

# BIODANÇA

A dança da vida para crianças 5

Rolando Toro Araneda

Cecilia Toro Acuña

Tradução de Agostinho Mario Dalla Vecchia



Pensamento  
Biocêntrico

REVISTA ELETRÔNICA

Edição Especial



# **BIODANÇA**

**“A dança da vida para crianças”**



Uma Edição especial da Revista Eletrônica

Pensamento Biocêntrico

# **BIODANÇA**

**“A dança da vida para crianças”**

**Rolando Toro Araneda**

**Cecilia Toro Acuña**

Tradução para o português de

**Agostinho Mario Dalla Vecchia**

© CECILIA TORO ACUÑA

1<sup>era</sup> EDICIÓN, DICIEMBRE DE 2008

INSCRIPCIÓN Nº 167.796

ISBN 978-956-319-062-5

DERECHOS RESERVADOS PARA TODOS LOS PAÍSES

**Dados de catalogação na fonte:**

Aydê Andrade de Oliveira CRB - 10/864

T686b	Toro Araneda, Rolando. Biodança : a dança da vida para crianças / Rolando Toro Araneda; Cecília Toro Acuña ; Tradução de Agostinho Mario Della Vecchia. - Pelotas : Ed. da UFPel, 2010. 150p. : il. ; color.  Tradução de: Biodanza : la danza de la vida para niños, 2009. Texto em português com versão em espanhol, italiano e francês.  1. Biodança. 2. Criança. 3. Dança da vida. I. Della Vecchia, Agostinho Mario. II. Título.	CDD	793.3  615.82
-------	--	-----	---------------------

## Sumário

Apresentação .....	7
<b>Biodança – “A dança da vida para crianças”</b>	
Tradução Agostinho Mario Dalla Vecchia .....	9
<b>Biodanza - “La danza de la vida para niños”</b> .....	63
<b>Biodanza - “La danza della vita per bambini”</b> .....	99
<b>Biodanza - “La Danse de la vie pour les Enfants”</b>	
Traduit en Français: Paulina Celis de la Plaza .....	133



## **Apresentação e agradecimentos**

Tenho a honra de pertencer ao Movimento de Biodança e de ter levado aos biodanceiros, através da Revista Pensamento Biocêntrico, um pouco da minha contribuição na construção e expansão do Pensamento Biocêntrico, da Biodança e da Educação Biocêntrica. Fiz esse trabalho com grande desprendimento, entusiasmo e amor por essa forma iluminada de ser e de viver.

Agradeço a todos os companheiros que contribuíram com seus artigos nas diferentes edições e a todos aqueles que formaram comigo o Corpo Editorial desta revista ao longo destes anos.

Agradeço sobremaneira a Rolando Toro, fundador e esteio dessa nova cultura do amor, da solidariedade, da inocência, do contato e do vínculo como base estrutural das novas relações. Agradeço a Cecília Toro, co-autora com Rolando, que dispôs a presente obra para publicação em quatro versões neste espaço biocêntrico de comunicação

Essa Edição é uma homenagem a Rolando neste ano de transfiguração de sua vida, lembrando os imensos benefícios que pude desfrutar na vivência da Biodança, da Educação Biocêntrica. Lembrando os imensos benefícios de facilitação da vida para milhares de pessoas por esse planeta.

Tenho a honra de apresentar esta obra de “Biodança: a dança da vida para crianças”, numa inspirada linguagem de amor.

Informo aos leitores que assumo a responsabilidade pela publicação da Edição Especial desta revista.

Solicito a todos os facilitadores, alunos de escolas de formação que estão concluindo suas monografias para que a transforme em artigo para ser analisada para possível publicação nesta revista. O mesmo pedido faço aos alunos que estão fazendo o curso de didatas. Vamos partilhar nossos conhecimentos, nossas pesquisas, nossas experiências em forma de artigo.

18 de Outubro de 2010  
Agostinho Mario Dalla Vecchia  
gustovecchia@yahoo.com.br



## Prólogo

Violeta. Tens-me pedido tantas vezes um livro de Biodança e os que existem Princesa, não estão adequados aos teus 8 aninhos e meio. Hoje conversei com meu pai, teu bisavô, e decidimos fazer juntos um livro para ti, para que o partilhares com teu irmão Baltazar, teus primos Martín e Sebastião e todas as crianças que querem dançar a vida. Tu sabes, teu bisavô criou a Biodança que é: dançar a vida, para crescer como sementes em terra fértil, água, vento e sol.



Biodança significa “dançar a vida”, dançar a alegria de viver, dançar o bosque, o mar, a lua e, sobretudo, dançar o amor.

Dançar para encontrar-se com pessoas queridas.

*Escutamos a música e dançamos o tema musical.*

- Quando dançamos a alegria de viver em danças rítmicas, o entusiasmo, o ímpeto vital estamos vivenciando a vitalidade. Os exercícios de integração, harmoniosos são de vitalidade, exercícios de fluidez, exercícios de biodança na água, de argila no corpo, exercícios na natureza, danças rítmicas, são todos de vitalidade.



- Quando dançamos com prazer, estamos vivenciando a sexualidade ou a sensualidade. Acariciamos por exemplo, o cabelo, fazemos rodas e túneis de carinho.
- Quando dançamos a criatividade, dançamos pulsando entre o *Yin* que é o feminino, a lua, o receptivo, o nebuloso, o obscuro e o *Yang* que é o masculino, o luminoso, o reluzente, o criativo ativo e forte, o céu, o sol, assim,

dançamos expressando, com todo o corpo, pulsando entre o interno e o externo, o relaxamento e a tensão. A existencia, a vida, se constroem na base de transformação e de transição destas forças.

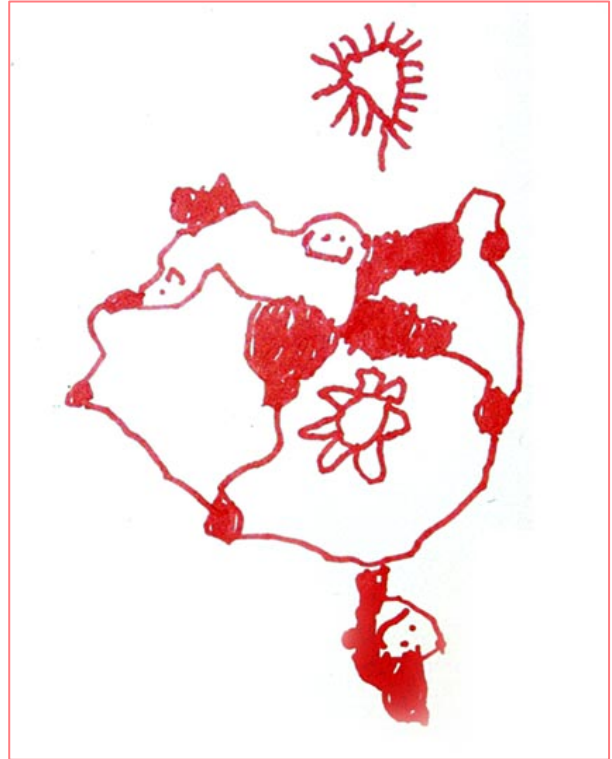
Devemos aplicar a mudança na nossa própria vida, criando nossa vida.

Temos que expressar as emoções. Isso muda a vida.



*Lembra: O mais importante é criar nossa própria vida.*

- Também podemos realizar atividades artísticas, como pintar, fazer esculturas, tudo o que alguém queira. Por isso, por exemplo, dançamos a dança da criação, danças de transgressão, criamos poemas, pintamos, etc.



- Quando dançamos a afetividade realizamos encontros, rodas, carinho com ternura, cuidamos das pessoas com amor, qualificamos as pessoas, damos e recebemos.



- Quando dançamos esquecemos de nós mesmos e nos integramos com os demais e com todo o ambiente, sentindo plenitude, sentindo-nos integrados e felizes de existir. Quando sentimos que o universo é sagrado, estamos vivenciando a transcendência e dançamos danças de anjos, rodas mandálicas, danças com posições muito antigas que geram movimentos, cores suaves deixando-nos ser, entramos em transe, inclusive podemos fazer transe de suspensão e quando saímos do transe sentimos que nossos sentidos são incríveis, que enchergamos mais, que escutamos mais, que os alimentos têm mais sabor, que sentimos mais os perfumes e nossa pele sente a união com o universo.



Segundo o poeta sufí Jala-Od Din Rumi, “*todo o universo está dançando*”:

“¡Oh dia, te levanta!... os átomos dançam,  
as almas, arrebatadas de êxtases,  
dançam, a abóboda celeste, por causa  
desse ser, também dança. Te direi ao ouvido  
para onde conduz sua dança:  
Todos os átomos que existem no ar  
e no deserto, entendes bem,  
estão apaixonados como nós,  
e cada um deles, feliz ou desgraçado,  
se encontra deslumbrado pelo sol  
da alma livre”.

Una sessão de Biodança é um convite para entrar na dança do Universo. Todos os seres nascem com um impulso para dançar e para desfrutar a música, porque o *Cosmos* é musical.



***Aqui está Orfeo, todos os animais iam escutar sua música***

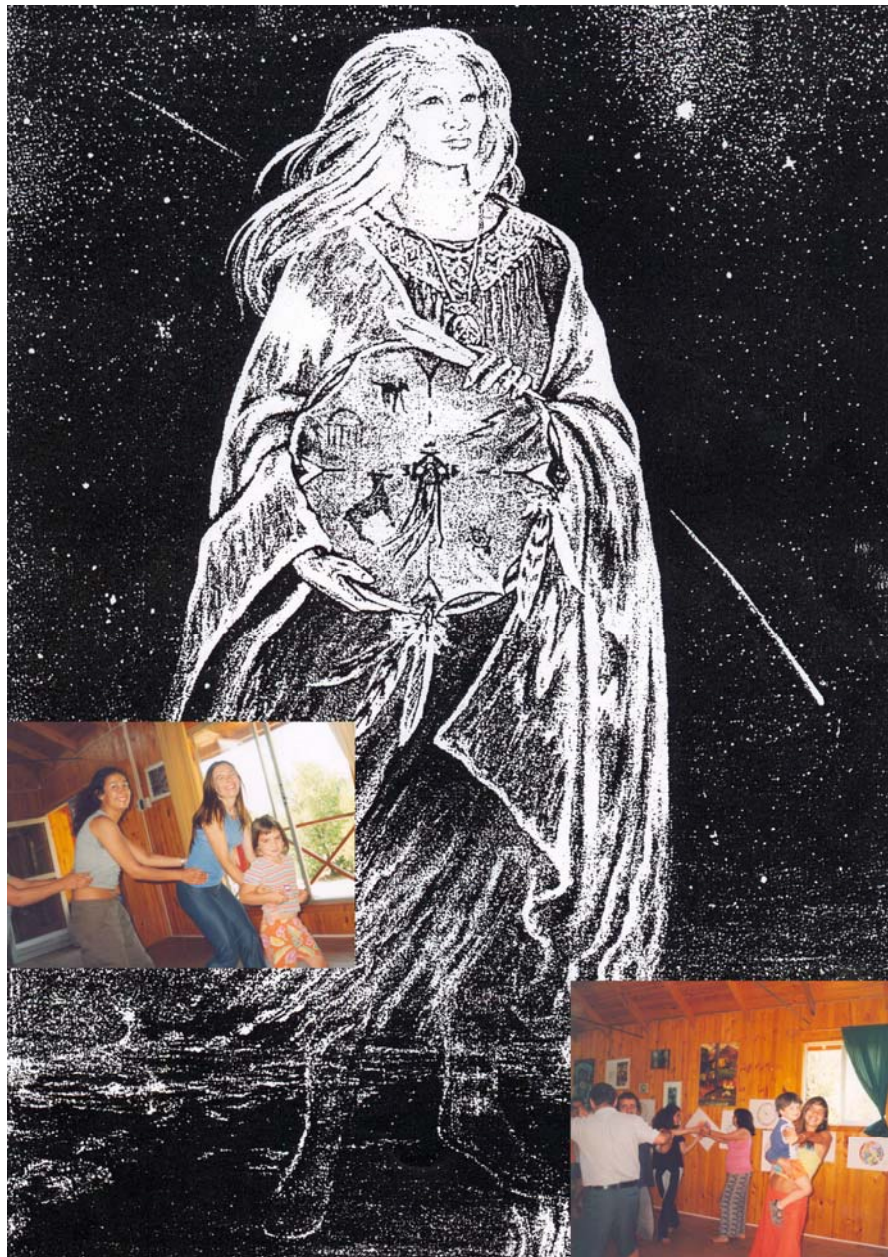
Garotinha, te digo: Shakespeare, o escritor que escreveu “Romeu e Julieta” escreveu: “Mesmo numa casca de noz, eu seria o rei do Universo infinito”; existe um homem incrível que se chama Stephen Hawking, sabes que ele está em uma cadeira de rodas e somente pode mover um dedinho e fala com o mundo, pressionando esse dedinho a uma tecla de computador. Sabes?, ele é um sábio que pensa e sabe muito sobre o Universo, o mais difícil ele o sabe, e ele não se queixa, porque sua mente e seu coração são tão, tão belos que, mesmo assim, pensa que a vida é uma maravilha e sentir que a vida é uma maravilha: isso é Biodança. Dar-se conta que na origem do universo estavam as matrizes para a vida é o “Princípio Biocêntrico”. O princípio biocêntrico situa o respeito à vida como centro e ponto de partida de qualquer ciência e comportamento humano. Biocêntrico também significa “A vida no centro”. Toda expressão, todo movimento, toda dança é uma linguagem da vida.



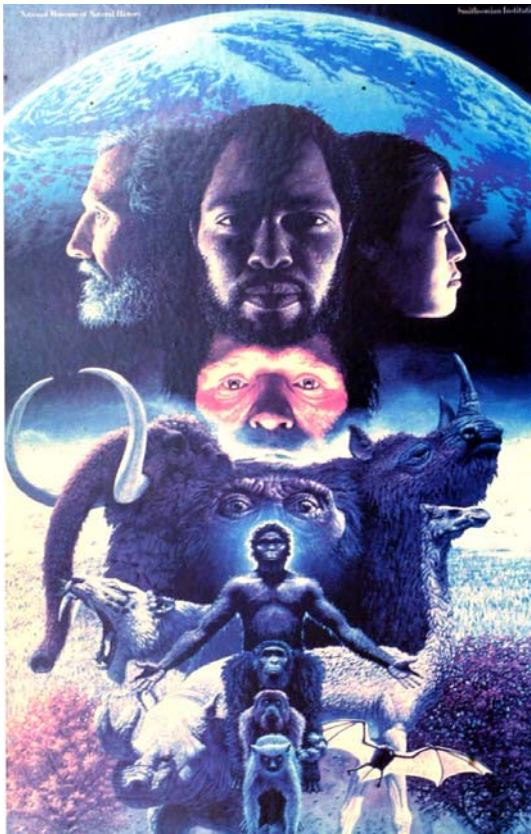
Se por acaso pudéssemos enxergar mais e muito mais para trás, como que viajássemos num túnel do tempo, veríamos que as células, que são os tijolos de nosso corpo, estão formadas de moléculas e de elementos. Veja, por exemplo o cálcio que está em teus ossos, formou-se em uma estrela, o ferro que está em teu sangue, também se formou nas estrelas, ou seja, as estrelas formaram os materiais para que nós existíssemos; por isso nós não somente amamos a Terra, mas todo o Universo cheio de estrelas e grupos de estrelas, estas se chamam Galáxias. Quando dançamos com as estrelas e com o Universo: Isso é Biodança.



As estrelas, as flores e as crianças dançam sua própria dança; as árvores que se movem com o vento estão dançando; os animais que brincam nos bosques e os pássaros que voam no céu estão dançando a grande cerimônia da vida, transcendente por si mesma. Em Biodança, o sagrado e o profano se identificam. Assim a expressão da vida através dos seres humanos é a maior hierofania (manifestação do sagrado), isso significa que é sagrada. Se as pessoas estão vinculadas “à vida” sentem a familiaridade com as pedras, os pássaros, as árvores, o sol, o mar e todo o Universo.



