

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

ESCUELA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO – CONCEPCION, CHILE



SISTEMA ROLANDO TORO

MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESORA DE BIODANZA

“BIEN-ESTAR, BIEN-SER, BUEN-VIVIR Y/O FELIX-IDAD Y BIODANZA”

Nombre de la alumna: María Loreto Medina Rojas

Profesora Supervisora de práctica: Marta Sickinger Manosalva

Concepción, Julio 2012



Bien-estar, bien-ser, buen-vivir y/o felix-idad y Biodanza por María Loreto Medina Rojas 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.



ARRIESGARSE.....

Reír, es arriesgarse a parecer un tonto.

Llorar es arriesgarse a parecer un sentimental.

Hacer algo por alguien, es arriesgarse a involucrarse.

Expresar sentimientos, es arriesgarse a mostrar tu verdadero yo.

Exponer tus ideas y tus sueños, es arriesgarse a perderlos.

Amar, es arriesgarse a no ser correspondido.

Vivir, es arriesgarse a morir.

Esperar, es arriesgarse a la desesperanza.

Lanzarte, es arriesgarse a fallar.

Pero los riesgos deber ser tomados, porque el peligro más grande en la vida es no arriesgarse.

La persona que no arriesga, no hace, ni tiene nada.

*Se pueden evitar sufrimientos y preocupaciones, pero simplemente no se puede aprender, sentir,
cambiar, crecer, amar y vivir...*

SÓLO UNA PERSONA QUE SE ARRIESGA ES LIBRE.



INDICE

INTRODUCCION	pág. 4
DEL CONCEPTO	pág. 5
DEL BIENESTAR	pág. 6
DEL BIEN-SER	pág. 8
DEL BUEN VIVIR	pág. 9
DE LA FELICIDAD	pág. 11
DEL CONCEPTO HOLISTICO	pág. 13
BIODANZA Y BIENESTAR	pág. 15
CONCLUSION	pág. 21
RETORNO A LA SEMILLA	pág. 23
RELATO PERSONAL	pág. 25
PRACTICA	pág. 26
AGRADECIMIENTOS	pág. 28
BIBLIOGRAFIA	pág. 29

INTRODUCCION

ESTAR BIEN es una prerrogativa del ser humano superior.

Pero ¿es la felicidad siempre deseable?

Al fijarse en todos los infelices genios creativos, Beethoven, Van Gogh, Hemingway ¿no pareciera que cierta cantidad de infelicidad estimula el buen desempeño?

Pues bien, eso no tiene sentido.

Podría pensar en un ejemplo histórico sobre alguien que haya sido miserable y también creativo, pero eso no significa que la miseria siempre promueva la creatividad. Por supuesto que existen personas que fuman dos cajetillas de cigarrillos al día y viven hasta los 90 años, pero ello no significa que los cigarrillos sean saludables.

Si la miseria promoviera la creatividad, veríamos un porcentaje mucho más alto de creativos entre los miserables que entre los más felices. Y no es así.

Las personas felices son más creativas, más productivas y más exitosas en la vida.

El BIEN-ESTAR, BIEN-SER, BUEN VIVIR Y/O FELICIDAD son conceptos que han cobrado mucha fuerza en estos últimos años y han sido causa de muchos debates.

En mi proceso personal , BIENESTAR no es sólo una palabra, no es sólo un concepto, es un ESTADO...que apareció tímidamente al principio, casi como un susurro, luego con más ruido, para hacerse presente en mi vida con más fuerza estos últimos años. Esto en gran medida es lo que ha motivado este trabajo.

En la presente monografía quiero referirme al concepto de BIENESTAR, en todos sus sentidos y en cómo el sistema de BIODANZA actúa en nuestro organismo, nos entrega las herramientas y podría decirse que nos regala las competencias necesarias, a todo nivel, para alcanzar este estado.

DEL CONCEPTO

El término “bienestar” puede inducir a engaño. En castellano este vocablo suele referirse al bienestar físico y forma parte, además, de expresiones como “estado de bienestar” y “sociedad de bienestar”, alusivas a un cierto grado de desarrollo social.

Una dificultad no pequeña de léxico –y por consiguiente de concepto- en este caso, es la no coincidencia de significado entre vocablos de distintas lenguas.

Cuando en castellano se dice “bienestar”, se piensa estar diciendo lo mismo que en inglés con “Well-being”, en francés con “bien-être” o en italiano con “benessere”. Pero estos vocablos pertenecen a lenguas que no diferencian entre “estar” y “ser”. El castellano tiene dos verbos, “ser” y “estar”, allí donde otros idiomas frecuentados por investigadores españoles conocen sólo un verbo: “to be”, “être”, “essere”. En consecuencia, los términos antes mencionados encuentran una equivalencia sólo parcial en castellano al traducirse como “bienestar”.

El bienestar que aquí referiré incluye también “bien ser” y “buen vivir”.

♥La vida pasa muy deprisa; si no te detienes y miras, te la podrías perder ♥

DEL BIEN-ESTAR

El ser humano orienta todas sus acciones de manera directa o indirecta, conciente o inconciente, hacia un fin, el bienestar. No le basta con estar, anhela ESTAR BIEN.

Bienestar se define como el “hecho de estar en buena salud o feliz”. Proviene de bien = satisfactoriamente + estar = sentirse, tener cierta condición. De bien y estar, del latín bene y stare.

El concepto se define de muchas y variadas maneras. Según la R.A.E. es:

- Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien.
- Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.
- Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

Según el diccionario wordreference.com bienestar es:

- Estado o situación de satisfacción o felicidad.
- Estado o situación del que tiene buena posición económica y una vida desahogada.

Ambos son coincidentes en el sentido que aluden a un asunto de estado interior o interno del individuo y por lo tanto subjetivo y a un conjunto de factores externos, al parecer necesarios para lograr esta condición. También mencionan el concepto de “estado de bienestar” y “economía del bienestar”.

