camino de la sanación del cuerpo y el alma, comprender que la rehabilitación es una responsabilidad de todos, ayudar a sacar lo mejor de cada ser, que tiene dificultades para desenvolverse en la vida, mostrarles las herramientas, desde el esfuerzo que cada uno haga, que se puede... fui invitada a ser parte de un grupo, por este alquimista de la medicina, cuyo sueño es rehabilitar a las personas con lesión cerebral por medio de la Biodanza.

Voy a su consulta y comienzo a conocer los diferentes casos de pacientes, mujeres y hombres cuyas edades fluctúan entre los 35 y 70 años aproximadamente, con lesión cerebral causada por Ictus o infartos cerebrales que puede causar un impedimento sustancial a la persona que la padece, pudiendo causar diversas formas de deterioro cognitivo como son los problemas en la atención, lenguaje, memoria o motores. La mayoría de ellos con lesiones recientes y reincidentes con más de un infarto cerebral, sostenidos de una gran fuerza interna, así comienza nuestra ronda de inicio con el doctor,



terapeutas, esposos y esposas. Ellos son pilares fundamentales al acompañarnos en esta ronda... son manos y piernas para entrar en el ritmo y la melodía.

Comenzamos un día martes en una bella ronda de integración, inclusiva conociendo nuestros nombres, siendo ese gesto ya un esfuerzo para algunos, comenzando un maravilloso camino a la rehabilitación, de los lazos afectivos, del movimiento, del ritmo, la armonía, la fluidez, la alegría del sentir, de volver a creer en sí mismos, de ser vistos y escuchados, valorados y respetados.

Esta ronda de inicio fue repetida en muchas sesiones más y se fueron convirtiendo en la alegría del reencuentro. *Lo imposible estaba por suceder.*





Todos somos uno

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



La Marcha

“La rehabilitación del hombre "normal" debería comenzar con el aprendizaje de la marcha.

La marcha es la expresión más evidente y más clara de la actitud de un ser humano frente a la vida.

El hombre no camina (avanza) solo con sus piernas, sino con todo su cuerpo. Centenas de músculos pasan por estados de tensión y de relajamiento para permitir la acción extremadamente compleja que constituye la marcha. Los movimientos de las piernas se realizan en una sinergia perfecta con relación a los movimientos de los brazos. Además, la posición de la cabeza, la expresión de la cara, la armonía general, la vivacidad de los movimientos, la extensión del paso, la fuerza de propulsión de la pierna trasera, la fluidez, la elasticidad motriz, etc., son expresiones de la estructura global de la personalidad. Para emplear un lenguaje fenomenológico, la marcha representa una manera de "caminar (avanzar) en la vida”.



La marcha es la expresión más evidente y más clara de la actitud de un ser humano frente a la vida, el caminar comienza a tener pleno sentido hacia una dimensión totalmente existencial. Las sesiones tuvieron todo tipo de marchas , era fundamental para sentir como avanzamos en la vida , integrar esta vivencia que abre caminos, da esperanza, fortalece, desde donde se encuentra cada uno, con sus dificultades motoras, cada paso es un logro, la compañía es fundamental, la autorregulación, incorporar la alegría , restaurar la marcha fisiológica movilizand o el cuerpo entero, la integración motora desde un caminar en forma sinérgica para facilitar el desplazamiento, la determinación como propósito, la conexión con la mirada, con el otro y los otros. Lo importante era el camino, ir haciendo camino al andar.

Que importante son los pasos cuando para muchos son como los primeros, al igual que los bebés cuando comienzan a caminar, necesitan de la ayuda y del apoyo de los otros para dar el primer paso. Para Eduardo afectado por una enfermedad autoinmune llamada “ELA” y un AVE que lo tuvo a puertas de la muerte, mover sus brazos mientras es llevado en su silla de ruedas son los pasos más importantes que ha dado en su vida, pues la proyección existencial de ganarle a la vida está en su actitud, su intención está en su mirada, en su rostro, su fuerza interna movían sus piernas inmovilizadas por la enfermedad.