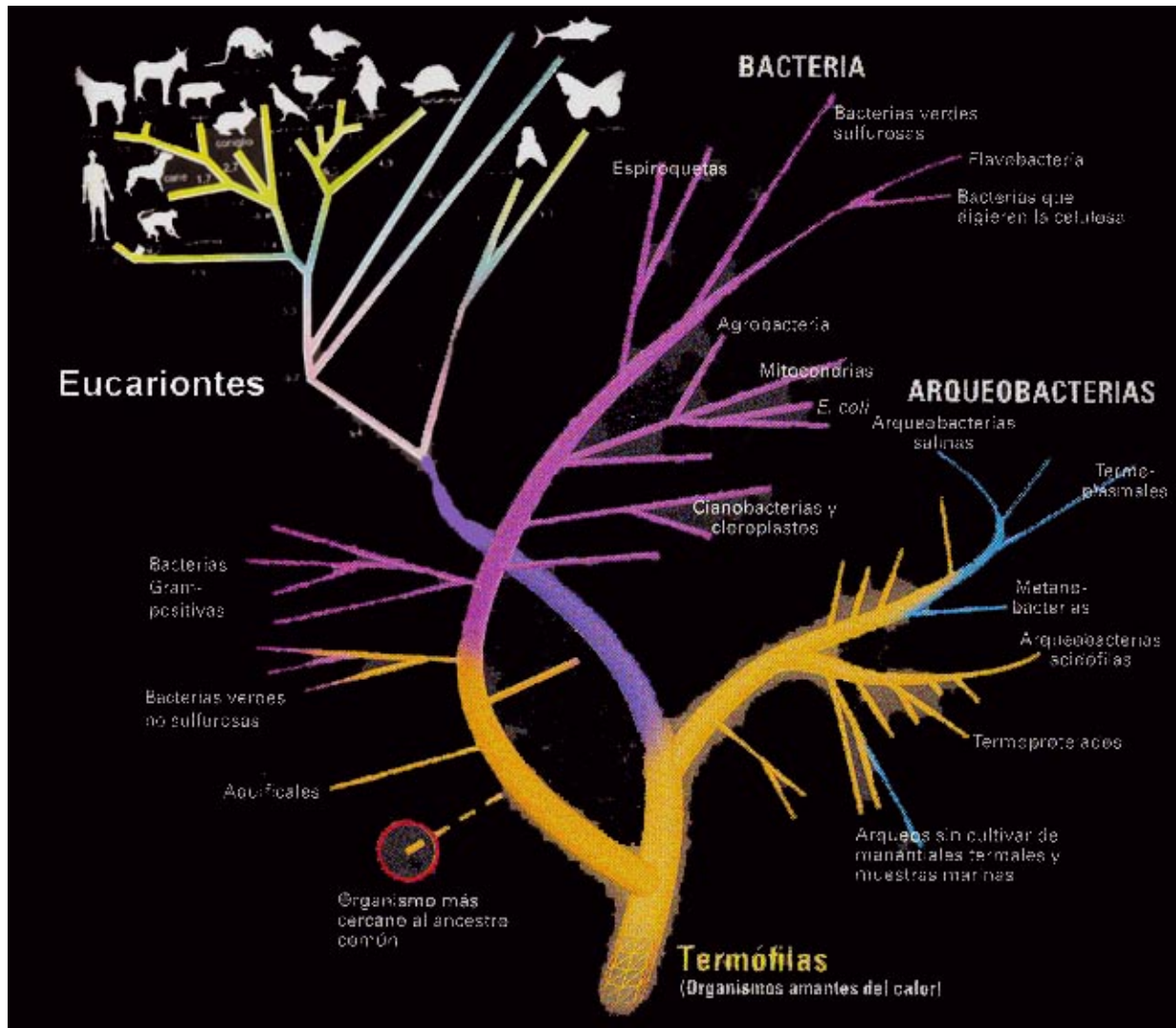
Sabias que temos parentesco com os macacos, os tigres, os vermes, e até com as árvores e os bichos feios que produzem doenças? Somos parentes, um pouco mais distantes que teus tios ou avós, mas somos parentes.



Em nosso corpo, em nossas células está o núcleo e aí está o ADN, nessa molécula está escrito que seremos gente, gato ou árvore, mas contudo o ADN tem, pedaços iguaizinhos entre todos os seres vivos.

Por isso temos que amar tudo que é vivo e isso também é Biodança, porque está em nossas células a memória do tigre, a leveza do pássaro, a quietude das árvores, mas, sobretudo devemos amar às pessoas.

“Quando amamos, chega a nossas mãos uma sabedoria imemorial e remota... isso que nós amamos não é somente um, um ser que há de vir, mas a inumerável ebulição; não uma criatura individual, mas todos os antepassados que, como ruínas de montanhas, repousam no solo profundo de nossa existência”. Rainer María Rilke



Sabes que a dança é uma atividade inata do ser humano, assim como o canto e o grito, que os povos primitivos praticaram desde suas origens. Isto significa que o homem e a mulher nascem com capacidade de dançar.



***As pessoas não somente dançam, mas elas são música e dança, em consonância com a natureza.***

Sabias que as tribos indígenas faziam parte do “sagrado da vida e da ação”. Para elas as mensagens da natureza faziam parte das tradições de origem sagrada. Sua história é um relato de suas relações com os fenômenos do universo, as árvores e os arbustos, o sol e as estrelas, o raio e a chuva, são, para eles, seres animados. Seus Mestres são as montanhas e os rios, os animais e as estrelas, todo o universo; o homem é apenas mais um ser dentro desta grande família.

Desde a pré-história os chamãs faziam a dança dos animais, adquirindo assim as qualidades do animal cuja dança imitavam. Os homens primitivos, por exemplo, se faziam a dança do tigre queriam incorporar em si o valor do tigre, se faziam a dança

do cavalo queriam incorporar em si o espírito de liberdade, porque cada animal tinha uma qualidade.

Abaixo aparece uma foto de teu bisavô Rolando em pleno trabalho de néo-chamanismo e da tua vovozinha Cecília, com a cara pintada e muito, muito tranquila ao término de uma vivencia, lá no Brasil, há 11 anos atrás.



Nestes trabalhos, a idéia era a de resgatar a sabedoria antiga dos chamãs e suas qualidades de evolução que provinham da integração com a natureza. Os chamãs tinham percepção ampliada, que significa perceber o máximo com todos os sentidos; tinham êxtases, adquiriam expansão da consciência, que significa capacidade de captar a essência do mundo e das pessoas por causa da mudança de percepção, que é uma mudança no sentido e no significado do todo; da mesma forma os chamãs podiam curar as pessoas.

Os povos primitivos sempre dançaram:

Estas são fotos de um ballet brasileiro chamado Majê Molê dançando as danças antigas dos povos.



Os homens antigos emitiam sons e imitavam a natureza, eles dançavam e faziam flautas de ossos de rena e de bambu. Depois começaram a fazer tambores de argila e também instrumentos com chifres de animais, com pedras, com conchas marinhas.

Abaixo está o grupo de Psicodança, em 1973; Imagine-se, assim chamou-se a Biodança no princípio. Vê-se também como todos os dançarinos estão se expressando intensamente. O ser humano é chamado a expressar-se na dança e a música sempre esteve e sempre está presente em nós.



*Começando a expressar-se em grupo*



E acima um grupo de crianças de biodança do Brasil, interpretando uma obra de teatro chamada *Cats*, ou seja, Gatos.

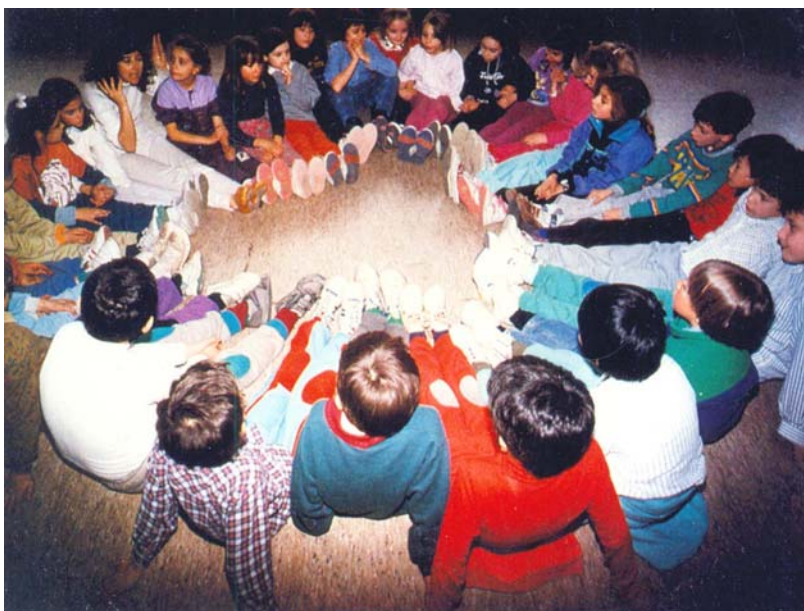
Aquí estão criando Mandalas em uma aula de biodança na Escola Cordilheira dos Andes, onde tanto tens dançado.



Veja, aqui está a roda, na qual tantas vezes tens participado. Vês crianças, gordas, fracas, pobres, ricas, jovens e velhos, todo tipo de gente formando uma roda. Quando fores maior te brindarei com obras de Shakespeare. Ele disse: “Que nada do que seja humano me é estranho”. Nesta roda, vivemos isso e vemos em cada pessoa algo que também é nosso. Assim “eu sou tu” e “tu és eu” e sabemos que os seres humanos somos uma grande família, que temos que respeitá-los e amá-los. Temos que saber que os seres humanos são sagrados: Isso é Biodança.



Por isso também te digo que a Biodança é a “*Poética do Encontro Humano*”



Em Biodança se aprende a escutar nosso corpo, a perceber aos demais e a expressar, pela dança, os elementos com os quais vibramos com o universo. Uma unidade corpo e mente, mais música – movimento e vivência, tudo ressoando em unísono com o universo.

Sabemos também que dançando, encontrando-nos, jogando, abraçando-nos, lendo coisas lindas, fazendo coisas lindas, fascinando-nos com o universo, nosso cérebro muda, se remodela, regenera neurônios, que são as células do cérebro, ou seja, além de nos fazer felizes nos faz muito bem, porque tudo está integrado.

O ar nos faz evocar o pássaro que nos habita. Transcender sobre o mundo das dificuldades e elevar-nos sobre a terra, sem limites, conseguir uma visão da altura. O ar em nosso corpo se vincula com a respiração e transforma a atmosfera terrestre em parte de nossos pulmões, o ar em um órgão de nosso corpo.

Fluidez e agilidade são atributos do vento. Biodança ensina a por o ar nos pés e sentir-nos livres como o vento.



Também dançamos com a terra. É nosso “juízo de realidade”, de atividade prática, fecunda e construtiva. A terra nos liga com o trabalho, a riqueza, os alimentos, a abundância e com a sensualidade. Para realizar nossos sonhos devemos nos conectar com a terra. Tudo que nos cerca está relacionado com a totalidade e devemos estar sintonizados com o sagrado da totalidade. Por isso dançamos a terra, trabalhamos e criamos com a terra.



*“A mão deixa uma marca em tudo que toca” F. Brennan*

A água é uma imagem associada à origem da vida e também à nossa origem no ventre da mãe, onde o embrião se desenvolve envolto no líquido amniótico.

Em biodança aquática atingimos um estado de regressão onde sentimos perder os limites corporais. Lung que era uma pessoa que estudou muito os seres humanos, chamou esse estado de “experiência oceânica”. A Biodança desenvolveu os aspectos vivenciais, expressivos,



***Aqui está teu pai facilitando uma aula de Biodança Aquática***

poéticos dos quatro elementos e assim podemos senti-los e vivencia-los. Por outro lado a água nos vincula, nos funde, nos integra durante a regressão e nos dá a opção de renascer durante as cerimônias. Dançar a água nos dá fluidez diante das diferentes situações.



O fogo é uma imagen fascinante e maravilhosa. Em Biodança tem o sentido do amor, de Eros, da paixão, da afetividade. O fogo expressa calor e luz, isso o vincula ao amor, à consciência, aos estados de iluminação mística e de fusão com as forças criadoras do

Universo. Associa-se também às transformações da vida, que se consome e renasce eternamente. Em Biodança o olhar se vincula com a luz e o amor, conexão entre os seres, por isso se fazem rodas de olhares e encontros entre as pessoas.

Em Biodança existe também a “dança dos quatro animais” porque têm características que às vezes precisamos incorporar ao nosso ser e então dançamos.

Dançamos o tigre. O tigre anda lentamente através da selva, anda com atenção. Gosta do seu corpo, da sua elasticidade, do seu sentido de ritmo. Ele está integrado, relaxado e confiante. Nós dançamos o tigre com sensualidade, sinergismo, com agilidade, avançando com segurança e também saltamos às vezes como se atacássemos. O tigre tem uma energia linda e radiante como o fogo que nasce dos ombros para o resto do corpo.



Dançamos também a garça. Dançamos com movimentos amplos, sensíveis e graciosos. A partir desse fato fazemos movimentos pulsantes de elevação, com graça e harmonia, sentimos o ar e nos elevamos sobre nossos problemas.



Dançar o hipopótamo que é lento, nos faz sentir lentos, nos faz sentir o bem estar produzido pelo alimento, o prazer de estar submersos em um pântano e dançar prazerosamente sentindo a água. A energia parte das víceras.



Também dançamos a serpente com movimentos harmoniosos, sinuosos, ondulantes, sedutores, com a energia da terra.

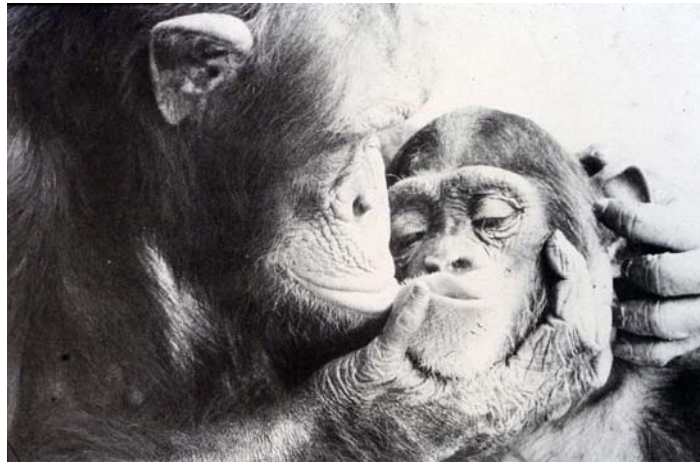


Mas, em Biodança cada pessoa dança sua própria vida. A música produz sentimentos, nossa vida é uma grande dança de amor e companheirismo. A dança vem dos instintos que são impulsos espontâneos sentidos pelos seres vivos e que os

ajudam a sobreviver: o instinto de manada ou o instinto gregário entre os animais os impulsiona a reunir-se.



O instinto materno os faz cuidar de seus filhos.



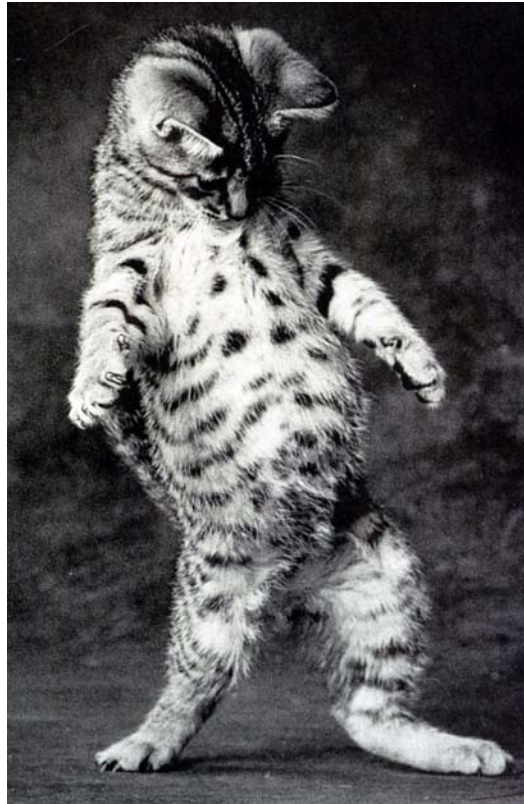
O instinto de fome os faz buscar alimentos.



O instinto de proteção os impulsiona a construir suas casas e ninhos.



O instinto lúdico os impulsiona a brincar.



O instinto de luta e fuga lhes permite defender-se dos perigos.



O instinto migratório faz com que muitos animais e aves dirijam-se a outros lugares quando mudam as condições onde vivem, colocando-os em perigo. Então dirigem-se a outros lugares de melhores condições para sua vida. E assim há muitos instintos que se poderia numerar. É importante seguir e dançar os instintos que nos unem à vida. Por exemplo, se estamos nos sentindo desconfortáveis, seja em nossos trabalhos ou com algumas pessoas, devemos mudar para lugares onde sejamos felizes. Devemos estar alertas para que nossos instintos não sejam anestesiados por nossa cultura.



A palavra “*Biodança*” é uma combinação dos termos “Bios”, que significa vida, e “Dança” que significa movimento expressivo.



Em Biodança todas as pessoas podem dançar: as crianças, os jovens, os adultos e os idosos. Também podem dançar todas as pessoas que, por algum motivo, têm necessidades especiais, como as crianças cegas, os incapacitados, todos. A dança os ajuda a recuperar a saúde e a alegria de viver.



Atualmente se pratica Biodanza no Chile, Argentina, Perú, Venezuela, Equador, Brasil, França, Espanha, Holanda, Itália, Inglaterra, África do Sul, Japão, etc., em muitos países do mundo.

Olhar-nos nos olhos, abraçar-nos, sentir-nos acompanhados, escutar e dançar músicas maravilhosas: Isso é Biodança. Sabes que, até pouco tempo, vivia uma mulher maravilhosa chamada *Madre Tereza*. Ela ajudava aos mais pobres e desamparados, na Índia; então perguntaram a ela porque ajudava a essa gente que muitas vezes estavam morrendo e ela respondeu que aos cuidá-los os olhava, pois muitas dessas pessoas ninguém as tinha olhado, não existiam para ninguém. Assim, ao olhá-las ela lhes conferia existência. Em Biodança é assim também. A existência, a Identidade se manifesta na presença de outro ser humano. Não existimos sozinhos, por isso se trabalha em grupo. Olhamos uns aos outros porque sozinhos é quase a mesma coisa que não existir.



Quando dançamos sentimos com grande intensidade. Essas vivências nos fazem sentir vivos e capazes de desenvolver nossos potenciais. Martha Graham foi uma grande bailarina e ela afirmou:

*“Há uma vitalidade, uma força vital, uma energia, que através de ti se transforma em ação, e como és único em todos os tempos, esta expressão é única. Se a reprimires nunca existirá através de outro meio e se perderá”.*



Por isso devemos escutar nosso corpo, dançar a vida e sabermos qual é a mensagem que queremos expressar. A música produz alegria e prazer de viver. Biodança contribui para que as pessoas se compreendam, se respeitem e se amem. Assim, com o tempo a humanidade viverá feliz, sem guerras, confiando, respeitando o meio ambiente e com paz no coração.