Según Tamamés y Gallego en su diccionario de términos económicos “bienestar es la sensación interior del ser humano, psicológicamente muy compleja, que se exterioriza con manifestaciones de complacencia y optimismo. En economía se establecen ciertas correspondencias entre el bienestar y el nivel de satisfacción de las necesidades que en el pasado pretendieron medirse a través de la *renta per cápita*. Actualmente, la teoría económica investiga nuevas formulaciones”.

La noción de bienestar ha sido históricamente relacionada a la noción de satisfacción individual de preferencias o deseos (economía del bienestar). Según este punto de vista las personas tienen preferencias acerca de distintos bienes (chocolates o caramelos) o estados del mundo

(contaminación o cuidado del medio ambiente) y el bienestar de la gente depende de hasta qué punto satisface o no sus preferencias. (Esta postura ha tenido gran importancia a la hora de medir índices de inequidad y pobreza).

Pareciera que sólo es posible alcanzar un estado de bienestar si somos ricos en bienes (externos y materiales), sin embargo, los bienes tienen un límite dentro del cual cumplen una función, en cambio los bienes espirituales cuanto más abundantes son más útiles. Pareciera que “tener bienes” fuera clave en el bienestar, pero no es así. Hay personas que son un “bien por sí mismas”, necesitan muy pocos bienes, sólo lo necesario para su existencia y son muy felices.

Ahora ¿qué se entiende por bienestar? Es el sentir de una persona al ver satisfechas todas sus necesidades en materia fisiológica y psicológica en el presente, así como contar con expectativas alentadoras que le sustenten su proyecto de vida. Los anhelos a futuro y la posibilidad de poderlo realizar en el inmediato, corto y mediano plazo, son de vital importancia en dicho sentir.

♥ *La felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo* ♥

DEL BIEN-SER

Del Bien-Ser no fue posible encontrar ninguna referencia importante, sólo algunas reflexiones sobre la danza misma.

Todos alguna vez hemos bailado o visto bailar, lo cual siempre resulta agradable y entretenido. Pero bailar, bailar es más que un baile. En una danza se compromete cuerpo y emoción, es una expresión del yo soy, del ser. Es la propia identidad expresada en un movimiento corporal sentido. Danzar es hablar con el cuerpo y expresar lo que no dice la palabra.

El cuerpo transmite información, nuestra historia emocional, que queda almacenada en nuestra musculatura y otros sistemas fisiológicos. Esto se manifiesta en nuestra postura, gestos, uso del espacio y movimientos amplios o cortos. No podemos ignorar el cuerpo como fuente de información. El cuerpo mente como una unidad se involucra en la danza de expresión corporal.

Generalmente el acto de bailar es compartido y compartir es ser, ya sea bailando en compañía o bailando para otro. Mi identidad se expresa en presencia de ese "otro". La danza en la medida que sea sincera, pura, genuina, fortalece la presencia, afirma el yo. Ayuda a expresar y desarrollar nuestra identidad profunda al encontrarnos e interactuar con los demás.

La danza nos llena de energía positiva, ímpetu vital necesario y es una instancia para reinventarnos, para ir en busca de ese BIEN que YO SOY.

♥La felicidad consiste, principalmente, en querer ser lo que uno es ♥

DEL BUEN VIVIR

Me resulta particularmente difícil encontrar una buena definición del buen vivir. Para ello utilizaré un estudio que encontré de la comprensión de felicidad en algunos pueblos latinoamericanos y que puede ser un buen aporte para entender el concepto de buen vivir.

El Buen Vivir es un concepto que engloba modos de vida y la cosmovisión de los pueblos. Proporcionar una definición del Buen Vivir es difícil, porque si bien hay elementos comunes, también hay particularidades.

Una forma de aproximarnos a esta tarea podría ser a través del conocimiento de lo que no es. A la definición de Buen Vivir se puede oponer la de Mal Vivir, entendido éste como los males que el ser humano está infringiéndose a sí mismo en tres niveles: local, mundial y medioambiental.

Otra definición aproximativa la proporciona Alberto Acosta, que considera el Buen Vivir como “una oportunidad para construir otra sociedad sustentada en una convivencia ciudadana, en diversidad y armonía con la naturaleza, a partir del reconocimiento de los diversos valores culturales existentes en el país y en el mundo”. Por ello, vemos dos componentes principales del Buen Vivir: la armonía entre los seres humanos y la armonía entre ellos con la naturaleza.

Vivir bien no significa vivir mejor, más bien significa que todos vivamos bien, sin que por ello otros tengan que vivir peor, pensamiento bastante utópico, pero respetable.

El Buen Vivir es una alternativa de cambio del mal desarrollo, manteniendo y rescatando todos los aspectos buenos de una forma de vida. La alternativa consiste en negar el mal vivir (la explotación, la pobreza y la violencia entre otros) y afirmar la idea del buen vivir y qué mejor buen vivir sería que las personas pudiéramos elegir cómo queremos vivir, de acuerdo con nuestra cultura, nuestras preferencias y nuestra filosofía, es decir una sociedad en armonía con la naturaleza, con participación ciudadana y reciprocidad.

La idea de la armonía con la naturaleza se basaría en la no explotación de los recursos naturales y el respeto a la Madre Tierra (Pacha Mama). La reciprocidad de los semejantes tiene que ver con las relaciones humanas de amor, comprensión y amistad, lejos de las concepciones de sociedades industriales modernas en las que estas relaciones están basadas en intercambios comerciales, más

allá del amor al prójimo. La participación ciudadana tiene que ver con una sociedad pluralista, de equilibrio, organizada, participativa y de democracias locales directas.

♥*No está la felicidad en vivir, sino en saber vivir*♥

DE LA FELICIDAD

Proviene del latín felix= favorable, favorecido por los dioses, fructífero, fértil e Idad= calidad, condición, cualidad, situación.