Cada uno ponía su esfuerzo y con el pasar de las sesiones muchos fueron ganando autonomía en sus marchas pues las hacían solos. Sus acompañantes también fueron tomando confianza en su caminar y el camino estaba lleno de esperanza. La coordinación rítmica era una gran oportunidad para entender que en la vida no es fácil coordinarse con un otro, pero con cariño podemos aprender a escucharnos, a sentirnos, a encontrar un ritmo en común, a reconocer que en la diversidad el respeto mutuo y por el otro es fundamental, ser apoyo si es necesario pues el caminar con el otro permite salirse del individualismo, aceptar un espacio de conexión, de mirar el camino y que en conjunto podemos ir construyendo la vida.



Los Juegos

Las situaciones lúdicas son muy favorables para la integración de las personas en el grupo. Por su ligereza, por su invitación a poner por delante la espontaneidad, liberan el movimiento y las relaciones. Las personas encuentran de nuevo el placer infantil de disfrutar, de probar, de descubrir sin preocupación de rendimiento. Los juegos deben entonces ser fáciles, tener reglas simples (cuando las tienen), modalidades simples y claras de realización, no presentar situaciones de competición (ganador / perdedor), ni de cosificación (servirse del otro o transformarlo en objeto), ni situaciones de exclusión.

En la monografía de Sandra de Ricas Hermosilla “El juego en Biodanza y otros juegos biocéntricos”, páginas 3 y 4 encuentro las siguientes reflexiones:

“Jugar es el gozo de existir, es el arte de vivir, una felicidad presente y una vivencia sagrada. Es instinto y emoción integradas. Es una estimulación vital, música vivenciada. Es crear y querer seguir creando. Son las cinco líneas de vivencia en movimiento. Es poner al centro la vida”

“Los juegos biocéntricos aumentan especialmente la vitalidad, entre otras líneas. Si elegimos disfrutar la línea de la vitalidad y desarrollarla estaremos aumentando nuestro nivel de salud, nuestras energías y entusiasmo al despertar cada día.

Podemos elegir mantenernos como estamos y vivir la vida desde ahí. Más la propuesta de Biodanza es adentrarnos juntos /as a un viaje de lo misterioso a lo maravilloso eligiendo y creando la vida que deseamos vivir, con placer y salud”

El juego siempre estuvo presente en nuestras sesiones, creamos la vida que queremos vivir, desde vernos en el otro como en el **juego del espejo**, antepoñernos a sus gestos, reírnos y ponernos en el lugar del otro, ser los movimientos y disfrutarlos, ser vistos, dejar salir su niño interno, observar la expresividad en sus rostros, la vitalidad que implica volver a ser niños, disfrutar el movimiento, el feedback.



El juego de palmas, para vivenciar la integración motriz y audio motriz. Es maravilloso como logra conectar con una etapa de la vida, es algo que no se olvida y siempre está presente. Hacerlos consciente de que la equivocación es parte del juego, la importancia de escucharse de estar atentos unos con otro, realizar cambios y volver a empezar una y otra vez, sincronización, ritmo están presentes, las risas son parte del juego.

El juego del hula hop, o también llamado hula hula, una buena manera de liberar movimientos pélvicos, brazos y cabeza. Fue una maravillosa forma de mover cuerpos que se han rigidizado por la enfermedad, de ver a sus acompañantes dándose el permiso para ser uno más y disfrutar de la vivencia, soltar sus aprehensiones y miedos.

El **director(a) de orquesta**, nos permitía de una manera lúdica entrar en un ámbito existencial dirigiendo la orquesta de su vida, poniendo en movimiento la expresión de su rostro. Con la quinta sinfonía de Beethoven era impresionante, ver como la música mueve a las personas, sus brazos eran movidos con una intensidad que nace desde adentro, sus cuerpos se inclinaban hacia adelante y la pasión encendía sus rostros y aparecía la fuerza yang que penetra.

Fueron muchos juegos más, como jugar con una burbuja, las mismas marchas también utilizadas desde lo lúdico. Así pudimos ver a los niños internos que salieron y se dejaron ver, la niñez con su inocencia que actúa por el instinto, el compañerismo, la complicidad, la creatividad que surgió, los impedimentos físicos no fueron impedimento, fueron alegría, expresada en risas y carcajadas, asombro y sorpresa para cada uno y la Biodanza entraba en sus vidas de maneras muy singular.

La Biodanza nos permite integrar el ritmo por medio de los diversos ejercicios ergotrópicos, que son los que estimulan el sistema límbico, con ejercicios que aportan energía, vitalidad.