Quando te olho com amor permanente, quando te digo algo lindo e nunca algo feio, porque vejo a luz do Universo em ti, isso é Biodança. Em Biodança dizemos que isso é “qualificar o outro” para fazer crescer todos os seus potenciais, para que cresça sua criatividade, sua afetividade, sua vitalidade, sua capacidade de desfrutar tudo, que se vincule a tudo que existe. Quando dançamos e sentimos tudo isso, fazemos Biodança. E oxalá nos acostumemos a fazê-lo sempre, ainda que sem dança e sem música, aí então seremos biodanceiros felizes porque a beleza, a bondade, a alegria, a amizade e o amor existem. Isso é Biodança: reencontrar o Paraíso aqui na terra. Não esquecer nunca que o paraíso está na terra e que devemos aqui construí-lo.



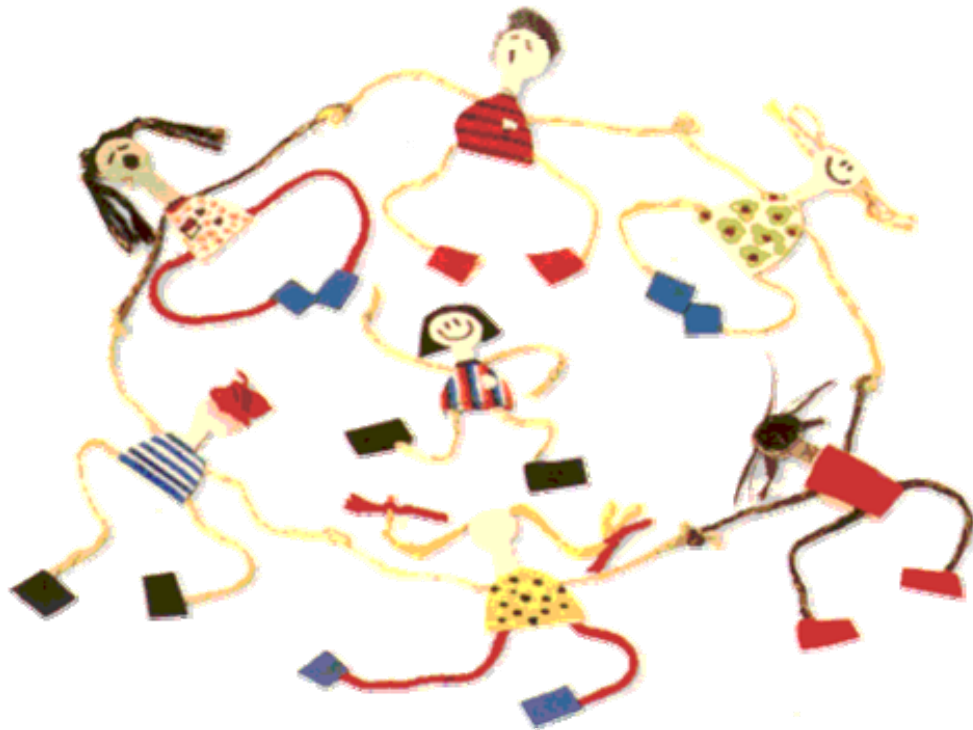
## Epílogo

Violeta, hoje 18 de Dezembro, completas 9 anos e o livro que pedias está terminado. É o presente que construímos para ti, com muitíssimo amor. Feliz aniversário princesa, que o Universo conspire para que teus sonhos, aconteçam agora e sempre.

## Agradecimentos

A Juanita Arcos e a Beatriz Leal, cuja gentil colaboração permitiu este trabalho realizar-se, pela enorme paciência de ambas para encadernar por longas horas as fotos e transcrever os textos.

Muitos agradecimentos!





**Rolando Toro Araneda**, nasceu em Concepción, Chile, em 1924. Poeta, professor, pintor e psicólogo. Trabalhou como Educador Biocêntrico em escolas, fazendas e colégios. Também foi professor em Antropologia Médica, na Faculdade de Medicina, Universidade do Chile, durante os anos 1960 – 1970. Foi professor na Cátedra de Estética na Universidade Católica. Foi convidado por numerosas Universidades da América e da Europa para expor regularmente seu pensamento. Criador do Sistema de Biodanza, um sistema de integração humana baseado na música e na dança. Publicou diversos livros, entre eles: Biodanza, onde expõe as bases de seu sistema, que se pratica em grupos e Escolas de Biodanza em todo o mundo.

**Violeta Labbé Morixe**, toda a expressão de beleza que se diga de você, é verdadeira!

**G. Cecilia Toro Acuña**, nasceu em Hualqui, Chile, em Fevereiro de... um ano qualquer. Em 1991, licenciou-se em Ciências, Faculdade de Ciências, Universidade do Chile. Formada (OMS) para Pesquisa da doença de chagas 1984 – 1987. É Professor Associado, Faculdade de Medicina, Universidade do Chile. Miembro da Sociedade de Biología, Bioquímica e Parasitología do Chile. Com numerosas publicações em sua especialidade, tem sido convidada a apresentar seu trabalho, tanto na Europa como na América. Atualmente, sua paixão é a Biodanza. É Diretora da Escuela de Biodanza “Cordillera de los Andes” em Cajón del Maipo – Santiago. Mais informações em: [www.escueladebiodanza.cl](http://www.escueladebiodanza.cl)

# **BIODANZA**

“La danza de la vida para niños”



## Prólogo

Violeta. Me has pedido tantas veces un libro de Biodanza y los que existen Princesa, no están adecuados a tus 8 añitos y medio. Hoy conversé con mi padre, tu bisabuelo, y decidimos hacer juntos un libro para ti, para que lo compartas con tu hermano Baltazar, tus primos Martín y Sebastián y todos los niños que quieran danzar la vida. Tú sabes, tú bisabuelo inventó la Biodanza que es: danzar la vida, para crecer como semillas en tierra fértil, agua, viento y sol.



Biodanza significa “danzar la vida”, danzar la alegría de vivir, danzar el bosque, el mar, la luna y, sobre todo, danzar el amor. Danzar para encontrarse con personas queridas.

*Escuchamos la música y danzamos el tema musical.*

- Cuando danzamos la alegría de vivir en danzas rítmicas, el entusiasmo, el ímpetu vital estamos vivenciando la vitalidad. Los ejercicios de integración, armoniosos, son de vitalidad, ejercicios de fluidez, ejercicios de biodanza en el agua, de arcilla en el cuerpo, ejercicios en la naturaleza, danzas rítmicas, son todos de vitalidad.



- Cuando danzamos con placer, estamos vivenciando la sexualidad o la sensualidad, acariciamos por ejemplo, el cabello, hacemos rondas y túneles de cariño.
- Cuando danzamos la creatividad, danzamos pulsando entre el *Yin* que es lo femenino, la luna, lo receptivo, lo nebuloso, lo oscuro y el *Yang* que es lo masculino, lo luminoso, lo reluciente, lo creativo activo y fuerte, el cielo, el sol, así, danzamos expresando, con todo el cuerpo, pulsando entre lo interno y lo

externo, la relajación y la tensión. La existencia, la vida, se construye en base de transformación y transición de estas fuerzas.

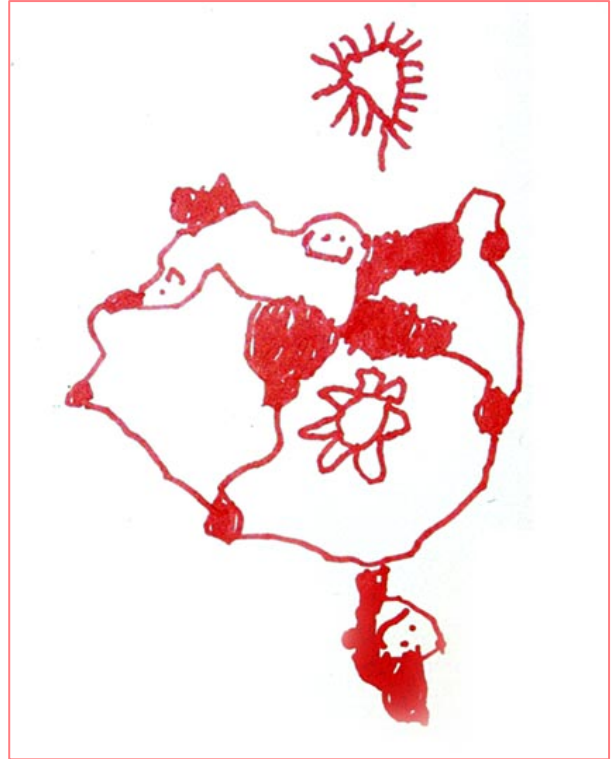
El cambio lo debemos aplicar en nuestra propia vida, creando nuestra vida.

Hay que expresar las emociones y nos cambia la vida



*Recuerda: Lo más importante, crear nuestra propia vida.*

- También podemos realizar actividades artísticas, como pintar, hacer esculturas, todo lo que uno quiera. Por eso, por ejemplo danzamos la danza de la creación, danzas de transgresión, creamos poemas, pintamos, etc.



- Cuando danzamos la afectividad realizamos encuentros, rondas, cariño con ternura, cuidamos a las personas con amor, calificamos a las personas, damos y recibimos.



- 
- 
- 
- 
- 



- Cuando danzamos olvidándonos de nosotros mismos y nos integramos con los demás y con todo el ambiente sintiendo plenitud, sintiéndonos integrados y felices de existir, cuando sentimos que el universo es sagrado, estamos vivenciando la trascendencia y danzamos danzas de ángeles, rondas mandálicas, danzas con posiciones muy antiguas que generan movimiento, coros suaves dejándonos ser, entramos en trance, incluso podemos hacer trances de suspensión y cuando salimos del trance sentimos que nuestros sentidos son increíbles, que vemos más, que escuchamos más, que los alimentos tienen más sabor, que sentimos más los olores y nuestra piel siente la unión con el Universo.



Según el poeta sufí Jala-Od Din Rumi, *“todo el universo está danzando”*:

“¡Oh día levántate!... los átomos danzan,  
las almas, arrebatadas de éxtasis,  
danzan, la bóveda celeste, a causa  
de ese ser, también danza. Te diré al oído  
hacia donde conduce su danza:  
Todos los átomos que hay en el aire  
y en el desierto, compréndelo bien,  
están enamorados como nosotros,  
y cada uno de ellos, feliz o desdichado,  
se encuentra deslumbrado por  
el sol del alma incondicionada”.

Una sesión de Biodanza es una invitación a entrar en la danza del Universo. Todos los seres nacen con un impulso a danzar y a disfrutar la música, porque el *Cosmos* es musical.



***Aquí esta Orfeo, todos los animales iban a escuchar su música***

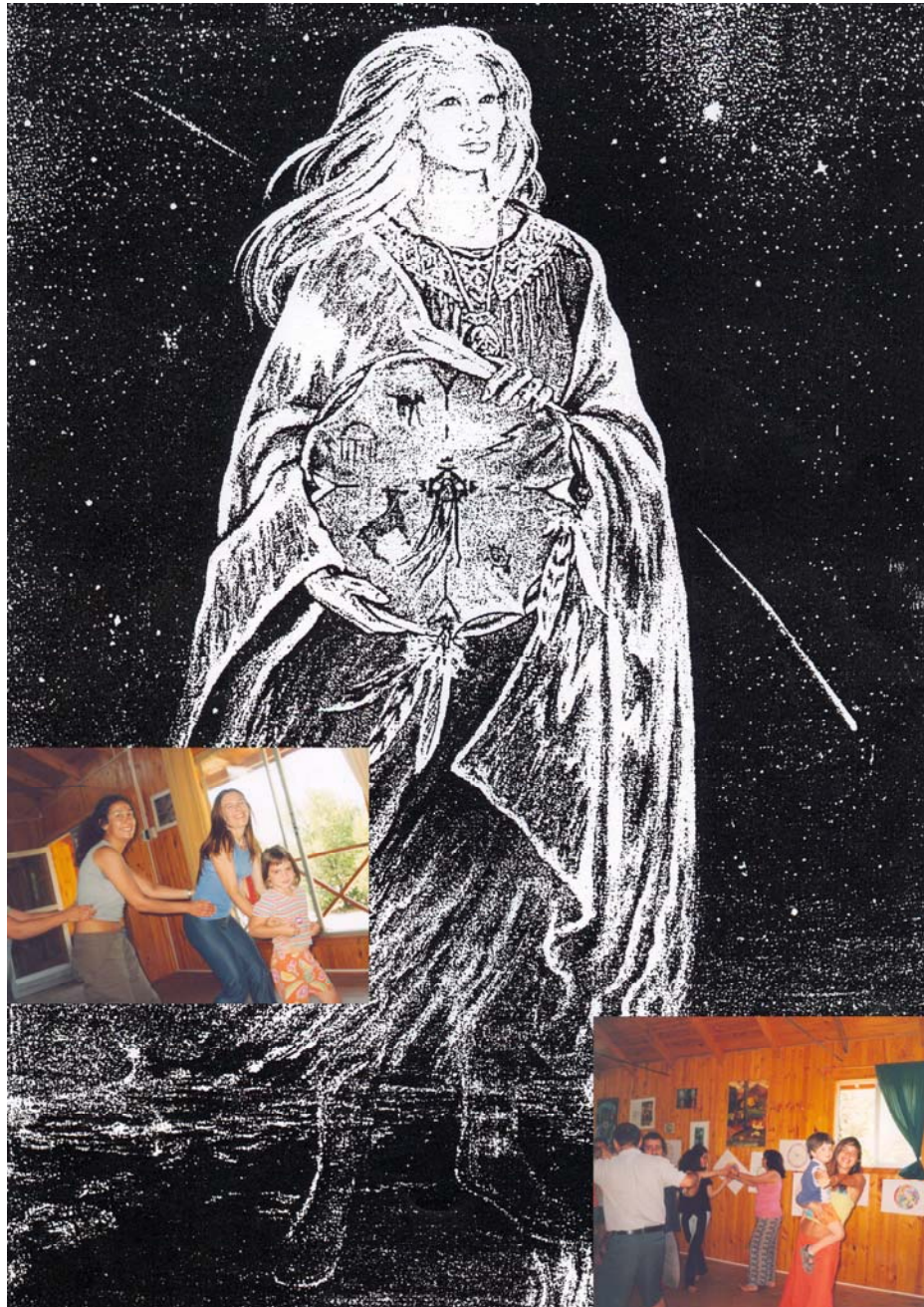
Chiquita, te digo: Shakespeare, el escritor que escribió “Romeo y Julieta” escribió : *“Aún en una cáscara de nuez, sería el rey del Universo infinito”* y hay un hombre increíble que se llama Stephen Hawking, sabes que él está en una silla de ruedas y sólo puede mover un dedito y habla con el mundo, presionando ese dedito a una tecla del computador y él, ¿sabes?, es un sabio que piensa y sabe mucho sobre el Universo, lo más difícil él lo sabe, y él no se queja, porque su mente y su corazón son tan, tan hermosos, que igual piensa que la vida es una maravilla y sentir que la vida es una maravilla: eso es Biodanza. Intuir que en el origen del Universo estaban las matrices para la vida es el “Principio Biocéntrico”. El principio biocéntrico sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de cualquier disciplina y comportamiento humano. Biocéntrico también significa “la vida al centro”. Toda expresión, todo movimiento, toda danza, es un lenguaje viviente.



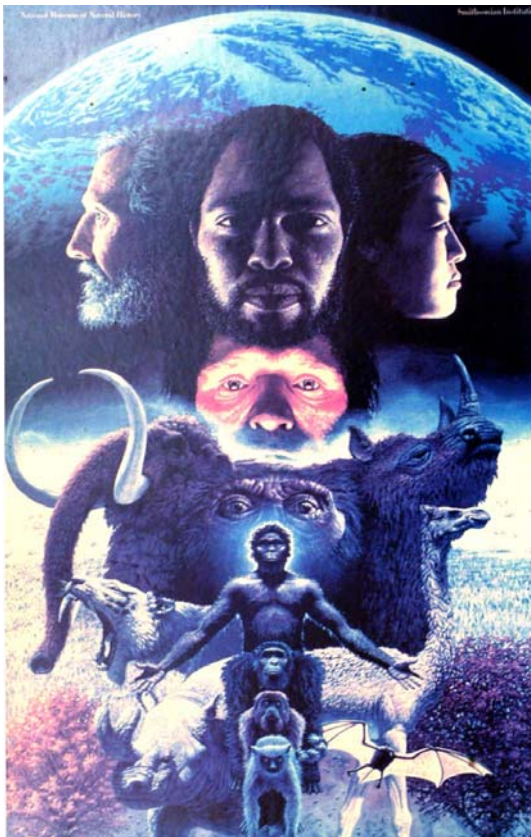
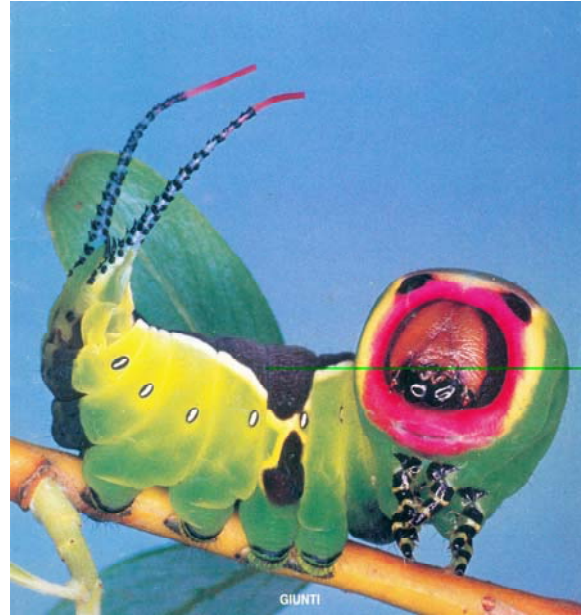
Sí todavía vemos más y más hacia atrás, como que viajáramos por un túnel del tiempo, veríamos que las células, que son los ladrillos de nuestro cuerpo están formados de moléculas y elementos. Mira, por ejemplo el calcio que está en tus huesos, se formó en una estrella, el fierro que está en tu sangre, también se formó en las estrellas, o sea, las estrellas formaron los materiales para que nosotros existiéramos; por eso nosotros no sólo amamos la Tierra, sino todo el Universo lleno de estrellas y grupos de estrellas, éstas se llaman Galaxias. Cuando bailamos a las estrellas y al Universo: Eso es Biodanza.