La felicidad es un concepto huidizo, sin embargo, es un concepto esencial a la hora de motivar las acciones del ser humano. En los últimos años, la ciencia, sobre todo en las ramas de la psicología, la economía y la sociología, se ha preocupado de estudiarla, principalmente a la hora de identificar cuáles eran las causas que hacían a la gente feliz o infeliz. Con respecto a la infelicidad, conocer sus causas puede ser útil para evitarla o buscar mecanismos para mitigarla.

Felicidad es en general, un estado de satisfacción debido a la propia situación en el mundo. La noción de felicidad es diferente a la de beatitud, por ejemplo, que es el ideal de una satisfacción independiente de la relación del hombre con el mundo y, por ello, restringida al ámbito de la religiosidad y la contemplación.

El concepto de felicidad es humano y mundano. Nació en la antigua Grecia, cuando Tales de Mileto afirmó que es sabio “quien tiene un cuerpo sano, fortuna y un alma bien educada”. La buena salud, el buen éxito en la vida y en la propia formación, que constituyen los elementos de la felicidad, son inherentes a la situación del hombre en el mundo y entre los otros hombres.

Demócrito la definió como “la medida del placer y la proporción de la vida”, o sea como el mantenerse alejado de todo defecto y de todo exceso. Un estado que yo llamaría “intermodal”.

La relación que a menudo se ha establecido entre felicidad y placer es la conexión entre el estado definido como felicidad y la relación con el propio cuerpo, con las cosas y con los hombres. Aquí me atrevería a agregar que los placeres son efímeros.

También Platón relaciona la felicidad con la situación del hombre en el mundo y los deberes que le competen. Si bien Aristóteles le concede un carácter más contemplativo a la felicidad, no excluye, por el contrario, incluye la satisfacción de las necesidades y las aspiraciones mundanas.

De cualquier forma, felicidad e infelicidad pertenecen al alma. Las personas debemos poseer los tres aspectos, según sean bienes externos, del cuerpo o del alma.

“La felicidad – dice Kant – es la condición de un ser racional en el mundo, al cual, en el total curso de su vida, todo le resulta conforme con su deseo y voluntad”. Por lo tanto, se trata de un concepto que el individuo no obtiene de los instintos, sino que se forma de modos diferentes y cambia a menudo.

A este respecto, pienso que tiene relación con los objetivos y las expectativas del individuo. Que todo resulte conforme con nuestros deseos y aspiraciones dependerá de nosotros mismos y de nuestra interacción con otros, como también de la realidad y magnitud de nuestras metas. El éxito es una cuestión de actitud. Objetivos claros, posibles y metas realistas garantizan el éxito de la misión.

Si es así, al depender de condiciones y circunstancias objetivas, además de la actitud del hombre, no puede pertenecer al hombre en su singularidad, sino al hombre como miembro de un mundo social. Y aquí es donde importa: el hombre, el bien indispensable y su relación con los otros.

Aquí entra en juego el tema del egocentrismo, en la medida que no depende del hombre en sí mismo, sino que considera las relaciones con las cosas y con los otros hombres. Podemos decir que biodanza juega un importante rol en relación con el ego y las relaciones sociales. El efecto del grupo, la aceptación, el sentido de pertenencia, es una herramienta poderosa a la hora de relacionarse con las demás personas.

En definitiva, la felicidad es un estado de calma, una situación de equilibrio y de satisfacción.

♥ *Sólo es feliz aquel que se quiere a si mismo.* ♥

DEL CONCEPTO HOLISTICO

Ya en 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad".

El concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total. De este principio surgió el término de salud holística. El enfoque holístico del concepto de salud incluye dimensiones físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales de manera interdependiente e integrada en el ser humano, el cual funciona como una entidad completa en relación al mundo que le rodea.

La salud holística posee las siguientes características:

- Se vislumbra la salud desde una perspectiva positiva.
- Se enfatiza el bienestar en vez de la enfermedad.
- El ser humano se desempeña como una unidad entera e integrada.
- No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable.
- Su propósito principal es alcanzar una óptima calidad de vida por medio de la práctica de comportamientos apropiados que puedan asegurar una vida saludable.

Este concepto holístico otorga importancia a los otros aspectos de la salud que habían sido excluidos con anterioridad, me refiero al componente **emocional y espiritual**. Los pensamientos, sentimientos y estilo de vida son considerados requisitos para lograr y mantener una buena salud, en lo que podríamos denominar integración mente cuerpo.

Sin estos componentes es imposible alcanzar un óptimo estado de salud. Por consiguiente, en mi opinión, podríamos decir que bienestar ES el *completo estado de equilibrio físico, mental, social, espiritual y emocional*.

Aparece al mismo tiempo una nueva dimensión de bienestar relacionada con la salud ambiental. Debemos enfocar la atención hacia los medios empleados por el ser humano para poder adaptarse ante los cambios ambientales continuos que ocurren diariamente. La salud ambiental implica poder protegerse ante los diversos contaminantes que se encuentran en la tierra, agua, aire, en los alimentos y en otros productos de uso diario.

El concepto **bienestar** se refiere a las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y nos ayuda a llegar a un estado de salud óptima. Es aquel proceso activo dirigido a mejorar nuestro estilo de vida en todas sus dimensiones. El bienestar deseado, entonces, se obtiene mediante hábitos saludables que resultan en una adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional a cualquier nivel de salud o enfermedad. Esto implica que puedes experimentar bienestar, ya sea que te encuentres enfermo o saludable.

El organismo humano continuamente trata de lograr un equilibrio biopsicosocial. Este estado se conoce como *homeostasia*, el cual permite mantener un adecuado bienestar general. Para poder alcanzar este equilibrio, el individuo deberá fundamentalmente practicar comportamientos saludables y evitar aquellos que son de riesgo. Lo más relevante en este caso, sería la práctica de estilos de vida correctos y la toma de conciencia de ciertos factores de riesgo que perjudican el bienestar a corto o largo plazo. La homeostasia se define como una relativa constancia o equilibrio de las funciones orgánicas del cuerpo humano. Los factores que afectan la homeostasia se conocen como estresantes. Cuando el organismo humano no puede contrarrestar estos factores, se altera la homeostasia del cuerpo, lo cual eventualmente puede provocar una enfermedad.