Fue así como en cada sesión el ritmo lo integrábamos haciendo conciencia que es parte de nuestra naturaleza, presente en nuestros órganos internos, en los diferentes ciclos de la vida y la naturaleza: como las estaciones del año, el día, el mar y la noche, la respiración, el ritmo cardíaco. El ritmo es una capacidad innata que está en nosotros y despertar esta



capacidad era nuestro gran desafío en cuerpos cuya respuestas motoras se encuentran disociadas por la lesión cerebral o por una gran desesperanza en el caso de los familiares que acompañaban.

Reencontrarse con el ritmo, ver el progreso en cada sesión, que se extiende a sus hogares _“ahora escucho música y bailamos con Astrid todos los días” cada día un poquito, dice Luis que padece una hemiparesia del lado derecho de su cuerpo y una afasia del lenguaje, con una fuerza interna impresionante. En un principio lo acompañaba su hermana que lo llevaba en auto con su esposa ya que dependía de otros para movilizarse, luego poco a poco asistía solo con su esposa, que era su gran apoyo, luego se comenzaron a movilizar en transporte público, y eso ya era un avance. Pude ver sus logros en las sesiones, su perseverancia, recuperando poco a poco el control de sus movimientos, haciéndole gestos a Astrid que él podía, que se quedara tranquila y lo dejara solo. Ella emocionada con los logros de su compañero, también fue ganando su propia autonomía y así poder darle un espacio a sus propias necesidades que hasta entonces se habían invisibilizado por estar cien por ciento preocupada de su esposo y pudimos ver sonreír su alma, que se expresaba en la tranquilidad y la confianza de sus expresiones, ¡ comenzaba un nuevo amanecer ¡

Para cada paciente el progreso parte con pequeños gestos de gran importancia para ellos, como levantar un brazo, partir con una leve sonrisa que luego se transformará en un gran coro de carcajadas, mejorando notablemente el estado anímico.

Coordinar los movimientos de sus extremidades es la mejor medicina para encontrar el equilibrio neurológico de ambos hemisferios. Recuperan poco a poco la movilidad, la autonomía, la alegría en forma progresiva, la voluntad que emerge desde las vísceras de querer y poder hacer las cosas, surge aquí “el yo puedo” potente, allí decreto de vida, entonces “voy a cada sesión”.

Rodolfo (50 años) con daño a nivel cognitivo, memoria afectada en un 70%, asistía en principio acompañado por su mamá, luego un auto contratado lo esperaba, lo traía y lo llevaba, para finalmente depender de su celular contactándose con su familia para avisar



cuando llegaba y cuando se retiraba, y así logró mejorar la autonomía en sus salidas. Rodolfo es un claro ejemplo de ver como la música conecta parte de su vida pasada con el presente, disfrutando de las bondades que le ofrece la música, ya que el ritmo le causaba mucha alegría, bailar con otros sacaba toda su sensualidad y en una ocasión le tocó bailar con otro hombre y se negó, fue muy divertida su reacción y poder ver que a pesar de su memoria dañada, la memoria colectiva sigue presente. Después se le explicó que todos éramos parte de un todo y debíamos cuidarnos y acompañarnos, fue un gran aprendizaje para él.

Teresa (70 años aproximadamente) quedó con alteraciones en el lenguaje, una Afasia que le dificulta la comunicación verbal con los demás. En las sesiones de Biodanza, su humor endógeno mejoró notablemente, a veces era acompañada por su esposo, otras veces la acompañaba su nuera y nietas que disfrutaban mirando por las ventanas la alegría de Teresa al bailar. Ellos eran los más agradecidos de ver sus avances, como familia siempre estaban detrás apoyando para que no faltara a estas sesiones incomprendidas por ellos, pero aceptadas ya que podían ver que la pena que le causaba a Teresa el no poder comunicarse comenzaba a disminuir. La Biodanza movilizaba no solo a la paciente, sino que a toda una familia entera.

La naturaleza con su sabiduría infinita, la gran maestra me dice nada es para siempre, deja ir aquello que obstruye tu camino, suelta lo que no te deja avanzar, observa el curso de las aguas que bajan de la montaña y no se detienen, muchas llegaron al mar, pasaran por diferentes transformaciones, encontrando la armonía, la calma en un flujo continuo que no para.

He leído muchos libros, poemas, narraciones maravillosas, pero sin duda el lenguaje del cuerpo te abre una posibilidad de adentrarte y mirar más allá de lo físico, de escuchar la música interna que mueve a cada uno, su mirada, su sonrisa, sus abrazos te dan cuenta cada día de como están.