Las estrellas, las flores y los niños danzan su propia danza; los árboles que se mueven con el viento están danzando; los animales que juegan en el bosque y los pájaros que vuelan en el cielo están danzando la gran ceremonia de la vida, trascendente por sí sola. En biodanza lo sagrado y lo profano es lo mismo. Así la expresión de la vida a través de los seres humanos es la más grande hierofanía, eso significa que es sagrada. Si las personas están vinculadas con “la vida” siente la familiaridad con las piedras, los pájaros, los árboles, el sol, el mar y todo el universo.



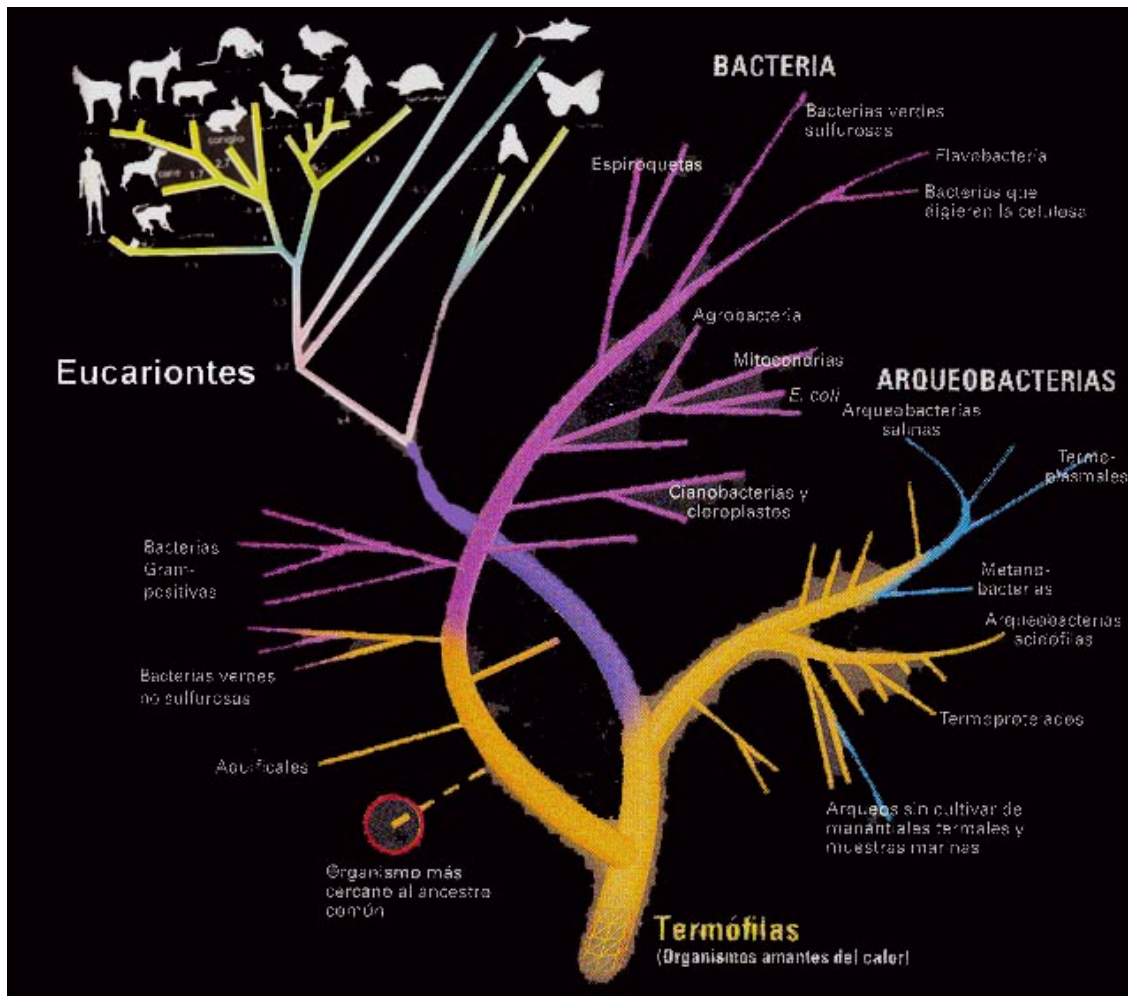
¿Sabías tú que estamos emparentados con los monos, los tigres, los gusanos, hasta los árboles y los bichos feos que producen enfermedades? Somos parientes, un poco más lejanos que tus tíos o abuelos, pero somos parientes.



En nuestro cuerpo, en nuestras células está el núcleo y ahí está el ADN, en esa molécula está escrito que seremos gente, gato o árbol, pero igual el ADN tiene pedazos igualitos entre todos los seres vivos.

Por eso debemos amar todo lo vivo y eso también es Biodanza, porque está en nuestras células la memoria del tigre, la levedad del pájaro, la quietud de los árboles, pero, sobretodo debemos amar a las personas.

“Cuando amamos, nos asciende a los brazos una sabia inmemorial y remota... esto que nosotros amamos no es sólo uno, un ser que ha de venir, sino la innumerable fermentación; no una criatura individual, sino todos los antepasados que, como ruinas de montañas, reposan en el suelo profundo de nuestra existencia”. Rainer María Rilke



Sabes que la danza es una actividad innata del ser humano, como el canto y el grito, que han practicado los pueblos primitivos desde sus orígenes. Esto significa que el hombre y la mujer nacen con capacidad para danzar.



***Las personas no sólo bailan, sino que ellos son música y danza, resonando con la naturaleza.***

Tú sabías que las tribus de los indios vivían en lo “sagrado de la vida y el actuar”. Para ellos los mensajes de la naturaleza están situados en tradiciones de origen sagrado, su historia es un relato de sus relaciones con los fenómenos del Universo, los árboles y los arbustos, el sol y las estrellas, el rayo y la lluvia, para ellos, todos son seres animados. Sus maestros son las montañas y los ríos, los animales y las estrellas, todo el Universo, el hombre es un ser más dentro de esta gran familia.

Ya en la prehistoria los chamanes danzaban los animales, así adquirirían la cualidad de el animal que danzaban. Los hombres primitivos por ejemplo si bailaban un tigre es que querían incorporar en sí el valor, si bailaban un caballo querían incorporar en sí el espíritu de libertad y así cada animal tenía una cualidad.

Acá hay una foto de tu bisabuelo Rolando en pleno trabajo de neo-chamanismo y de tu abuelita Cecilia, con la cara pintada y muy muy tranquila, al terminar la vivencia, allá en Brasil, hace unos 11 años atrás.



En estos trabajos, la idea era rescatar la sabiduría antigua de los chamanes, sus cualidades de evolución que provenían de la integración con la naturaleza. Los chamanes tenían percepción ampliada, que es percibir con todos los sentidos al máximo, sentían éxtasis, adquirían expansión de conciencia, que es la capacidad de captar la esencia del mundo y de las personas debido al cambio de percepción, es un cambio en el sentido y significado del todo; Incluso los chamanes podían curar a las personas.

Los pueblos primitivos siempre danzaron:

Estas son fotos de un ballet brasileiro llamado Majê Molê danzando las danzas antiguas de los pueblos.



Los hombres primitivos emitían sonidos e imitaban la naturaleza, ellos danzaban y hacían flautas de huesos de reno y de cañas. Después ya hacían tambores de arcilla, y también instrumentos con los cuernos de los animales, con piedras, con conchas marinas.

Acá está el grupo de psicodanza, en 1973, imagínate, así se llamó al principio la Biodanza, y se ve también como todos los danzarines se están expresando intensamente.

El llamado del ser humano a expresarse en la danza y la música siempre ha estado y está presente en nosotros.



*Comenzando a expresar en grupos*

Y acá un grupo de niños de biodanza de Brasil, interpretando una obra de teatro llamada *Cats*, o sea, *Gatos*.



Acá creando Mandálas, en una clase de biodanza en la Escuela Cordillera de los Andes, donde tanto han danzado.



Mira, acá está la ronda, en que tantas veces has participado, ya ves: grandes, chicos, gordos, flacos, pobres, ricos, jóvenes y viejos, todo tipo de gente formando una ronda. Cuando seas más grande te regalaré obras de Shakespeare, él dice por ahí: “Que nada de lo humano me sea ajeno”. En esta ronda, eso vivimos y vemos en cada persona algo que también es de nosotros. Así “yo soy tú” y “tú eres yo” y sabemos que los seres humanos somos una gran familia, que hay que respetarlos y amarlos. Saber que los seres humanos son sagrados: Eso es Biodanza.



Por eso, también se dijo que Biodanza es la *“Poética del Encuentro Humano”*.



En Biodanza se aprende a escuchar nuestro cuerpo, a percibir a los demás y a expresar, mediante la danza, los elementos con que resonamos con el universo. Cuerpo y mente uno solo, más música – movimiento y vivencia, todo resonando sincrónicamente con el universo.

Ahora también sabemos que danzando, encontrándonos, jugando, abrazándonos, leyendo cosas lindas, haciendo cosas lindas, fascinándonos con el universo, nuestro cerebro cambia, se remodela, genera neuronas, que son las células del cerebro, o sea, además de ser felices nos hace muy bien, porque todo está relacionado.

El aire nos hace evocar el pájaro que nos habita. Ascender sobre el mundo de las dificultades y elevarse sobre la tierra, sin límites, conseguir una mirada de altura. El aire en nuestro cuerpo se vincula a la respiración y convierte a la atmósfera terrestre en parte de nuestros pulmones, el aire es un órgano de nuestro cuerpo.

Fluidez y ligereza son atributos del viento, biodanza enseña a poner aire en los pies y a sentirnos libres como el viento.



La tierra también la danzamos. Es nuestro “juicio de realidad”, de actividad práctica, fecunda y constructiva, la tierra nos conecta con el trabajo, la riqueza, los alimentos, la abundancia y la sensualidad. Para realizar nuestro sueños debemos conectar con la tierra. Todo lo que nos rodea está relacionado con la totalidad y debemos resonar con la totalidad y con lo sagrado de la totalidad. Por eso danzamos la tierra y trabajamos y creamos con la tierra.



*“La mano deja una huella en todo lo que toca” F. Brennan*

El agua es una imagen asociada al origen de la vida, y también a nuestro origen en el vientre de la madre donde el embrión se desarrolla rodeado de líquido amniótico. En Biodanza acuática alcanzamos un estado de regresión en que uno siente que pierde los límites corporales, Jung que era un persona que estudió mucho a los seres humanos, llamó a ese estado la “experiencia oceánica”. La Biodanza ha desarrollado los aspectos vivenciales, expresivos, poéticos de los cuatro



***Aquí está tu Papá, dirigiendo una clase de Biodanza Acuática***

elementos y así uno los siente y vivencia. El agua además nos vincula, nos fusiona, nos integra durante la regresión y nos da la opción de renacer durante las ceremonias. Además, danzar el agua, nos da fluidez ante las diferentes situaciones.



El fuego es una imagen fascinante y hermosa. En Biodanza tiene el sentido del amor, de Eros, de la pasión, de la afectividad. El fuego manifiesta calor y luz, eso lo vincula al amor, a la conciencia, a los estados de la iluminación mística y de fusión con las fuerzas creadoras del Universo. También se asocia a las transformaciones de la vida, que como sucede, se consume y renace eternamente. En Biodanza la mirada se vincula con luz y amor, conexión entre los seres, por eso se hacen rondas de miradas y encuentros entre las personas.

En Biodanza existe también la “danza de los cuatro animales” porque tienen características que a veces necesitamos incorporar a nuestro ser y entonces danzamos.

Danzamos el tigre, el tigre anda lentamente a través de la selva, con atención, al tigre le gusta su cuerpo, su elasticidad, su sentido del ritmo, él está integrado, relajado y confiado. Nosotros danzamos el tigre, con sensualidad, sinergismo, con agilidad, avanzando con seguridad y también saltamos a veces como si atacáramos. Tiene una energía hermosa y radiante como fuego que nace de la espalda hacia el resto del cuerpo.



También danzamos la garza, ahí danzamos con movimientos extensos, sensibles y graciosos. A partir del pecho hacemos movimientos pulsantes de elevación, con gracia y armonía, sentimos el aire y nos elevamos sobre nuestros problemas.



Danzar el hipopótamo que es lento nos hace sentir lentos, sentimos el bienestar producido por el alimento, el placer de estar sumergido en el pantano y danzamos perezosamente sintiendo el agua, la energía parte de la güatita.



También danzamos la serpiente con movimientos armoniosos, sinuosos, ondulantes, seductores, con la energía de la tierra.

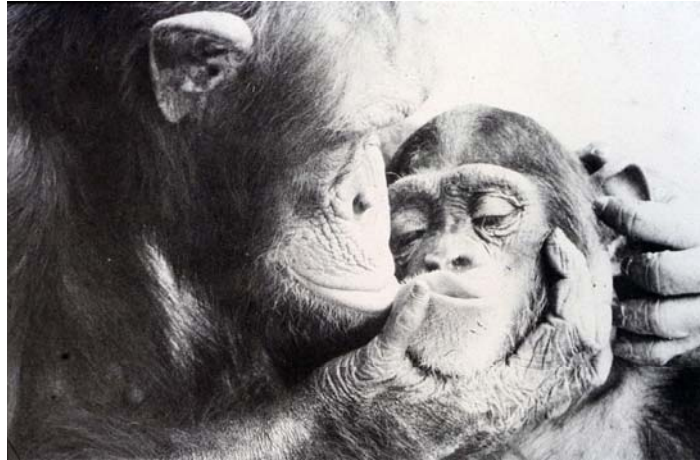


Pero, también en Biodanza cada persona danza su propia vida. La música produce sentimientos, nuestra vida es una gran danza de amor y compañerismo La danza viene de los instintos, que son impulsos espontáneos que sienten los seres

vivos y que le ayudan a sobrevivir: el instinto de manada o instinto gregario entre los animales les impulsa a juntarse.



El instinto materno los hace cuidar a sus hijos.



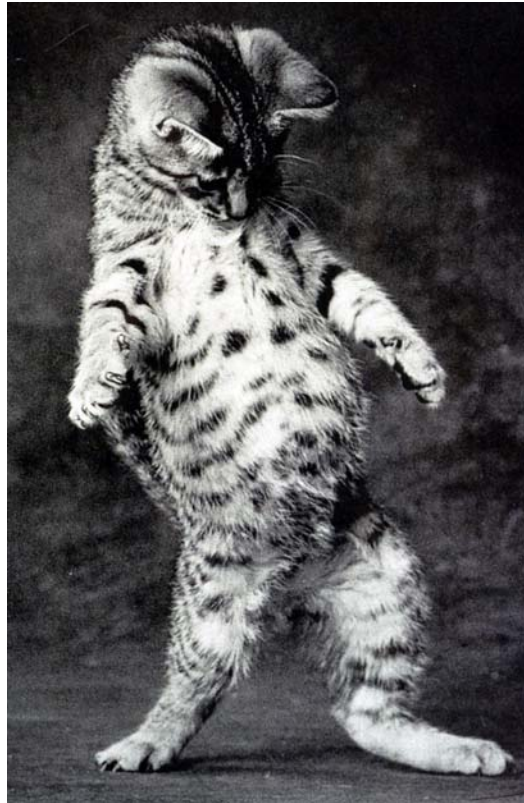
El instinto del hambre los hace buscar comida.



El instinto de guarida los impulsa a construir sus casas y nidos.



El instinto lúdico los impulsa a jugar.



El instinto de lucha y fuga les permite defenderse de los peligros.



El instinto migratorio hace que muchos animales y aves vayan a otros lugares cuando cambian las condiciones donde viven poniéndolos en peligro, entonces van a otros lugares mejores para su vida, y así hay muchos instintos. Las danzas nacen del instinto. Es importante seguir los instintos que nos unen a la vida y danzarlos, así, como por ejemplo, si lo estamos pasando pésimo, ya sea, en nuestros trabajos o con algunas personas, debemos migrar a lugares donde seamos felices. Debemos estar alertas a que nuestros instintos no se hayan dormido con la cultura.



La palabra “Biodanza” es una combinación de los términos “Bios”, que significa vida, y “Danza”, que significa movimiento expresivo.



En Biodanza todas las personas pueden bailar: los niños, los jóvenes, los adultos y los ancianos. También pueden hacerlo todas las personas que están fuera de la norma por algún motivo, como los niños ciegos, los discapacitados, todos los seres, esto les ayuda a recuperar la salud y les da alegría de vivir.