Estas últimas décadas ha habido cada vez un mayor reconocimiento de la importancia de la interrelación cuerpo mente y cómo esto afecta la conducta humana psicológica, física y social. El concepto de armonía se tornó más común, reconociéndose que la enfermedad, física o psicológica, es influenciada por las emociones.

♥ A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un solo instante ♥

BIENESTAR Y BIODANZA

Ahora, en tiempos de derrumbes y nuevas estructuras en pos de la productividad, la guerra, el narcotráfico, el culto al éxito, la belleza física y el dinero, que parecen no darle importancia al ser humano, se hace más que necesario ir al rescate del espíritu de la especie, la naturaleza, nuestra madre tierra, o sea, la vida misma.

Biodanza surge ante esta realidad descorazonadora en un mundo moderno opresor y/o supresor, un sistema impersonal en que los seres vivos están en peligro. Esta realidad ha sido calificada por Rolando Toro como la “nostalgia del amor”. Quiere decir que existe un vacío emocional en todos nosotros, carencias afectivas y de identidad graves que de alguna manera debemos llenar. Y el bienestar tiene mucho que ver con los afectos. La experiencia de la danza brinda a los participantes felicidad, ternura y fuerza, señala R. Toro. Acota que inventó algunas danzas para estimular la vitalidad, la creatividad y la comunicación entre las personas.

La Biodanza es un sistema vivencial que favorece la expresión y desarrollo de tus potencialidades. Fortalece los recursos y las capacidades del individuo. Este sistema de crecimiento personal utiliza como recurso la música, el movimiento y las relaciones interpersonales. Parte de la afectividad para la integración de la persona consigo misma, con las demás personas y con el entorno. Su método se basa en la inducción de vivencias integradoras, experiencia vivida por el individuo en el aquí y el ahora. La conciencia es permeable a la música y la vivencia produce cambios que se manifiestan en el movimiento.

El posible mecanismo de la vivencia es que actúa desde el cuerpo hacia la mente, no al revés. Pienso que la efectividad de este mecanismo queda demostrada en un estudio de Michael Gazzaniga, neurocientífico, que describió la especialización hemisférica cerebral y dió origen a la neurociencia cognitiva. En la década del 60, siendo un estudiante en CALTECH, Gazzaniga colabora con Roger Sperry (Nóbel de Medicina 1981) y con el neurocirujano Joseph Bogen en una serie de experimentos que describieron la especialización hemisférica del cerebro. Estudiando pacientes con cerebro dividido – ambos hemisferios separados totalmente en una operación para disminuir los ataques epilépticos – llegaron a la conclusión que en los diferentes lados del cerebro residían funciones específicas. Izquierdo las intelectuales, derecho, las más sensitivas. A pesar de eso, a pesar de su especialización, tiene un sentido de unidad. El intérprete, así llamó al

mecanismo mediante el cual el hemisferio izquierdo recoge las señales del resto del cerebro y elabora una sola y coherente explicación para todo lo que está pasando. Había “pillado” cómo el cerebro se “cuenta historias”. Entonces, aquello significa que primero se reciben los estímulos emocionales, sensitivos y cenestésicos que alimentan al “cerebro derecho” y recién en esa etapa esta información sería recogida por el “cerebro izquierdo”, el intérprete.

Podemos distinguir claramente cómo el sistema de biodanza da respuesta a todos aquellos parámetros necesarios para alcanzar un estado de bienestar, algunos de los cuales veremos a continuación.

Unidad cuerpo mente. La propuesta inicial de biodanza es la integración del individuo dentro de sí, con el semejante y con el entorno. Entonces, la danza resulta el medio ideal para integrar mente y cuerpo. La danza integra todos los aspectos del individuo y no queda duda de su unidad cuerpo mente. El cuerpo y su movimiento es una tremenda fuente de información y de sanación. Las posturas y movimientos, el modo de ocupar el espacio nos hablan de todas las tensiones, miedos, sueños, emociones e historia de vida de la persona. Incluso emociones negativas como el miedo pueden ser reconocidas como beneficiosas. Mientras un miedo anormal paraliza, el miedo normal puede ser un poderoso estímulo para la acción.

Sistema de biodanza propone que somos uno, un cuerpo con psiquismo, tenemos un yo, somos espíritu, energía, personalidad, sensaciones; el cuerpo es materia y forma, una materia animada, una forma expresiva, con identidad celular; una identidad en la que separar materia y energía es impensable.

En biodanza se considera al individuo como un todo. Considera al ser humano como un ser relacional, ecológico y cósmico.

Integración humana. Biodanza actúa directamente en una cultura que es fuente permanente de disociación del ser humano, lo que implica trabajar por:

La integración de la persona consigo misma: de lo que siente, con lo que piensa y con lo que hace (percepción, emoción, acción).

La integración con el semejante: la humanidad no es algo recibido de una vez y para siempre. Ser hombre es un fenómeno biológico; ser humano es un fenómeno afectivo y social (de aquí la importancia de la relación y el encuentro entre las personas).

La integración con la naturaleza: con el cosmos, el infinito, para sentirse parte inseparable de la totalidad de las cosas.

Estimulación positiva. R. Toro sostuvo que la salud no podía ser explicada por la patología y que toda investigación debía partir por la observación de las conductas sanas del individuo y así obtener pautas del lado saludable de la experiencia humana, de individuos plenos de vitalidad. Se sabe ya que gran parte de la enfermedad de las personas tiene un componente genético. Pero éste sólo se desencadena ante la presencia de ecofactores específicos, que generalmente están relacionados con las sobre-exigencias diarias de la civilización actual.