Pensamiento, cuerpo, alma comienzan a buscar una desaceleración, extensión, armonía, disolución, conexión...soltar, fluir en la energía interna. Sentir la respiración como movimiento interno que nos conecta con la vida.

Gran momento, esperado para la conexión interna, para el relajo, para sentir y escuchase, el desapego de los pensamientos que obstruyen el camino, abrir el corazón para trascender al amor de dar y recibir una flor, un te quiero, te necesito, sin pre-juicios con alegría.

Fluir en el pensamiento, las ideas, los movimientos, soltar las viscosidades acumuladas por los modelos educacionales rígidos, falta de comunicación, individualismo, el apego...

Para el grupo esta etapa de la vivencia le resultaba más cómoda desde sus aspectos físicos, los segmentarios, la fluidez la hacían sentados algunos ya que se mareaba. Soltar, entrar en un silencio interno, verlos con sus ojos cerrados y escuchando la consigna y su cuerpo no era fácil, si vamos mas allá muchas enfermedades surgen por la sordera de no escuchar su cuerpo y parar cuando es necesario, descansar para reintegrarse en la vida, llevando un ritmo inorgánico lleno de auto exigencias, pero lo fueron internalizando y logrando poco a poco bajando el ritmo.

Abrir las puertas nuevamente del mundo y pararse con todo su ser, recuperando y despejando los espacios privados, vetados por el egoísmo, la indiferencia, la discriminación, las caricias fueron como plumas que suavizaron el alma de cada uno iluminando sus rostros de alegría

Estas puertas abiertas, que conducen al amor indiferenciado, que acoge, apaña, apapacha, te contienen en el calor del grupo, te permite un alto en el camino y te recibe en una ronda de mecimiento.

Surgió la necesidad de poder integrar de forma más concreta el ritmo, la movilidad, la expresividad, la creatividad y la afectividad en una vivencia que interpretara el sentir mutuo de los pacientes, acompañantes y terapeutas. La autonomía, la entrega, en un ejercicio biogenerador, en la que primero los pacientes se pusieran en el centro y los



terapeutas y acompañantes manifestaran su afectividad y gratitud mediante un círculo de energía con instrumentos de percusión y con ojos cerrados ellos recibieron el baño sonoro.

Luego se repitió la vivencia en la que el otro grupo recibía este regalo de parte de los pacientes. Realmente fue emocionante y necesario, sin palabras todo fluyó desde el alma.

El sentido de manada, de pertenencia se potenciaba cada vez más, volver a confiar en el otro, abrir su intimidad, mostrarse sin caretas fue un gran avance.

Para ir al gran encuentro con el corazón abierto que te vincula con las relaciones humanas, el dar y recibir se atesora en el alma y lo proyecta en las relaciones con el entorno, la naturaleza y el cosmos.

Poder abrir los ojos y ver en el otro la gran esperanza que existe para todos, ser parte de la gran revolución del amor y poder así celebrar la vida.

Las lágrimas contenidas comenzaron a fluir, se regalaron ese momento, el agradecimiento, el reconocimiento se manifestaba en todo su esplendor, los abrazos sentidos desde las fuerzas internas de cada uno, miradas iluminadas, las rigideces faciales se atenuaban, incorporando la mirada en una danza de activación lenta dándonos todo el tiempo del mundo para integrar cada vivencia.

La celebración es la invitación a seguir con la Biodanza fuera del salón, a comenzar la danza de la vida en nuestra realidad, incorporar cada vivencia y extrapolarla en las dificultades y acciones reales que enfrentamos cada día, poner los límites, perder el miedo al "NO", valorarse, conectarse con la autorregulación, no perder el tiempo en pequeñeces, disfrutar del banquete de la vida, solo se vive una vez. Amarse a sí mismo, para amar a los otros.

"Empieza por hacer lo necesario, luego haz lo posible y de pronto estarás logrando lo imposible" San Francisco de Asís.





Conclusiones a partir de mi vivencia

Hace siete años atrás mi vida tuvo un giro, ya que mi hermano querido nos dejaba para trascender a otra vida, fue un momento muy triste para nuestra familia. Hasta ese momento yo era una persona muy autovalente, eso es lo que yo proyectaba y así me mantuve en todo momento para contener a mi madre en su dolor, no permitiéndome vivir mi luto.