Actualmente Biodanza se practica en Chile, Argentina, Perú, Venezuela, Ecuador, Brasil, Francia, España, Holanda, Italia, Inglaterra, África del Sur, Japón, etc., en muchos países del mundo.

Y mirarnos mucho, abrazarnos, sentirnos acompañados, escuchar y bailar música maravillosa: Eso es Biodanza. Sabes que hasta hace poco vivía una mujer maravillosa, se llamaba *Madre Teresa*. Ella ayudaba a los más pobres y desamparados, en la India; entonces a ella le preguntaron porqué ayudaba a esa gente que muchas veces se estaban muriendo y ella contestó que al cuidarlos los miraba y que a mucha de esas personas nunca nadie los había mirado, no existían para nadie, así al mirarlos ella les confería existencia. En Biodanza es lo mismo. La existencia, la identidad, se manifiesta en presencia de otro ser humano, no existimos sólo, por eso se trabaja en grupo, se mira a los otros, porque solos es casi lo mismo que no existir.



Cuando danzamos sentimos con gran intensidad, esas vivencias nos hacen sentirnos vivos y capaces de desarrollar nuestros potenciales, Martha Graham fue una gran bailarina y ella decía:

*“Hay una vitalidad, una fuerza vital, una energía, que se traduce a través de tí en acción, y como hay un solo tú en todos los tiempos, esta expresión es única; y si la bloqueas nunca existirá a través de otro medio y se perderá”.*



Por eso debemos escuchar nuestro cuerpo, danzar la vida y sabremos cual es el mensaje que queremos entregar.

La música produce alegría y placer de vivir. Biodanza ayuda a que los seres humanos se comprendan, se respeten y se amen. Así, con el tiempo, la humanidad vivirá feliz, sin guerras, confiando, respetando el ambiente y con paz en el corazón.



Cuando te miro con amor, que es siempre, cuando te digo algo lindo y nunca algo feo, porque veo la luz del Universo en ti, eso es Biodanza. En Biodanza a eso le llamamos “calificar al otro” para hacer crecer todos sus potenciales, que crezca tu creatividad, tu afectividad, tu vitalidad, tu capacidad de disfrutar todo, que te unas a todo lo existente. Cuando danzamos y sentimos todo eso, es que hacemos Biodanza, y ojalá nos acostumbremos a hacerlo siempre, aún sin danza y sin música, ahí ya seríamos biodanzeros mismos y felices porque la belleza, la bondad, la alegría, la amistad y el amor existen. Eso es Biodanza, reencontrar el Paraíso acá en la tierra. No olvidar nunca que el Paraíso está en la tierra y que debemos construirlo.



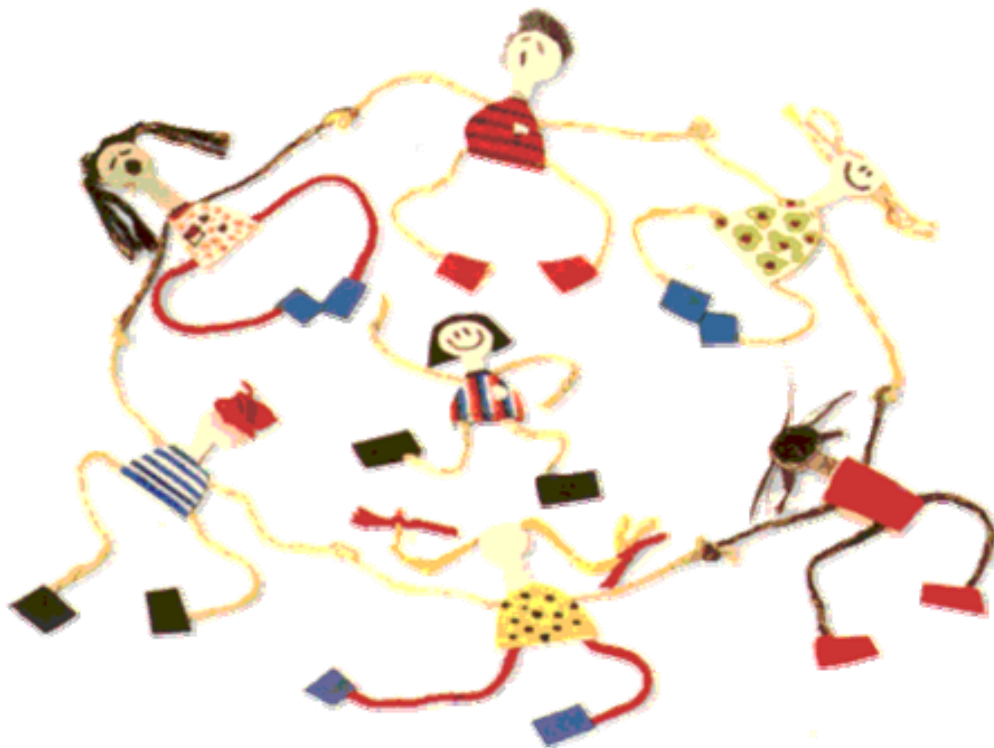
## Epílogo

Violeta, hoy 18 de Diciembre, cumple 9 añitos, el libro que pedías está terminado y es el regalo que hemos construido para ti, con muchísimo amor. Feliz cumpleaños princesa, que el Universo conspire para que tus sueños, ahora y siempre se cumplan.

## Agradecimientos

A Juanita Arcos y a Beatriz Leal, sin cuya gentil colaboración este trabajo no hubiera podido realizarse, por la enorme paciencia de ambas, para escanear durante largas horas las fotos y transcribir los textos.

¡Muchas Gracias!





**Rolando Toro Araneda**, nació en Concepción, Chile, en 1924. Poeta, pintor, profesor y psicólogo. Trabajó como Educador Biocéntrico en escuelas, granjas y colegios, también fue profesor en la Facultad de Medicina, Universidad de Chile, en Antropología Médica, durante los años 1960 – 1970, además se desempeñó como profesor en la cátedra de Estética en la Universidad Católica. Es invitado a numerosas Universidades de América y Europa para, regularmente, exponer su pensamiento. Creador del Sistema de Biodanza, un sistema de integración humana basado en la música y la danza. Ha publicado distintos libros entre ellos: Biodanza donde expone las bases de su sistema, el que se practica en grupos y Escuelas de Biodanza en todo el mundo.

**Violeta Labbé Morixe**, todo lo lindo que se diga de ti, es verdadero.

**G. Cecilia Toro Acuña**, nació en Hualqui, Chile, en Febrero de algún año por ahí, Licenciado en Ciencias, Facultad de Ciencias, Universidad de Chile 1983, Ph. D. en Ciencias, Facultad de Ciencias, Universidad de Chile 1991. Becada OMS para Investigación en enfermedad de Chagas 1984 – 1987. Profesor asociado, Facultad de Medicina, Universidad de Chile. Miembro de la Sociedad de Biología, Bioquímica y Parasitología de Chile. Con numerosas publicaciones en su especialidad, ha sido profesora invitada tanto en América como Europa. Actualmente, su pasión es la Biodanza, Directora de la Escuela de Biodanza “Cordillera de los Andes” en el Cajón del Maipo – Santiago. Más información en: [www.escueladebiodanza.cl](http://www.escueladebiodanza.cl)

# **Biodanza**

**“La danza della vita per bambini”**



## Prologo

Violeta. Mi hai chiesto molte volte un libro di Biodanza e quelli che esistono, Principessa, non sono adatti ai tuoi 8 anni e mezzo. Oggi ho parlato con mio padre, il tuo bisnonno ed abbiamo deciso di fare insieme un libro per te, così lo puoi condividere con tuo fratello Baltasar, Martín e Sebastián i tuoi cugini e con tutti i bambini che vogliono danzare la vita. Come sai, il tuo bisnonno ha inventato Biodanza che è: danzare la vita, per crescere come semi nella terra fertile, acqua, vento e sole.



Biodanza significa: “danzare la vita”, danzare l’allegria di vivere, danzare il bosco, il mare, la luna e, soprattutto, danzare l’amore. Danzare per incontrarsi con le persone che vogliamo bene.

*Sentiamo la musica e danziamo il tema musicale.*

- Quando danziamo l’allegria di vivere con danze ritmiche, con entusiasmo, con impeto vitale, stiamo facendo vivencias di vitalità. Gli esercizi d’integrazione, d’armonia, sono di vitalità; gli esercizi di fluidità, le danze ritmiche, biodanza nell’acqua, d’argilla, nella natura, anche loro sono di vitalità.



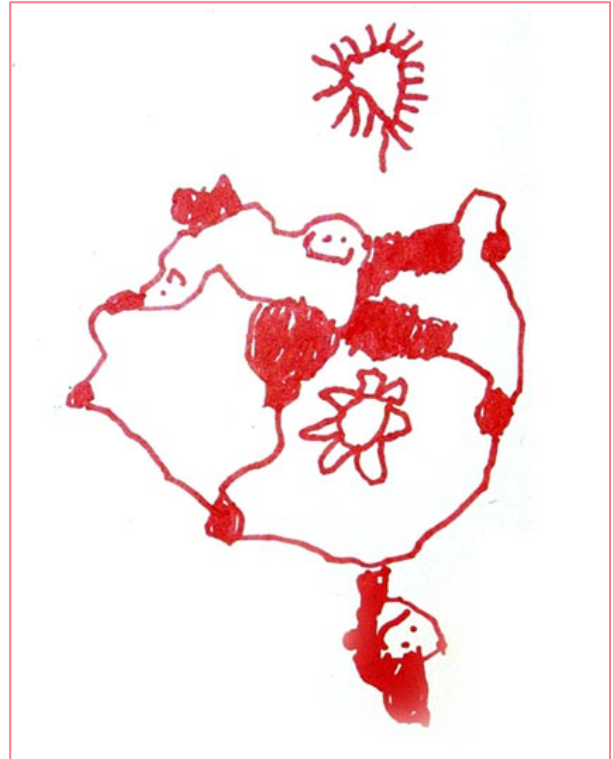
- Quando danziamo e ci piace, stiamo facendo vivencias di sessualità o sensualità. Per esempio, accariziamo i capelli, facciamo ronde, tunnel di coccole.
- Quando danziamo la creatività, danziamo creando una pulsazione: il *Yin*, femminile, ricettivo che rappresenta la luna, l’ombroso, lo scuro ed il *Yang* che è maschile, luminoso, splendente, il creativo attivo e forte, il cielo, il sole. Così danziamo esprimendo con tutto il corpo, in una pulsazione che va

dall'interno all'esterno, dal rilassamento alla tensione. L'esistenza, la vita, si costruiscono sulla base della trasformazione e transizione di queste due forze. Il cambio lo dobbiamo applicare nella nostra propria vita, creandola continuamente. E' necessario esprimere le emozioni per cambiare la vita.



*Ricordati: la cosa più importante è creare la nostra propria vita.*

- 
- Possiamo, anche, realizzare attività artistiche come dipingere, fare sculture, tutto quello che uno vuole ed è per questo che noi, per esempio, danziamo la danza della creazione, le danze trasgressive, creamo poesie, facciamo disegni, ecc.



- Quando danziamo l'affettività, ci incontriamo, facciamo ronde, coccole con tenerezza, badiamo le persone con amore, qualificiamo, diamo e riceviamo.



- Quando danziamo e ci integriamo agli altri ed a tutto il nostro intorno, sentiamo pienezza e dimentichiamo la nostra individualità, ci sentiamo integrati e felici di esistere. Quando sentiamo che l'universo è sacro, stiamo facendo vivencias di trascendenza e danziamo le danze degli angeli, facciamo ronde mandaliche, alcune posizioni molto antiche che creano movimenti speciali, cori dolci dove ci abbandoniamo in estasi, incluso possiamo fare un transe di sospensione e quando ci svegliamo, sentiamo che i nostri sensi sono incredibili, vediamo di più, ascoltiamo di più, gli alimenti hanno più sapore, sentiamo di più gli odori e la nostra pelle sente l'unione con l'universo.



Per il poeta sufi Jala-Od Din Rumi, *“tutto l’universo stà danzando”*

*“Oh giorno alzati!... gli atomi danzano,  
le anime, attratte dall’estasi, danzano.  
La volta celeste, per quest’ essere, anche lei danza.  
Ti rivelerò dove conduce la sua danza:  
Tutti gli atomi che ci sono nell’aria  
nel deserto, capiscilo bene,  
sono innamorati come noi  
ed ogn’ uno di essi è felice, o sventurato  
trovandosi abbagliato dal sole dell’anima incondizionata”.*

Una sessione di Biodanza è un invito ad entrare nella danza dell’universo. Tutti gli esseri nascono con l’impulso a danzare e con il piacere per la musica, perchè il Cosmo è musicale.



**Qui c'è Orfeo, tutti gli animali andavano ad ascoltare la sua musica**

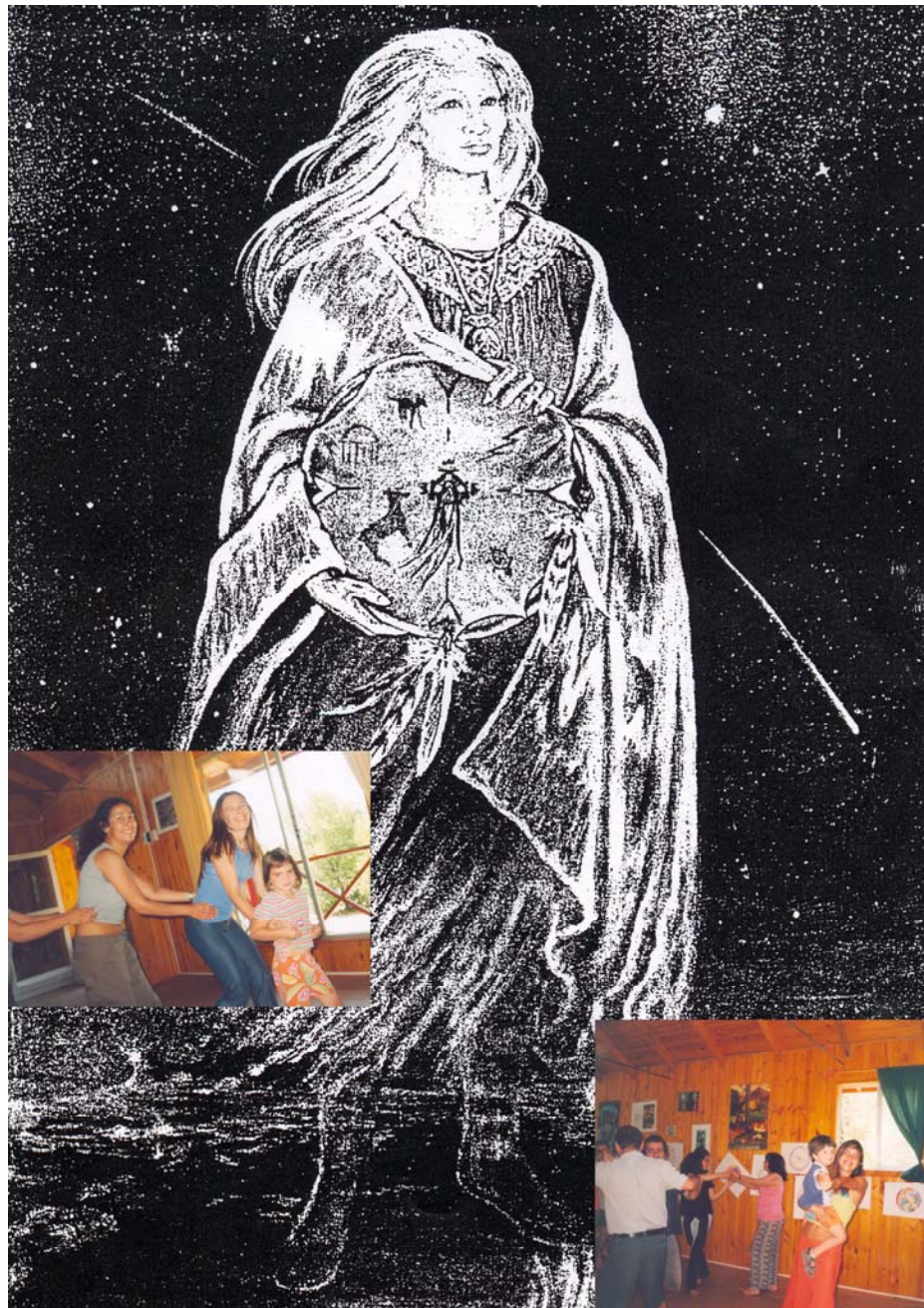
Piccolina, ti dico: Shakespeare, lo scrittore che ha scritto “Giulietta e Romeo”, ha scritto: “Sarebbe il re dell’universo infinito, anche in un guscio di noce”. Esiste un uomo incredibile che si chiama Stephen Hawking, lui stà in una sedia a rotelle e solo può muovere un dito e parla con il mondo presionando questo dito ad una tastiera del computer e sai una cosa? lui sa molto sull’universo e tutto quello che può essere difficile, lui lo sa y non si lamenta della sua condizione perchè la sua mente ed il suo cuore sono così, così belli che pensa che la vita è una bellezza: questo è Biodanza. Intuire che nell’origine dell’universo c’erano le matrici della vita, questo si chiama “Principio Biocentrico”. Il principio biocentrico rispetta la vita e la mette al centro e punto di partenza di qualsiasi disciplina e comportamento umano. Biocentrico significa “vita al centro”. L’espressione, il movimento e la danza sono un liguaggio vivente.