En este sentido, el sistema de biodanza nos entrega en cada sesión, una cantidad enorme de estímulos positivos. Los ecofactores son factores ambientales que pueden permitir o bloquear el desarrollo del potencial humano según sean positivos o negativos. La biodanza es una lluvia de ecofactores positivos que refuerzan nuestras capacidades, tanto de sentir nuestro propio cuerpo y sus necesidades, como de aumentar el bienestar y el placer de vivir, en tanto también cambia nuestra actitud frente a la vida. Una actitud abierta, optimista, positiva, realista, que en definitiva también reforzará nuestra capacidad de obrar en la vida y nuestra relación con los demás.

Autoregulación. Todos los seres vivos son sistemas autoregulados. Los seres vivos desencadenan reacciones químicas/biológicas de adaptación a las más variadas situaciones, en respuesta al estrés causado por el medio ambiente. Estas reacciones no están programadas de manera definitiva, sino que es una capacidad que puede o no llevarse a cabo. A través de la biodanza se busca restablecer la homeostasis del organismo y el equilibrio interno.

Los sistemas homeostáticos son considerados mecanismos de equilibrio interno encargados de conservar la unidad intraorgánica. Los estresores ambientales activan las predisposiciones biológicas y psicológicas de la persona. El resultado de dicha interacción puede ser la enfermedad y psicopatología o puede ser lo contrario, es decir, bienestar y salud.

Alegría de vivir. La biodanza permite reencontrar nuevos sentidos a la vida que hacen posible la alegría y el disfrute, es decir, la posibilidad de vivir bien. La alegría nos transporta, nos mueve en este mundo. El objetivo de biodanza es rescatar esta alegría. Biodanza aumenta el humor frente a un mundo difícil, donde la alegría de vivir se ha perdido. Tener una visión llena de motivaciones, con afectividad, comunicación y buen humor. La idea es *danzar la vida*.

Biodanza genera bienestar y mejora la calidad de vida. Los sentidos están relacionados con el goce, alegría, armonía, capacidad de disfrute, placer de estar vivo, para fluir y comunicarse y es, a la vez, una escucha hacia sí mismo. Un medio de autoconocimiento.

Biodanza estimula todo el potencial humano. La integración de las cinco líneas de vivencia refuerzan la vitalidad, elevando la motivación para vivir. La vitalidad mantiene un buen nivel de salud y armonía orgánica, alegría interior, entusiasmo, plenitud existencial. Desde un punto de vista existencial, vitalidad significa tener una fuerte motivación para vivir y poseer la energía disponible – ímpetu vital – para la acción. Está muy vinculada al humor endógeno o estados anímicos.

Entre las finalidades de biodanza está la de proporcionar ecofactores que permitan la expresión de los potenciales genéticos de vitalidad. Es extraordinaria la influencia que ejercen las motivaciones existenciales como el amor y la creatividad en los índices de vitalidad del individuo.

Refuerzo de la identidad. La identidad es el conjunto de cualidades esenciales del individuo que le confiere su singularidad. Los potenciales genéticos constituyen la génesis biológica de la identidad. Pero estos potenciales se manifiestan por la acción de ecofactores y el ecofactor más importante es otro ser humano. La expresión de la identidad está fuertemente condicionada por la ecología humana, es decir, depende de la interacción con las otras personas. La identidad se manifiesta no sólo a nivel celular y visceral, sino a nivel psicológico existencial.

Biodanza estimula todos los potenciales humanos - líneas de vivencia - que cada persona desarrolla a lo largo de su vida. La vivencia fundamental de la identidad surge como la sensación endógena de “estar vivo”. Vivir en la alegría de “ser con el otro” significa “convivir”. Adquirir la capacidad de vínculo afectivo. La vivencia de sí surge durante la convivencia. El contacto con otras personas acentúa la noción de ser diferente y único.

Uno de los objetivos – y desafíos – más importantes de la biodanza, es permitirnos saber ¿quiénes somos? y expresar lo que somos dentro del grupo humano. Biodanza busca fortalecer la identidad de cada uno en función de su propio crecimiento, con el apoyo y refuerzo del grupo de biodanza.

Dominio del ego. Cuando el comportamiento está centrado en el ego, las personas son incapaces de trascender sus objetivos inmediatos y no poseen empatía.

El concepto de trascendencia en biodanza se refiere a la función natural del ser humano y su vinculación con todo lo existente, seres humanos, animales, vegetales, minerales, en síntesis, con la totalidad cósmica. Trascender es superar un límite. Se refiere también 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.

Biodanza despierta la conciencia ética, una condición trascendente. Su esencia es afectiva y se relaciona con la capacidad de identificación con otras personas. Para ello es necesario trascender el ego y una buena manera de conseguirlo es ejercitando la línea de trascendencia, estimulando en nosotros la capacidad de empatía, de vínculo y sintonización con el otro, de conexión consigo mismo y sentir que somos parte integrante de un todo.

Las rondas son también importantes en este sentido, en tanto indican que todos somos iguales y que no hay jerarquías. El círculo representa un útero contenedor que nos da confianza y en donde todos los egos pierden protagonismo.

Integración social. Biodanza es una actividad grupal. A través de la interacción con las otras personas se produce el proceso de crecimiento. Según el sistema, no hay evolución solitaria. Las sesiones de biodanza crean ambiente de comunicación humana y abre nuevas dimensiones para desenvolver la integridad y belleza de los sentimientos.

Sólo a través de la vivencia y el contacto con otras personas, el individuo se asume a sí mismo y como parte de un todo. Las situaciones de encuentro y vínculos actúan sobre la persona, despertando su potencial afectivo, su altruismo y solidaridad.

La armonía del hombre y la naturaleza es la experiencia análoga a la armonía que se genera entre los integrantes de un grupo. En un nivel macro, la identidad del grupo permite la convivencia natural entre sus identidad individuales.

Cada uno merece tanta felicidad como capacidad de obrar posea, es decir, cada persona tiene lo que merece tener, dependiendo del estado evolutivo en que se encuentre. El ser humano orienta todas sus acciones hacia un fin, el bienestar. No le basta con estar, necesita y desea ESTAR BIEN. Pero la búsqueda de satisfacción de este anhelo tiene mucha relación con su grado de desarrollo personal, su desazón y su disposición al cambio.