Al mes de su partida recuerdo haber dicho antes de acostarme “ya no puedo más”, el día siguiente sería el comienzo de una nueva vida. Pues, el aprendizaje llega por medio de una enfermedad, para comenzar nuevamente a tomar conciencia de la vida. Detrás de cada persona y enfermedad hay una historia de vida, personas que al igual que yo caen en la autoexigencia, pierden su vida por ser buenos funcionarios, olvidándose de lo esencial, descuidando su salud y el auto cuidado.

Este grupo biogenerador de Biodanza, me permitió volver a reencontrarme con una parte de mí, empatizar desde la experiencia con cada uno de ellos, comprender su cansancio muchas veces manifestado, sus olvidos, sus frustraciones, etc. De aquí nace la necesidad de expresar y comunicar este camino a la rehabilitación, que no siempre se hace fácil generalmente viene acompañado de una depresión que deriva del daño vascular generado.

La Biodanza es un buen medio para liberar las emociones retenidas, de poder dejar en manifiesto las fuerzas internas que emanan de cada ser, ver sonrisas que vuelven a brotar por cada logro, ver cada rostro más liviano, cuerpos que van ganando e integrando cada día más movilidad y ritmo a sus rutinas y a sus vidas. Nacen nuevos impulsos de tomar decisiones de soltar la vida que se lleva hasta entonces y comenzar a ver otras posibilidades, eso significa aprender a escucharse en ese silencio interno y autorregular.

El relato de vivencia es una necesidad de expresar de contar sus historias, necesidad de ser escuchados, comprendidos, una gran instancia para expresar y abrir una parte de cada uno al otro, un espacio de confianza y sanación. Los abrazos son la gran manifestación del amor y del agradecimiento.

La Biodanza llegó como un regalo a mi vida, descubrí que el amor es mucho más que una relación con otro, es un estado que cada ser tiene dentro, que este se manifiesta cuando comenzamos a abrir nuestros corazones, cuando nos permitimos pararnos frente a otro con todo nuestro ser, que la música es la musa inspiradora para que nuestro subconsciente se manifieste en nuestros movimientos, que perdamos la vergüenza de



sentirnos y sentir la caricia, la mirada y el abrazo de corazón a corazón, mayor conciencia por el placer y el gozo de la vida.

La Biodanza me reconectó con la naturaleza que en perfecta sincronía se mueve al unísono con mi ser, que cada célula de mi cuerpo, cada pensamiento y acción es espejo del universo, de otros seres, de la sociedad en su conjunto, conciencia ecológica, social y humana.

La Biodanza me conectó desde la abundancia que hay en la vida, en mi misma, en los que me rodean y dejar la carencia que me había acompañado por mucho tiempo. Comprender que la fluidez mental, emocional son un reflejo de mis actitudes y forma de moverme en la vida.

Hoy puedo decir, que tengo una gran fortaleza para pararme en la vida y no dejar la batalla. No puedo hacerlo todo, tengo que conectarme con la autorregulación y soltar lo que no puedo hacer.

La Vida es una, por eso el aquí y él ahora me conecta con lo esencial, disfrutar como una niña, dejarse querer, danzar la música del alma, disfrutar cada atardecer, compartir y disfrutar la simpleza de la vida con los que amo.



Bibliografía :

- A Biodanza como nova abordagem terapéutica para pacientes com problemas cardiovasculares / Geny A. Cantos [et al.]
En : <http://www.pensamentobiocentrico.com.br> : nº2 , p. 59- 65.
- Lista oficial de ejercicios , músicas y consignas . [S.l.]: IBF / CIMEB, 2012. 130 p.
- Peretz C, AD Korczyn, E Shatil, V Aharonson, Birnboim S, N. Giladi . Basado en un Programa Informático, Entrenamiento Cognitivo Personalizado versus Juegos de Ordenador Clásicos: Un Estudio Aleatorizado, Doble Ciego, Prospectivo de la Estimulación Cognitiva - Neuroepidemiología 2011; 36:91-9.
- Shatil E, Mikulecká J, Bellotti F, Bureš V (2014) Novel Television-Based Cognitive Training Improves Working Memory and Executive Function. PLoS ONE9 (7): e101472.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101472>
- <http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/index.php>
- <https://www.cognifit.com/es/capacidad-cerebral>