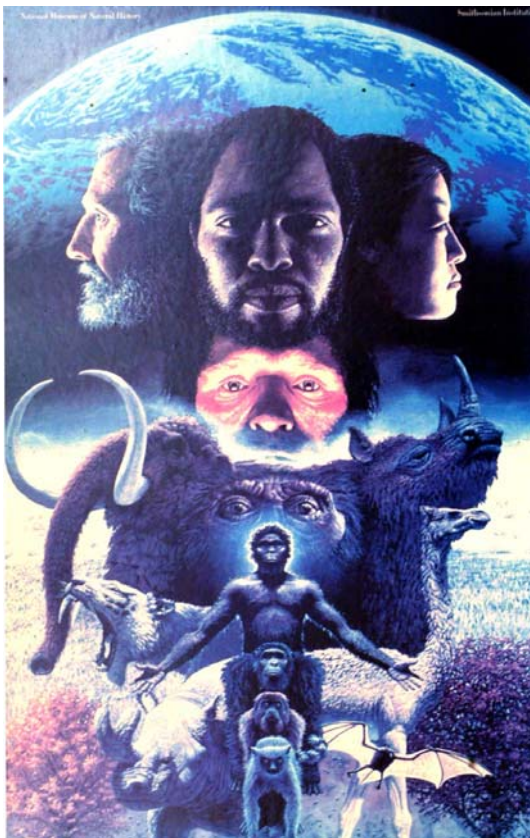
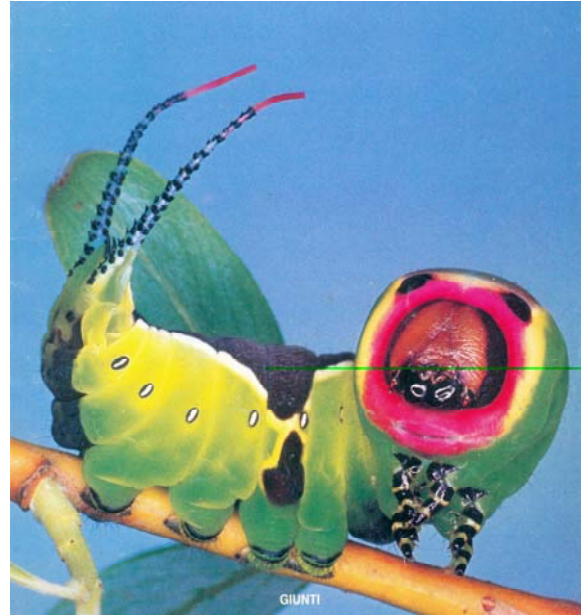
Se andiamo ancora più indietro, come se viaggiassimo in un tunnel del tempo, vedremo che le cellule, che sono i mattoni del nostro corpo, sono composte di molecole ed elementi. Per esempio, il calcio che si trova nelle tue ossa, si è formato in una stella; il ferro che si trova nel tuo sangue, anche lui si è formato in una stella. O sia, le stelle hanno formato i materiali per farci esistere ed per questo che noi non solo amiamo la Terra, ma anche tutto l'universo pieno di stelle e gruppi di stelle che si chiamano galassie. Quando balliamo con le stelle e l'universo: questo è Biodanza.



Le stelle, i fiori ed i bambini danzano la sua propria danza; gli alberi che si muovono con il vento stanno danzando; gli animali che giocano nel bosco e gli uccelli che volano nel cielo, stanno danzando la gran cerimonia della vita, di per sé trascendente. In biodanza, il sacro ed il profano hanno lo stesso significato, quindi l'espressione della vita attraverso gli esseri umani è la più grande ierofania ossia, la più grande sacralità. Se le persone si sentono vincolate con la "vita", sentono familiarità con le pietre, gli uccelli, gli alberi, il sole, il mare e tutto l'universo.



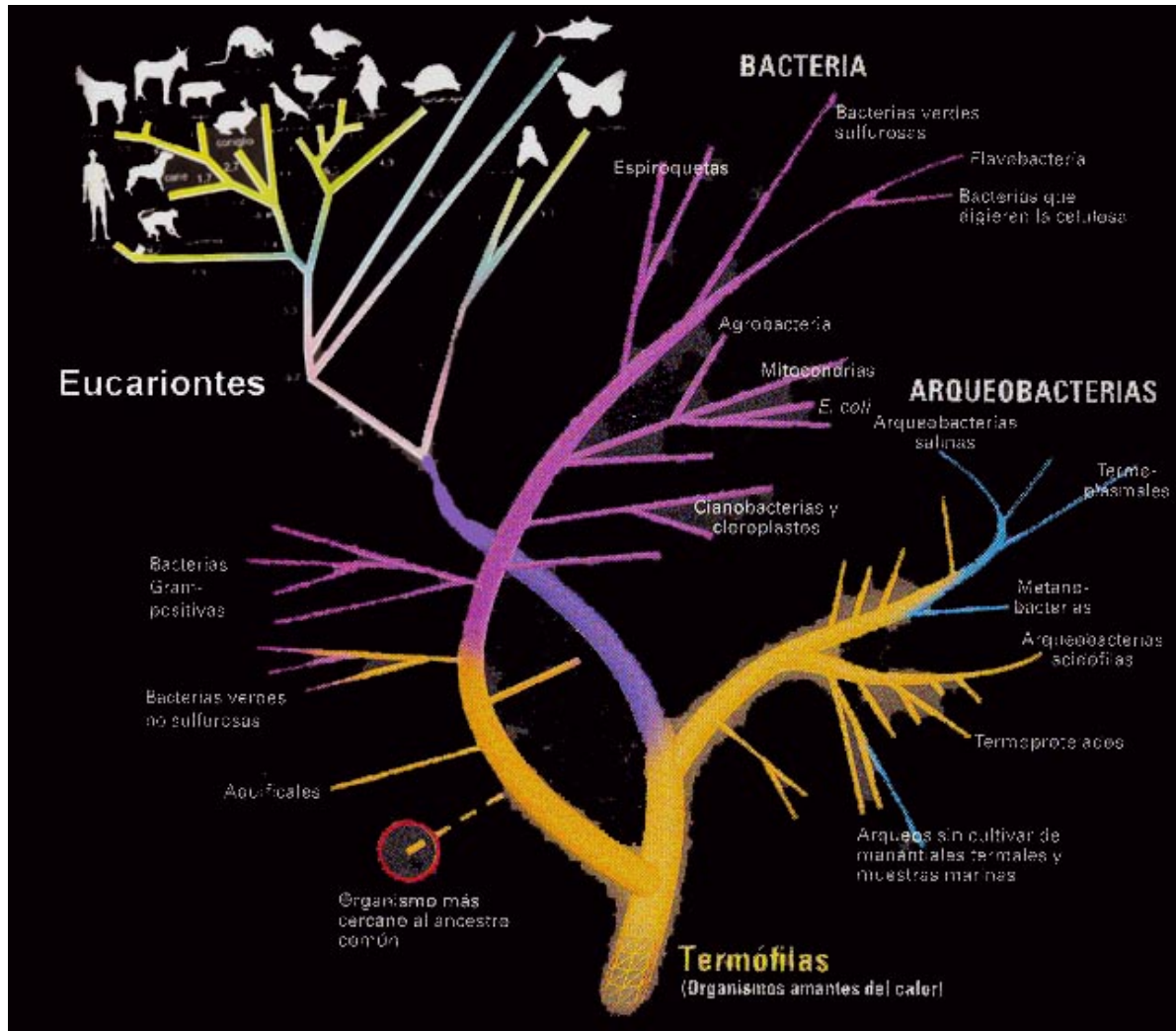
Sapevi che siamo parenti delle scimmie, le tigri, i vermi, perfino degli alberi e di tutti gli insetti brutti che creano malattie? Sono parenti un poco più lontani dei tuoi zii o nonni, però anche loro sono parenti



Nel nostro corpo, nelle nostre cellule, c'è il nucleo e lì c'è l'ADN, in questa molecola c'è scritto se saremo gente, gatto o albero. Comunque, l'ADN ha delle piccole parti che sono uguali a tutti gli esseri vivi.

Per questo, dobbiamo amare tutto quello che è vivo perchè nella nostra cellula c'è la memoria della tigre, la leggerezza dell'uccello, la calma degli alberi e soprattutto, dobbiamo amare le persone.

“Quando amiamo, una savia immemorabile e remota ci cresce nelle braccia... questo che amiamo non è solamente uno, un’essere che deve vivere, se non le innumerevoli fermentazioni; non una creatura individuale, se non tutti gli antenati che, come rovine di montagne, riposano nel suolo profondo della nostra esistenza”. Rainer Maria Rilke



Sai, la danza è un'attività innata dell'essere umano, come il canto ed il grido che fin dall'origine, i popoli primitivi hanno praticato. Questo significa che l'uomo e la donna nascono con la capacità di danzare.



***Le persone non solo ballano, ma anche sono musica e danza, risuonano con la natura.***

Sapevi che le tribù degli indigeni americani vivono e considerano la vita sacra ed agiscono di conseguenza. Per loro, i messaggi della natura sono tradizionalmente l'origine che è considerato sacro; la loro storia si basa sulla relazione che hanno con i fenomeni dell'universo; gli alberi e gli arbusti, il sole e le stelle, il fulmine e la pioggia, per loro, tutti sono esseri animati. I loro maestri sono le montagne ed i fiumi, gli animali e le stelle, tutto l'universo; l'essere umano è per loro, uno in più dentro di questa grande famiglia.

Nella preistoria, gli sciamani danzavano gli animali, così acquistavano la qualità dell'animale danzato. Gli uomini primitivi, per esempio, se ballavano una tigre perché volevano incorporare il valore di questa; se ballavano un cavallo volevano incorporare lo spirito della libertà e così ogni animale aveva una qualità.

Quà c'è una foto del tuo bisnonno Rolando in pieno lavoro nello stage di neo-sciamanismo e la tua nonna Cecilia, con la faccia pintata, molto tranquilla, finendo una vivencia, in Brasile, undici anni fa.



In questi lavori, l'idea è riscattare l'antica saggezza degli sciamani; le loro qualità di evoluzione sono dovute per l'integrazione che avevano con la natura. Gli sciamani avevano una percezione ampliata che vuol dire sentire con tutti i sensi al massimo; sentivano estasi, avevano espansione di coscienza, che è la capacità di percepire la essenza del mondo e delle persone dovuto al cambio della percezione, un cambio dove tutto ha un senso ed un significato. Gli sciamani potevano perfino curare le persone.

I popoli primitivi sempre hanno danzato:

Queste son fotografie di un gruppo brasiliano chiamato Majê Molê facendo le antiche danze del loro popolo.



Gli uomini primitivi emettevano dei suoni imitando la natura, danzavano e costruivano flauti d'ossa di renna o di canna. Più tardi, facevano tamburi di fango ed anche strumenti con le corna degli animali, con le pietre, con le conchiglie marine.

Quà c'è il gruppo di Psicodanza, nell' 1973. Immagina, così si chiamava al principio Biodanza, come puoi vedere, tutti i partecipanti si esprimono intensamente.

La manifestazione attraverso la danza e la musica, sempre è stata ed è ancora oggi, presente in noi.



*L'espressione in gruppo*

Quà c'è un gruppo di bambini di biodanza in Brasile che interpretano un'opera teatrale chiamata "Cats", o sia Gatti.



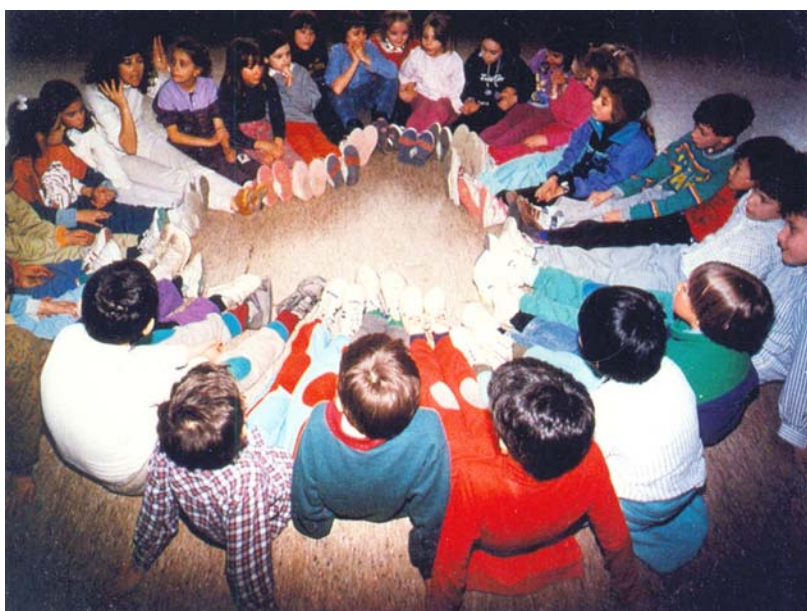
Quà, persone che creano Mandali in una classe di biodanza nella Scuola "Cordillera de los Andes", dove tante persone hanno danzato



Guarda, qui c'è la ronda, dove tante volte hai partecipato. Lo vedi...grandi, piccoli, grassi, magri, poveri, ricchi, giovani, anziani, ogni tipo di gente che formano una ronda. Quando sarai più grande ti regalerò gli scritti di Shakespeare; lui dice: "Niente che non sia umano mi è sconosciuto". In questa ronda, questo è quello che viviamo e vediamo; in ogni persona c'è qualcosa che è anche nostra, così "io sono tu" e "tu sei io" e sappiamo che gli esseri umani siamo una gran famiglia che bisogna rispettare ed amare. Prendere coscienza che gli esseri umani siamo sacri: questo è Biodanza



Per questo si dice anche che Biodanza è la *"Poetica dell'Incontro Umano"*



In Biodanza si impara ad ascoltare il nostro corpo, a percepire gli altri, ad esprimerci; con l'aiuto della danza risuoniamo con gli elementi dell'universo. Corpo e mente uno solo, musica – movimento e “vivencia”, tutto risuona sincronicamente con l'universo.

Inoltre, sappiamo che quando danziamo, quando ci incontriamo, quando giochiamo, quando ci abbracciamo, quando leggiamo cose interessanti, quando facciamo cose belle, quando ci affasciamo con l'universo, il nostro cervello cambia, si rimodella e genera neuroni, che sono le cellule del cervello, o sia inoltre ad essere felici e sentirsi bene, capiamo che tutto è relazionato.

L'aria ci fa invocare l'uccello che vive dentro di noi: ascendere sul mondo delle difficoltà, elevarsi dalla terra, senza limiti, amplificare la propria visione. L'aria sul nostro corpo ci lega con la respirazione e trasforma l'atmosfera terrestre parte dei nostri polmoni; l'aria è un organo del nostro corpo.

Fluidità e leggerezza sono attributi del vento. Biodanza insegna a mettere aria ai nostri piedi per sentirsi liberi come il vento.



Danziamo anche la terra. Rappresenta le nostre attività pratiche, feconde e costruttrici. La terra ci connetta con il lavoro, la ricchezza, gli alimenti, l'abbondanza e la sensualità. Per realizzare i nostri sogni dobbiamo connettarci con la terra. Tutto quello che ci circonda ha relazione con la totalità e dobbiamo risuonare con la totalità e con il sacro della totalità. Per questo danziamo la terra e lavoriamo e creiamo con la terra.



*“la mano lascia una marca in tutto quello che tocca” F. Brennan*



L'acqua è un'immagine associata all'origine della vita ed anche la nostra origine nel ventre della madre dove l'embrione si sviluppa circondato dal liquido amniotico. In

biodanza acquatica riusciamo ad ottenere uno stato di regressione nel quale sentiamo la perdita dei limiti corporali. Jung che era una persona che ha studiato molto gli esseri umani, ha chiamato questo stato "esperienza oceanica". Biodanza ha sviluppato gli aspetti vivenziali, espressivi e poetici dei quattro elementi



*Qui c'è tuo papà dirigendo una classe di Biodanza acquatica*

per sentirli e viverli. L'acqua inoltre, ci unisce, ci fusions, c' integra durante la regressione e ci da la scelta di rinascere durante le cerimonie. Danzare l'acqua, acquistiamo la fluidità che abbiamo bisogno nelle diverse situazioni della nostra vita.



Il fuoco è un'immagine affascinante e bella. In Biodanza significa amore, Eros, passione, affettività. Il fuoco esprime calore e luce, per questo è vincolato con l'amore, la coscienza, gli stati d'illuminazione mistica e la fusione con le forze creatrici dell'universo. Si associa anche

con la trasformazione della vita che si consume e rinasce eternamente, come accade nella realtà. In Biodanza, lo sguardo si vincola con luce e amore, nesso tra gli esseri, per questo si fanno ronde di sguardi ed incontri tra le persone.

In Biodanza esiste anche “la danza dei quattro animali” perchè hanno delle caratteristiche che a volte dobbiamo incorporare.

Danziamo la tigre. Quest´ animale va lentamente nella selva, attenta, le piace il suo corpo, la sua elasticità, il suo senso del ritmo; è integrata, rilassata e fiduciosa di se stessa. Noi danziamo la tigre con sensualità, sinergismo, agilità, avanzando sicuri. A volte, saltiamo come se attaccassimo. La tigre ha un´ energia bella e radiante come il fuoco che nasce dalla spalla verso il resto del corpo.



Danziamo anche l´airone; qui danziamo con movimenti ampi, sensibili e graziosi, che partono dal petto. I movimenti sono pulsanti, di elevazione, con grazia ed armonia; sentiamo l´aria e riusciamo ad elevarci al di là dei nostri problemi.