Biodanza sirve para alcanzar el bienestar integral, permitiendo la expresión y desarrollo de todos los potenciales y capacidades del individuo. De la mano del placer y la alegría de vivir transitamos hacia una mayor felicidad.

♥La felicidad no está en esperar a que pase la tormenta. Está en aprender a bailar bajo la lluvia♥

CONCLUSION

En mi opinión, bienestar no es un concepto que permita doble lectura. No cabe ninguna duda que es la suma de la salud, la dicha, la comodidad, la ventura, la felicidad, el placer, la tranquilidad, la armonía...por mencionar algunos.

Quise revisar, aunque brevemente, los conceptos de bien ser, buen vivir y felicidad como una manera de exponer cuán sutiles o difusos pueden ser sus límites. Cuando hablamos de bienestar, bien podemos estar refiriéndonos a la felicidad y el buen vivir. Casi podría decir que existe alguna clase de promiscuidad o coqueteo entre ellos. Todos se relacionan con un estado interior, subjetivo, con la satisfacción de necesidades, con la relación con el otro y la naturaleza, lo que me lleva a pensar cuán atingente y cuán efectivo es el sistema de biodanza y cuán visionario su creador, Rolando Toro.

Lamentablemente, cuando hablamos de regocijo, alegría, fiesta, desahogo, sosiego, recreación, relajación, desarrollo, evolución, placer, a muchos le parecen palabras carentes de sentido y se definen como “improductivas” o en el mejor de los casos, necesarias, pero menos importantes y serias que el trabajo. Este último alcance tiene que ver con “las personas” y nos refieren a su bien ser, bien hacer y bien estar.

El derecho a sentirse y estar bien, a desarrollarse personalmente, a recrearse, a relajarse, debería ser un derecho humano universal, es decir de todas las personas. Una forma de vivir e interactuar, que implica espacios cotidianos para el juego, el arte, la literatura, el movimiento, el sentido del humor y el afecto entre otros.

En este punto quiero destacar la práctica de biodanza. La biodanza activa potenciales afectivos y de comunicación y desde aquí ayuda a un proceso de transformación de la cultura represiva a través del desarrollo de la capacidad de sentir y de expresar afecto y placer de las personas.

Biodanza es una eficaz herramienta de autoayuda para quien vive sumido en un ritmo de vida tan acelerado que muchas veces lo lleva a olvidarse de sí mismo. Nos educa en materias que van desde el autoconocimiento y el dominio del ego hasta la búsqueda de la felicidad, la fraternidad y el encuentro con los demás, todas ellas herramientas útiles para conducir nuestra vida personal y laboral.

Creo que este es el momento de rescatar un escrito que estuvo mucho tiempo en el desván de mis recuerdos, diría que unos cuantos años, “con algo de propio y algo de ajeno” y que, a su manera, es capaz de describir casi a la perfección la biodanza, su mecanismo de acción, su paradigma y sus aspiraciones.

Finalmente, quiero agregar que cualquiera sea la concepción de bienestar, aquel es un sentimiento interno y el bienestar de una persona debe ser siempre juzgado desde su propio punto de vista.

♥El verdadero valor de un ser humano es determinado en primer lugar, por el grado y el sentido en que haya logrado emanciparse de su propio yo ♥

RETORNO A LA SEMILLA

Construyendo una sociedad del bienestar

La naturaleza es la realidad suprema, fuente de armonía universal. Un ser creador la debe proteger contra los atentados del hombre y los perjuicios de la industria. La evolución y el desarrollo tecnológico conduce al hombre a la perdición. Si no queremos esperar un desastre, existen vías alternativas. Hay que aprovechar los medios de que disponemos para detener la evolución negativa y dar un respiro a la humanidad.

Frente a la pesadilla del avance tecnológico debemos colaborar con una "sociedad del bienestar", indagando constantemente en la relación armónica del hombre con la naturaleza. Somos polvo de estrellas, estamos contruidos con los mismos elementos del universo. El hombre está dentro del sistema, la armonía con la naturaleza es la clave de la felicidad y el camino que conduce a ella.

Es imperativo que cambiemos nuestra forma de vivir y ver el mundo y desarrollarnos dentro de él. La forma de vida de la sociedad moderna ha olvidado los lazos con el resto del planeta, con la naturaleza, con el contexto del ser humano. Debemos "reaprender" de culturas y sociedades que mantienen este lazo y del cual depende su supervivencia. "Reaprender y reeducar" nuestras funciones originarias de la vida, para lo que fuimos creados. Volver hacia nuestras raíces.

Se hace necesario, entonces un reaprendizaje de nuestra relación con la naturaleza, con el entorno, con la forma de construir nuestra vida, pero sobre todo con la forma de ver y relacionarnos con el mundo y sus habitantes. Para provocar un cambio, es necesario comenzar por lo más esencial, nosotros mismos, lo que en definitiva me refirió al concepto de Principio Biocéntrico.

El Principio Biocéntrico se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales que toma como referencial el respeto por la vida. El Principio Biocéntrico pone su interés en un universo comprendido como un sistema vivo. El reino de la vida abarca mucho más que los vegetales, los animales y el hombre. Según el Principio Biocéntrico, el universo existe porque existe la vida, y no al contrario.

El viaje a la semilla es un viaje de desprendimiento y este acto implica necesariamente un desapego a todas las estructuras internas y externas que limitan el accionar humano e impiden su crecimiento. Cada ser honra su existencia cuando decide y acepta su propia condición humana. El mejor homenaje que puede hacerse a sí mismo, a los demás y al universo del cual forma parte es descubrirse y amar lo descubierto, con plena conciencia y responsabilidad. Este

“desprendimiento de egos”, la máscara o el maquillaje que recubre las identidades, es un camino posible para que el ser trascienda de su limitada mirada para intentar ver claramente toda la estructura de su universo personal.

Se propone, a través de una progresión secuencial de ejercicios, reconocer y definir una especie de mapa que permita darnos cuenta del imaginario personal de cada uno. Este imaginario se constituye por el acervo de experiencias particulares y únicas que conforman su experiencia de vida. Esta propuesta de búsqueda del ser trascendente tiene por objetivo el rescate y la reafirmación de la identidad personal, permitiéndonos profundizar entre los binomios de apariencia y esencia, interior y exterior, realidad y simulación en el ser humano.

♥Felicidad no es un destino... es disfrutar del camino ♥

RELATO PERSONAL

Luego de lecturas diversas respecto al tema y consciente de la existencia de mucho más, si bien un trabajo puede tener un importante material bibliográfico de apoyo, éste debe incluir algún tipo de aporte personal. Como no soy científico, mi aporte en este caso ha sido una reflexión y mi relato personal.

Una persona que no busca mecanismos de desarrollo personal o de autoconocimiento es una persona que no ha logrado un grado tal de evolución que lo haga sentir incompleto; una persona que no ha cuestionado su realidad y la asume tal cual es, supongo hasta que llegue su momento de hacerlo. Creo que la madurez me entregó la conciencia de que la búsqueda recién comienza y lo que conocíamos ya no basta.

Siempre me he considerado una “sobreviviente”, dadas algunas circunstancias que la vida puso en mi camino. Quizás por estas razones es que me he cuestionado y buscado otros medios que hagan posible una vida más tranquila y placentera. Más feliz. Así, he incursionado en el conocimiento y la práctica de varias disciplinas, tales como PNL, psicoterapia, yoga, reiki y algunas más esotéricas...hasta que llegué a biodanza. Y como el éxito de este sistema se basa justamente en que su mecanismo de acción funciona en sentido contrario, del cuerpo hacia la mente a través de la vivencia personal, pues....fue todo un desafío para mí y quedé cautiva desde la primera sesión.

Para una persona tan estructurada como yo, soltar todo te permite volver a empezar. Es como recibir una hoja en blanco que diga: haga aquí usted su propio diseño. Una nueva oportunidad. Ahora soy quien soy en esencia, aunque ello sea un proceso en curso. Aún así, me siento mucho más íntegra, mi confianza y autoestima mejoraron. Tengo una identidad mucho más firme. Me reconcilié con el amor, soy más feliz y siento mayor alegría de vivir. Me siento como un alma en tránsito, pero bien orientada hacia mi objetivo. Sé lo que quiero y cómo lo quiero, tanto como sé que se trata de un proceso de crecimiento que es continuo y que dura toda la vida.

♥ *Felicidad es hacer lo que se desea y desear lo que se hace* ♥

PRACTICA

El camino que debe recorrer un buen facilitador en su vida personal y profesional no se inicia con la práctica, se inicia con su propio desafío de desarrollo en pro de la coherencia entre lo que dice, siente, piensa y hace. No podemos ayudar a otros si no vivimos en carne propia las penas, miedos y alegrías que implica conectarse con lo más profundo del ser, tomar conciencia y asumir lo que se es. Hay una toma de conciencia o un darse cuenta del estado personal interno para trabajar desde allí, modificando aquellos aspectos necesarios de cambiar y mejorar. Implica cambiar patrones de pensamiento y de conducta que eran rígidos y que dificultan una vida más fluida, placentera y armónica. Y éste es un proceso de desarrollo personal permanente que no termina nunca.

Mónica Sánchez y yo emprendimos juntas este desafío. Fue todo un reto, personal, laboral y profesional, llevar la biodanza a muchachas víctimas de violencia intrafamiliar. Violencia de género la llaman ahora. Tomamos contacto con un Centro de Acogida de Chiguayante, parte de las redes de apoyo del SERNAM, el cual albergaba, en ese entonces, alrededor de 15 mujeres y sus hijos. Nuestro grupo se compuso entonces por unas 7 a 8 mujeres, todas bastante dañadas física y psicológicamente.

Un ojo morado, un puñetazo o unos dientes rotos. Puede ocurrir todos los meses, todas las semanas, e incluso todos los días. A veces él maltrata también a los hijos. Se siente indefensa e impotente. El tiene el control. Ella es víctima de su miedo y ante la impotencia cae fácilmente en enfermedades del ánimo, el alcoholismo o la drogadicción.

Estas mujeres se atrevieron a denunciar. Mientras tanto, las redes de apoyo las cobijan por 4 meses, tiempo durante el cual deben aprender a convivir en armonía, solucionar problemas legales, buscar un oficio y un lugar donde vivir. Para ello tienen a su disposición asistencia legal, trabajadoras sociales, psicólogas y orientadoras.

En las primeras sesiones se mostraron muy retraídas, con escasa vitalidad, desconfiadas y reacias al contacto físico, autoestima muy dañada. Y, como todo principiante...iban a bailar y jugar. A pesar de ello, algunas esperaban la clase con ansias. Las sesiones incluían un fuerte trabajo de vitalidad y autoestima y mucho juego.

Debo confesar que fue durante la práctica que reconocí la importancia que tiene un relato de vivencia. Como alumna de semanal e incluso en la escuela, el espacio del relato nunca me gustó. Tal vez sea porque hay personas que ocupan este espacio para socializar. Sigo pensando que si no hay algo importante que comunicar respecto a la vivencia o no existe el deseo de compartirlo es mejor callar y darle el pase a otra persona que sí tiene mucho que compartir. En este grupo, a pesar de su reserva, hubo dos relatos que ellas compartieron y quedaron en mi memoria. Una de las muchachas se dirigía a una entrevista de trabajo y nos contó con mucha alegría que recordó el ejercicio del caminar en biodanza y se fue caminando erguida, con mucha confianza en sí misma y...consiguió el puesto. En otra oportunidad, hicimos el ejercicio de acariciamiento de las propias manos, poniendo el énfasis en las cualidades positivas de las manos. A pesar de ello, una alumna nos manifestó: << ...tuve ganas de gritar, de pegarle a alguien, de salir corriendo...>>. Se conversó sobre esto y posteriormente, en un ejercicio de acariciamiento de manos grupal, observé especialmente a esta muchacha y ya no manifestó signos de desagrado.