Danzare l'ippopotamo con movimenti lenti, ci fa sentire lenti; sentiamo il benessere per il mangiare. Pigri, sentiamo l'acqua, con piacere, sommersi nel pantano. L'energia parte dalla pancia.



Danziamo, anche, il serpente con movimenti armoniosi, sinuosi, ondulanti, seduttori, con l'energia della terra.

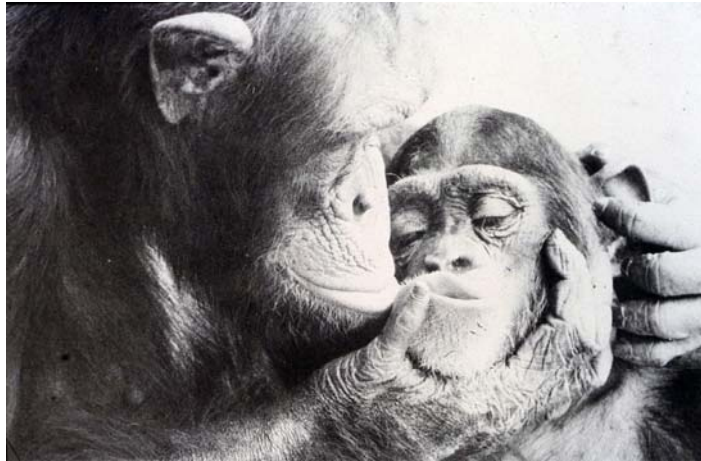


Comunque, in Biodanza, ogni persona danza la sua propria vita. La musica produce sentimenti; la nostra vita è una gran danza d'amore e cameratismo. La

danza viene dagli istinti che sono stimoli spontanei che sentono gli esseri vivi che aiutano a sopravvivere: l'istinto alla mandria, l'istinto gregario, incitano gli animali ad unirsi.



L'istinto materno ci fa badare ai nostri figli



L'istinto della fame ci fa cercare cibo.



L'istinto del rifugio, ci spinge a costruire la casa o il nido.



L'istinto ludico, ci spinge a giocare.



L'istinto alla lotta ed alla fuga, ci permette difenderci dai pericoli.



L'istinto migratorio fa che molti animali ed uccelli vadano ad altri posti quando le condizioni dove vivono, cambiano e li mettono in pericolo, così, emigrano in altri posti migliori. Ci sono più istinti di quelli che ti ho detto, Le danze nascono per gli istinti ed è importante seguirli perchè ci uniscono alla vita. Così, per esempio, se con alcune persone o nel lavoro, ci sentiamo male, dobbiamo emigrare ad un'altro posto dove saremo più felici, o sia, dobbiamo stare allerta a quello che ci dice il nostro istinto, addormentato dalla cultura.



La parola “*Biodanza*” è una combinazione dei termini “Bios” che significa vita e “Danza” che significa movimento espressivo.



In Biodanza tutte le persone possono danzare: bambini, giovani, adulti ed anziani. Possono farlo anche tutte le persone che per qualche ragione hanno dei problemi come i bambini ciechi, handicappati; con biodanza possono stare meglio e recuperare l'allegria di vivere.



Attualmente, Biodanza si pratica in Cile, Argentina, Perù, Venezuela, Ecuador, Brasile, Francia, Spagna, Olanda, Italia, Inghilterra, Sud Africa, Giappone e molti altri paesi del mondo

Ci guardiamo, ci abbracciamo, ci sentiamo accompagnati, sentiamo e balliamo la musica. Sai, fino a poco tempo fa, in India, viveva una donna meravigliosa che si chiamava *Madre Teresa* che aiutava ai più poveri ed abbandonati. Un giorno, le domandarono perchè aiutava a questa gente che molte volte stavano morendo e lei rispondeva che quando li aiutava li guardava sapendo che alcuni di loro, chissà, non avevano mai ricevuto uno sguardo; stava convinta che guardandoli, gli dava esistenza. In Biodanza è lo stesso: l'esistenza, l'identità si manifesta con la presenza dell'altro essere umano. Non esistiamo soli per questo lavoriamo in gruppo e guardiamo all'altro, perchè soli è come se non esistessimo.



Quando danziamo sentiamo intesamente, queste vivencias ci fanno sentire vivi e capaci di sviluppare i nostri potenziali. Martha Graham è stata una grande ballerina e diceva:

*“C’è una vitalità, una forza vitale, un’energia che si traduce con te in azione e come c’è un solo tu in tutti i tempi, quest’ espressione è unica; se la blocchi non eisterà più un’altra forma e si perderà”.*



Per questo dobbiamo ascoltare il nostro corpo, danzare la vita e così sapremo qual’è il messaggio che vogliamo dare.

La musica produce allegria e piacere di vivere. Biodanza aiuta agli esseri umani a capirsi, rispettarsi ed amarsi. Così con il tempo, la umanità vivrà felice, senza guerre, con fiducia, rispettando l’ambiente, con pace nel cuore.



Quando ti guardo con amore, quando ti dico qualcosa di bello e mai brutto e vedo in te l'universo, questo è Biodanza. In Biodanza a questo lo chiamiamo "qualificare all'altro". Far crescere tutti i tuoi potenziali: la tua creatività, la tua affettività, la tua vitalità, la tua capacità di sfruttare, unire tutto quello che esiste. Quando danziamo e sentiamo tutto questo è perché stiamo facendo biodanza e magari, ci abituiamo a farla sempre, anche senza la musica o la danza. In questo modo potremmo essere dei veri biodanzanti dove la felicità, la bontà, l'allegria, l'amicizia e l'amore sono cose che esistono e fanno parte della nostra vita. Questo è Biodanza, incontrare il Paradiso quì nella terra perché non dobbiamo dimenticare che il Paradiso esiste nella terra e che dobbiamo costruirlo.



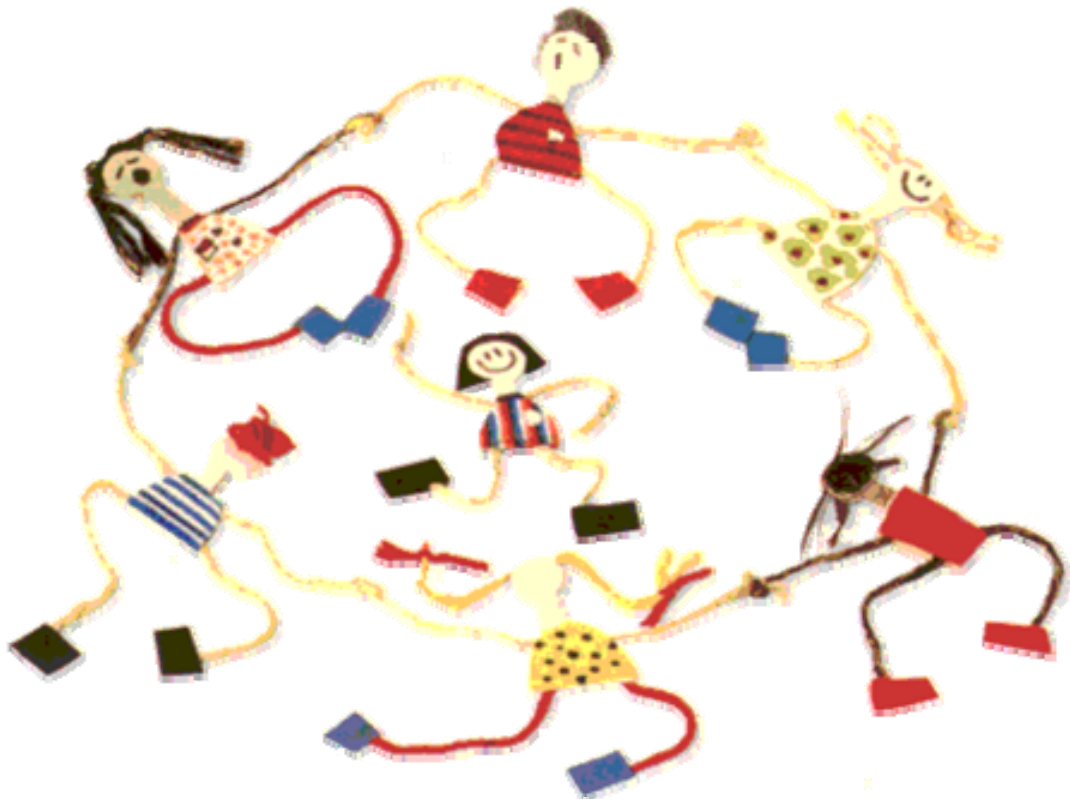
## Epilogo

Violeta, oggi 18 di dicembre, compi 9 anni, il libro che hai chiesto, è finito ed è il regalo che abbiamo costruito per te con moltissimo amore. Buon compleanno, Principessa, che l'universo cospiri affinché i tuoi sogni si rializzino, che si possano compiere ora e sempre.

## Ringraziamenti

A Juanita Arcos e Beatriz Leal, senza la loro gentile collaborazione, questo lavoro non si avrebbe potuto realizzare, per l'enorme pazienza d'ambe due, per fare lo scanner delle foto durante molte ore e trascrivere i testi.

Molte grazie!





**Rolando Toro Araneda**, è nato a Concepción, in Cile, nell'1924. Poeta, pittore, professore e psicologo. Ha lavorato come educatore biocentrico in alcune scuole pubbliche, agricole e private; professore nella Facoltà di Antropologia Medica dell'Università "Chile", negli anni '60 –'70 e di Estetica nell' Università "Cattolica". Invitato speciale in molte università di Sudamerica ed Europa per esporre il suo pensiero filosofico. Creatore del Sistema Biodanza, un sistema d'integrazione umana usando come stimolo la musica e danza. Ha pubblicato vari libri fra cui: "Biodanza" dove espone le basi di questo sistema grupale e presenta le scuole del mondo.

**Violeta Labbé Morixe**, tutto il bello che si dica di te, è certo.

**G. Cecilia Toro Acuña**, è nata a Hualqui in Cile, febbraio di alcuni anni fa, laureata in Scienze, nell'Università "Chile" nell'1983 e PH.D. in scienza nell'1991. Con una borsa di studio dell'OMS per un'investigazione sulla tripanosomiasis americana 1984-1987. Professoressa associata, Facoltà di Medicina, Università "Chile". Membro dell'albo di biologia, biochimica e parassitologia del Cile. Con numerose pubblicazioni specifiche referente alla sua professione. Professoressa invitata in America ed Europa. Attualmente la sua passione è Biodanza. Direttrice della Scuola di Biodanza "Cordillera de los Andes" nel Cajón del Maipo-Santiago, Cile. Ulteriori informazioni: [www.escueladebiodanza.cl](http://www.escueladebiodanza.cl)

# Biodanza

“La Danse de la vie pour les Enfants”

*Traduit en Français : Paulina Celis de la Plaza*



*Este trabajo fue especialmente traducido, para mis queridos amigos **Kevin Singer** y **Francois Richard**, mis hermanos por opción, ya que **Kevin** no habla español y yo no hablo nada de francés...*

**Pregunta:** *¿Entonces, cómo es que somos tan amigos?*

**Respuesta:** *Son los milagros de la Biodanza, parecería que la verdadera comunicación no está relacionada directamente con el lenguaje, sino con el corazón. C.T.*

## Prologue

Violeta. Tu m'as demandé plusieurs fois un livre sur la Biodanza et tous ce qui existent en ce moment là, ma princesse, ne sont pas appropriés à tes huit ans et demies. J'ai parlé donc aujourd'hui même à mon père, ton arrière grand père et on a décidé de faire un livre tous les deux ensemble, por toi et pour que tu puisse le partager avec ton frère Baltasar, tes cousins Martín et Sebastián et tous les enfants qui veulent danser la vie. Tu sais bien que ton arrière grand père a inventé la Biodanza, la Biodanza veut dire danser la vie pour grandir comme les graines dans la terre fertile, avec de l'eau, du vent et du soleil.



Biodanza veut dire “Danser la Vie” danser la joie de vivre, danser le bois, danser la mer, la lune et surtout, danser l’amour. Danser pour se rencontrer avec tous ceux qui on aime.

*Nous ecoutons de la musique et on en danse*

- Quand nous dansons la joie de vivre à travers les danses rythmiques, l’enthousiasme, l’impétuosité vitale on est en train d’expérier de la vitalité. Les exercices harmonieux d’intégration, ce sont des exercices de vitalité. Les exercices de fluidités, et aussi les exercices de Biodanza dans l’eau, quand on travaille avec de la terre glaise sur les corps, les exercices pratiqués dans la nature, les danses rythmiques ce sont aussi des exercices de vitalités.



Quant on danse le plaisir, nous sommes en train d’éprouver de la sexualité ou de la sensualité, en se caressant les cheveux, en faisant des rondes et des tunnels de tendresse.

- Quant on danse de la créativité, on fait des pulsations entre le Yin qui c’est la partie féminine de la lune, une partie qui est aussi réceptive, nébuleuse et foncé

et le Yang qui est la partie masculine, lumineuse, brillante, créative, forte, le ciel et le soleil. De cette façon quand on danse en exprimant tout le corps, on fait ces pulsations entre ce qui est intérieur et extérieur, c'est de la relaxation et la tension. C'est de l'exi

Le changement doit être appliquée dans notre propre vie, en créant notre vie. Il faut exprimer les émotions pour changer notre vie.



*Rappelle-toi bien de ceci, ce qui est le plus important est de créer notre propre vie*

- On peut faire des activités artistiques, comme faire de la peinture, des sculptures, tout ce que l'on veut. C'est à cause de ceci que l'on danse de la création de la transgression, on fait des poèmes, etc...



Quant on danse de l'affectivité on fait des rencontres, des rondes, on exprime de la tendresse, et on en fait autant quant on prend bien soin des gens avec de l'amour, cet une expression qui nous aide à donner et a recevoir.



- Quant on danse en se'oublant de nous mêmes, on est donc capable de faire partie des autres de l'environnement en éprouvant de la plénitude, nous pouvons nous sentir heureux d'exister, nous pouvons sentir que l'univers est sacré. À ce moment là on peut expérimenter de la transcendance et les danses parviennent comme les danses des anges, les rondes de mandales et celles qui rencontrent des positions anciennes qui entraînent mouvements. Les danses peuvent s'exprimer à travers la voix, c'est à dire on chante tous au même temps très doucement, en laissant nous être. On entre dans un état de tranche, on peut aussi faire des trances en prennant une personne en suspension. Quand on sort de cet état on éprouve nos senses d'une manière incroyable, on peut regarder mieux, entendre plus clairement, la nourriture sent différemment, les arômes sont partout et notre peau peut se sentir en tout avec l'univers.



D'après le poète Sufi Jala-Od Din Rumi, *Tout l'univers est en train de danser* :

“¡Oh Jour qui se leve!... les atomes dansent,  
les âmes ravies d'extase  
dansent, la voûte céleste, à cause de cet être là, elle danse aussi.  
Je veux bien te dire à l'oreille par où mener cet danse:  
Tous les atomes qui sont dans l'air  
et dans le désert, essaye de bien comprendre ceci,  
ils sont amoureux comme nous et chaqu'n parmi eux,  
heureux ou malheureux, se trouve ébloui par

Une séance de Biodanza est une invitation à entrer dans cette danse de l'Univers. Tous les êtres sont nés avec l'élan de danser et de bien jouir de la musique, le Cosmos est musical.