Debo agregar que nuestro desempeño no estuvo exento de sobresaltos, imprevistos y uno que otro inconveniente con la música, volumen del equipo, niveles de penumbra o calefacción. También tuvimos que acostumbrarnos a funcionar con mucho ruido exterior, ocasionado por la presencia de los niños en la sala contigua o escudriñando hacia adentro por la mampara de vidrio de nuestro salón. Tuvimos que familiarizarnos con algunos ejercicios y también con la música, a pesar de haberlos visto en las metodologías. Las consignas también adquirieron un nuevo sentido para mí.

En general tengo que decir que fue una experiencia muy bonita y enriquecedora en ambos sentidos. Nuestro pequeño grupo de alumnas fue adquiriendo nuevas actitudes, elevando su estado de ánimo, liberándose de algunas armaduras, vivenciando y emocionándose hasta lograr algunas lágrimas. Me emocionaba mucho y me hacía sentir muy contenta, muy satisfecha de mí misma y del sistema por hacerme sentir capaz de hacerles este regalo, porque es un regalo, incluso, muy esperado por algunas de ellas.

Aquí debo agradecer a mis profesores didactas, Juan Francisco y Martita por haberme enseñado a biodanzar, por haberme acompañado en mi proceso, por estar siempre pendientes de cada uno, pero sobretodo, por su entrega absolutamente altruista e incondicional.

AGRADECIMIENTOS

a Juan Francisco y Martita...por haberme entregado la biodanza

a Lilita....por haberme invitado...

a Mónica....Por su amistad y paciencia...

a Sole ...ella sabe por qué...

a la vida...gracias

♥Al final, lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años ♥

BIBLIOGRAFIA

LIBROS Y REVISTAS:

Diccionario de la Lengua Española. 22ª ed. Madrid: Real Academia Española, 2001. 2 vol.

COROMINAS, Joan. Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana. 3ª ed. Madrid: Gredos, c2008. 596 p.

GAZZANIGA, MICHAEL. El Pasado de la Mente. 1ª ed. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello, 1999. 249 p.

GOMEZ DE SILVA, Guido. Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Española: 10.000 artículos, 1.300 familias de palabras. 2ª ed. México: Fondo de Cultura Económica, 1998. 736 p.

TAMAMES, Ramón y GALLEGO, Santiago. Diccionario de Economía y Finanzas. 13ª ed. Madrid: Alianza, 1989. 915 p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. Manuales de Formación de Escuelas de Biodanza.

GAZZANIGA, MICHAEL. Revista Qué Pasa nº2130 febrero 3, 2012 pp. 54-57.

RECURSOS ELECTRONICOS:

Alberto Acosta. citado En: GUARDIOLA, JORGE. ¿Qué Aportan los Estudios de Felicidad al Buen Vivir y Viceversa? [en línea] Obets: Revista de Ciencias Sociales vol. 6, nº1 2011 pp.97-109.
http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/18071/1/OBETS_06_01.pdf

CHAIKLIN, SHARON; WENGROBER, HILDA. La Vida es Danza: El Arte y la Ciencia en la Danza Movimiento Terapia. España: Gedisa, 2008. Disponible en:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=294178>

DIEZ SANCHEZ, DAVID. Biodanza y Felicidad: Una Visión desde la Psicología Positiva. Facilitador y Didacta de Biodanza Sistema Rolando Toro. Formador especializado en Creatividad e Innovación, Inteligencia Emocional y Felicidad. Miembro de BiodanzaYa. Disponible en:
<http://www.monografias.com/trabajos-pdf4/felicidad-y-biodanza-vision-psicologia-positiva/felicidad-y-biodanza-vision-psicologia-positiva.pdf>

FIERRO BARDAJI, ALFREDO. La Inteligencia Emocional ¿Se Asocia a la Felicidad? Un Apunte Provinciano. [en línea]. Ansiedad y Estrés Vol.12 nº2-3 2006. pp.241-249.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2244263>

GUARDIOLA, JORGE. ¿Qué Aportan los Estudios de Felicidad al Buen Vivir y Viceversa? [en línea] Obets: Revista de Ciencias Sociales vol. 6, nº1 2011. Pp. 97-109
http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/18071/1/OBETS_06_01.pdf

José María Tortosa (2009) citado En: GUARDIOLA, JORGE. ¿Qué Aportan los Estudios de Felicidad al Buen Vivir y Viceversa? [en línea] Obets: Revista de Ciencias Sociales vol. 6, nº1 2011 pp.97-109.
http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/18071/1/OBETS_06_01.pdf

JUAREZ, FERNANDO. El Concepto de Salud: Una Explicación Sobre su Unicidad, Multiplicidad y los Modelos de Salud [en línea]. International Journal of Psychological Research vol. 4 4 nº1 2011, pp. 70-79.
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3699537>

LOPATEGUI CORSINO, EDGAR. Bienestar y Calidad de Vida [en línea]. New Jersey: John Wiley & Sons, 2001.
Disponible en: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Bienestar.html>

MONTES GUERRERO, SILVA; RIVERA FEIJOO, FRANCISCO. Manual de Biodanza [en línea]. Lima: Organización Panamericana de la Salud (OPS); Perú: Seguro Social de la Salud, 2000. Disponible en: <http://www.bvsde.paho.org/texcom/manualesMEC/biodanza/unidad1.pdf>

WORDREFERENCE.COM. Online Languages Dictionaries. [en línea]
<http://www.wordreference.com/>

♥ *Creo que los animales ven en el hombre un ser igual a ellos que ha perdido de forma extraordinariamente peligrosa el sano intelecto animal* ♥