*Orphée est ici représenté avec tous les animaux qui écoutent sa musique.*

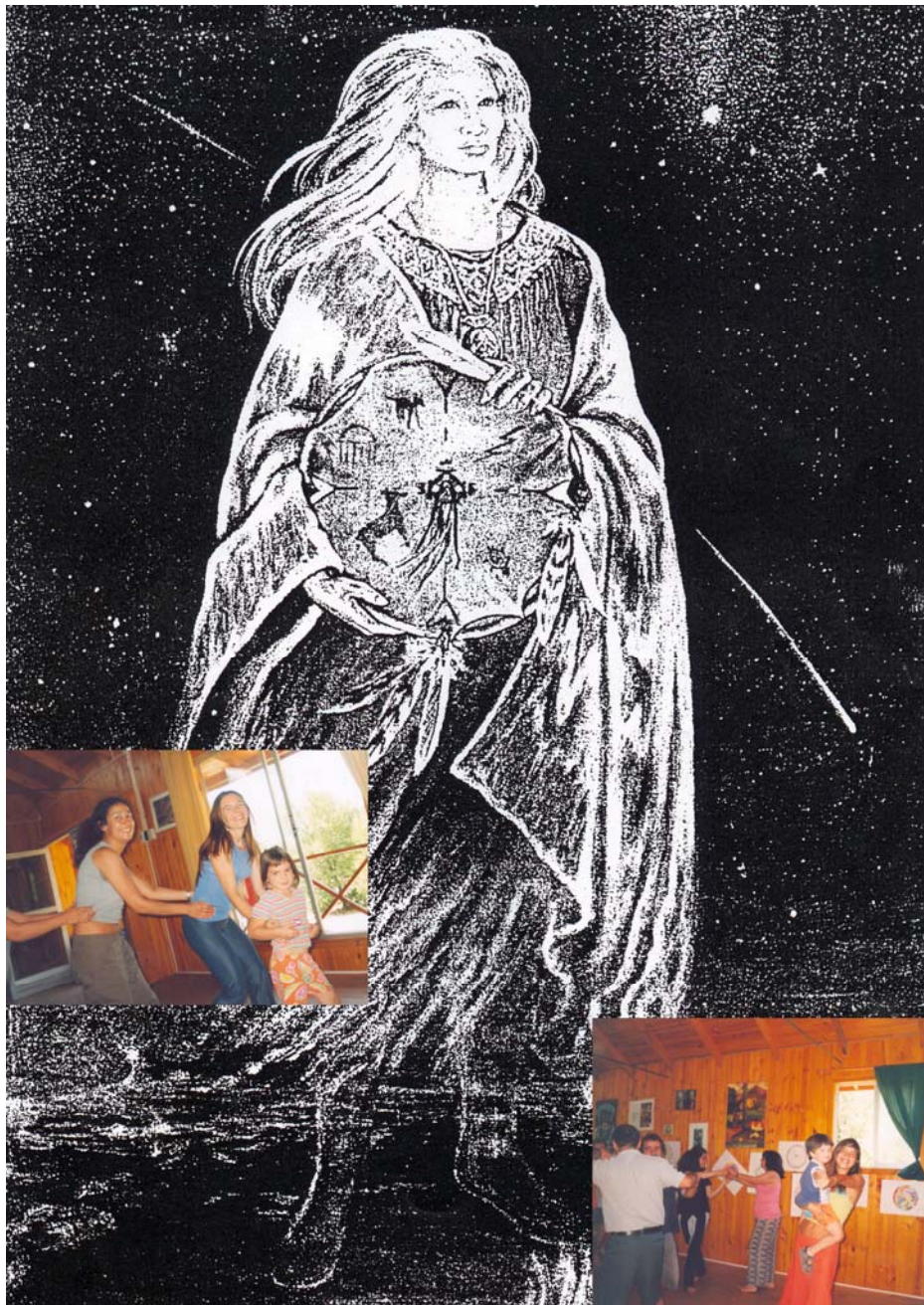
Ma petite fille, je peut te dire celui ci : Shakespeare, l'écrivain qui a écrit "Romée et Juliette" a dit "même dans l'écalure d'une noix, mois je pourrais être le roi de l'univers infini". Et il y a un autre homme incroyable qui s'appelle Stephen Hawking, il est dans un fauteuil roulant et il seulement peut remuer un petit doigt por parler avec le monde en poussant cet doigt à une touche d'ordinateur, cet homme tu sais il est un homme savant qui pense et qui connait beaucoup sur l'Univers, ce qui est le plus difficile il le sait mais il ne se plaint jamais parce que son esprit et son coeur son tellement beaux que même dans cet état il pense que la vie est merveilleuse, et quand on sent que la vie est une merveille celui-ci est Biodanza. L'intuition que dans l'origine de l'Univers se trouvent les matrices pour la vie est le "Principe Biocentrique". Celui-ci place la vie comme point central et point de départ de n'importe quel discipline et conduite humaine. Biocentrique veut aussi dire "la vie au centre". Toute expression, mouvement et danse est un langage vivant.



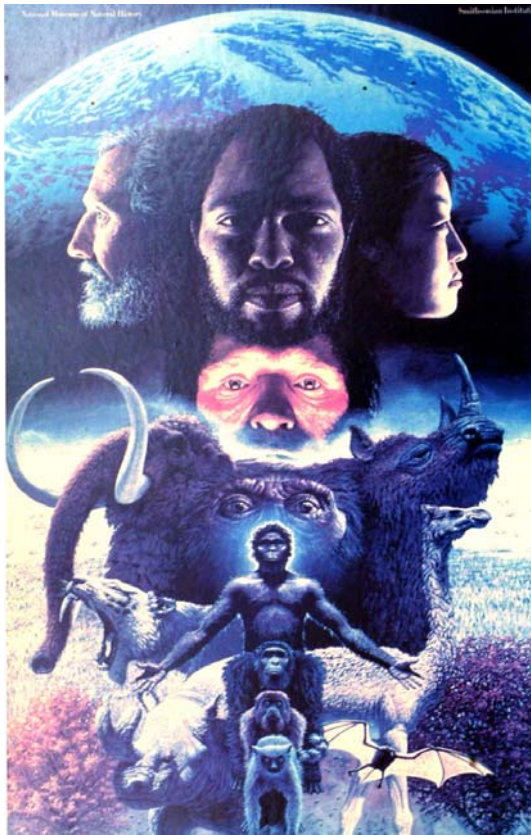
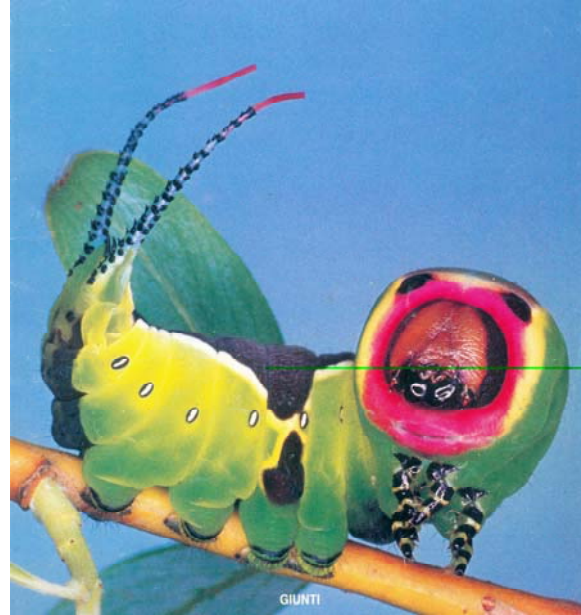
Si on pouvait faire un tour en arrière, c'est comme si l'on voyagait par un tunnel du temps, on pourrait voir que les cellules qui sont les briques de nos corps sont faites des molécules et des éléments. écoute bien ceci le Calcium qui se trouve dans nos os a été fait dans une étoile, et le Fer qui se trouve dans ton sang a aussi été fait dans les étoiles, cela veut dire que les étoiles ont fait tous ces éléments porqu'on puisse exister. Cet ainsi que nous n'aimons pas seulement la Terre mais tout l'Univers plain d'étoiles et de groupes d'étoiles qui s'appellent des Galaxies. Quant on danse les étoiles et l'Univers : Celui ci est Biodanza.



Les étoiles, les fleurs et les enfants dansent leur propre danse, les arbres qui se bercent avec le vent sont en train de danser, les animaux qui jouent dans le bois les oiseaux qui volent dans le ciel sont en train de danser la Grande Cérémonie de la vie qui est transcendente en soi. En Biodanza ce qui est sacré et ce qui est profane est la même chose. C'est ainsi que l'expression de la vie à travers des êtres humains est la hiérophanie la plus grande, celui-ci veut dire qui est sacré. Si les gens sont attachés à "la vie", ils peuvent se familiariser avec les pierres, les oiseaux, les arbres, le soleil, la mer et tou l'univers



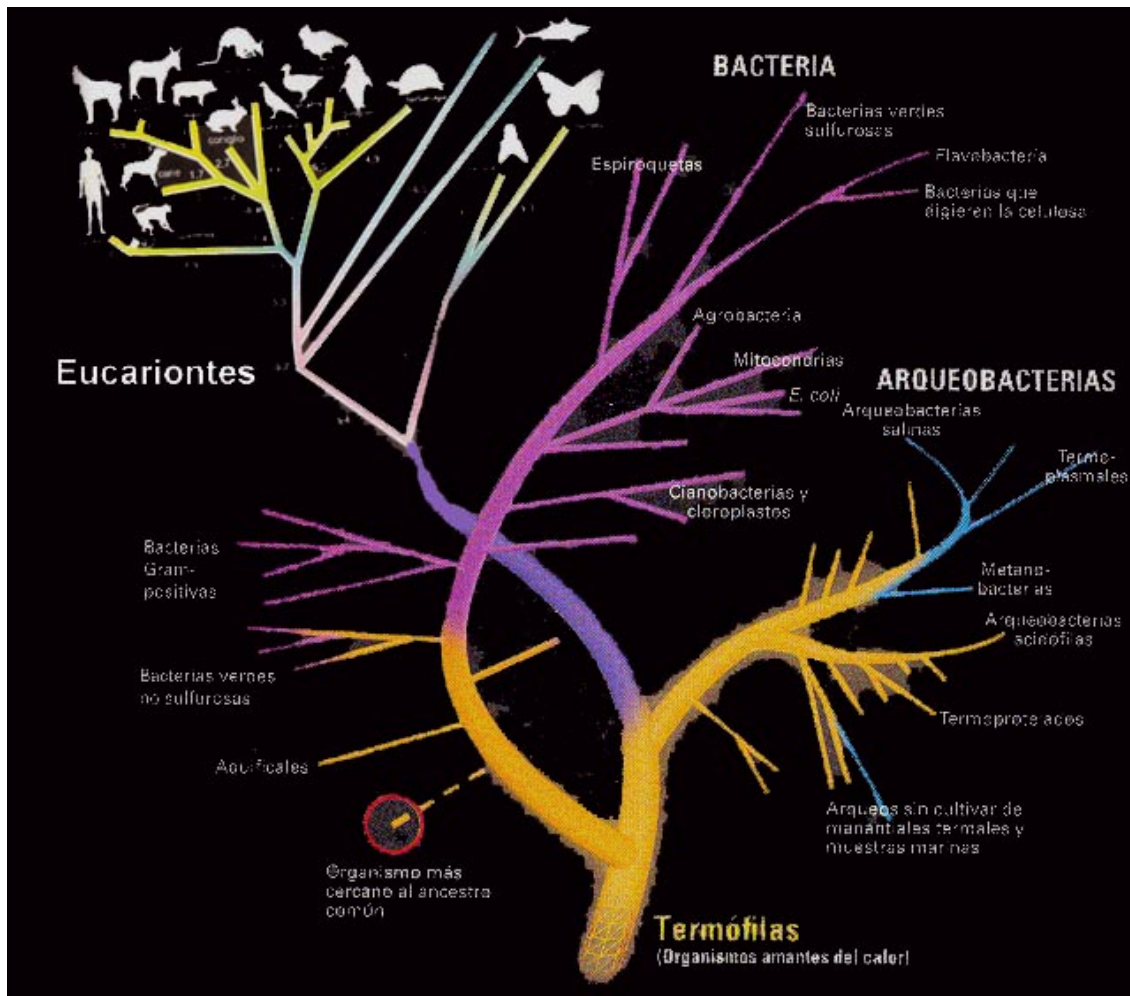
Est ce que toi tu savais que nous sommes tous alliés aux singes, tigres, vers et même alliés aux arbres et des bestioles laides qui produisent les maladies?, Nous sommes leurs parents éloignés pas leurs parents proches comme tes oncles ou tes grand-pères, mais nous sommes leurs parents quand même.



Dans notre corps, dans nos cellules il ya un noyau est c'est là où se trouve l'ADN, dans cette molécule a été écrite ce que nous deviendrons soit une personne, un chat ou un arbre, mais malgré ces différences il y a des morceaux d'ADN pareils que l'on partage parmi tous les êtres vivants.

C'est à cause de ceci qu'on doit aimer tout ce qui est vivant. Ceci est aussi de la Biodanza parce que dans nos cellules se trouvent la mémoire de tigre, la légèreté d'un oiseau, la quiétude des arbres, mais surtout on doit aimer les personnes.

“Quant on aime, on tombe dans nos bras une sève immémorial et lointain... ceci que l'on aime ce n'es pas seulement une personne, un être qui doit venir, mais aussi l'innombrable fermentation ; pas seulement une créature individuelle mais aussi tous les ancêtres qui comme des montagnes en ruines se possent sur la terre profonde de notre existence“ Rainer María Rilke



Tu sais que la danse est une activité innée de l'être humain, c'est pareil au chant et aux cris. La danse a été pratiquée par les peuples primitifs depuis leur origine. Ceci veut dire que l'homme et la femme sont nés avec la capacité de danser.



***Les personnes ne font pas que danser, elles sont de la musique et la danse en résonance avec la nature.***

Est ce que tu sais qu'il ya des tribus des indiens qui habitaient dans le principe même que "la vie est sacré est comme on l'en agit aussi". Pour ceux-ci les messages de la nature sont placés en traditions d'origin sacré, leurs histoires sont un récit de leur rapport avec les phénomènes de l'Univers, c'est à dire les arbres, les arbustes, le soleil et les étoiles, la foudre et la pluie. Pour eux ils étaient tous des êtres animés. Leur maîtres étaient les montagnes et les rivières, les animaux et les étoiles, tout l'Univers, l'homme est un être dans toute cette grande famille.

Même dans la préhistoire les chamans dansaient les animaux, de cette façon ils pouvaient prener la qualité de l'animal. Si Les hommes primitives dansaient par exemple le tigre c'était qu'ils voulaient acquérir en soi-même la valeur, si eux ils dansaient un cheval c'était qu'ils voulaient acquérir l'esprit de liberté et c'est ainsi que chaque animal avait une qualité particulière.

La voici une photo de ton arrière grand-père Rolando en dansant comme un chaman de nos temps et à ta grand mère Cecilia avec le visage peint très très tranquile à la fin de l'expérience il y à peu près 11 ans au Brésil.



Dans ces expériences l'idée principale c'était d'aller au sauvetage de ce savoir des anciens chamans, particulièrement de leur évolution qui venait de leur intégration avec la nature. Les chamans avaient de perception agrandie, c'est à dire de percevoir tous les sens au maximum, ils éprouvaient de l'extase, et de l'expansion de la conscience, ces chamans pouvaient même guérir les gens.

Les peuples primitifs ont toujours dansés.

Les voici quelques photos d'un ballet du Brésil appelé Majê Molê, ils sont en train de danser les danses primitives de ces peuples.



Les hommes primitifs émettaient des sons et ils imitaient la nature, ils dansaient et faisaient de flûtes en os, en rennes et en cannes. Puis après ils pouvaient faire de tambours en terre glaise, et ils pouvaient aussi en faire avec les cornes des animaux, avec les pierres avec les coquilles.

Le voici un groupe des gens de Psicodanse, en 1973, c'est ainsi qui s'appelait au début la Biodanza, et tu peut bien voire comme tout le monde s'expriment intensement.

L'appel de l'être humain à s'exprimer dans la danse et la musique a été et il est présent dans nos jours en nous.



*De petits enfants qui commencent à s'exprimer en ensemble.*

Et voici des enfants de Biodanza en Brésil, ils sont en train de mettre en scène une pièce de théâtre appelée Des Chats.



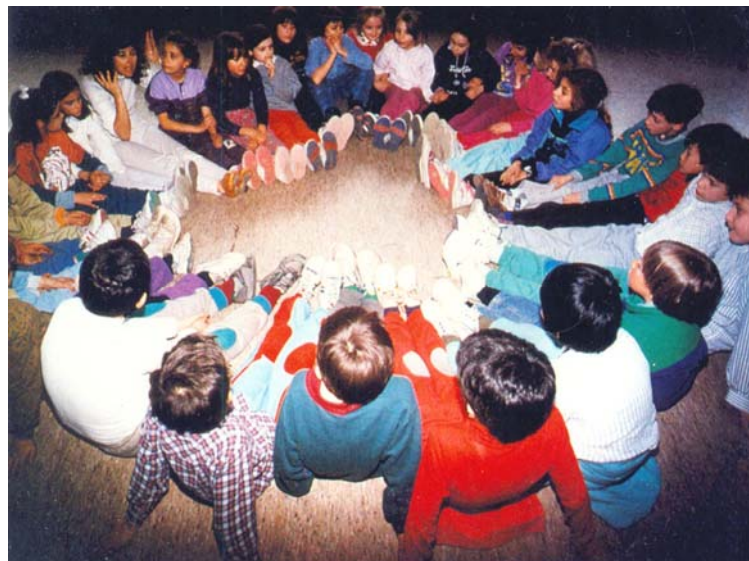
Dans ces photos tu peut voire des étudiants qui déssinent des mandales dans le cours de Biodanza à l'École Cordillera de los andes où ils ont beaucoup dansés.



Tu peut aussi voire là cette ronde, toi tu en a participé plusieurs fois, tu peut voire tout type de personnes il y en a des grandes, des petites, ceux qui sont riches, ceux qui sont peuvres, de jeune gens et des vieux aussi dans cette ronde. Quand tu seras plus grande je vais t'offrir les livres de Shakespeare, il a dit dans un écrit "qu'il n'aie rien de l'être humain qui me soit étrange". Dans cette ronde, on vit cela, et on peut voire dans chaque personne quel que chose qui nous appartient aussi. Donc, "moi je sui toi" et "toi tu es moi" et l'on sait que les êtres humains sont une grande famille qui on doit bien les respecter et aimer. Avoir de la conscience que les êtres humains sont sacrés, ceci est de la Biodanza.



C'est à cause de ceci que l'on a dit que la Biodanza est la *"Poétique du rencontre humain"*



En Biodanza on apprend à écouter notre corps, à percevoir les autres et à s'exprimer, à travers de la danse. Ceux-ci sont les éléments qui font de la résonance avec l'univers. Le corps et l'esprit sont un, en ajoutant de la musique, le mouvement et l'expérience. Ce tout fait une résonance synchronique avec l'univers.

Dans nos jours on sait qu'en dansant, en se rencontrant, en jouant en s'enbrassant, en lisant de jolies choses, en faisant des activités agréables, en se merveilleant avec l'univers, notre cerveau change, il peut se remodeler à nouveau, il peut entraîner des neurones qui sont les cellules de notre cerveau. Ceci veut dire que seulement le fait d'être heureux nous fait très bien, parce que tout est lié.

L'air nous fait évoquer l'oiseau qui nous habite. Quand on monte sur le monde et les difficultés et on peut s'élever sur la terre, sans des limites, on peut réussir à avoir un regard en largeur de vues. L'air dans notre corps est lié à la respiration, c'est comme si un peu de l'atmosphère de la terre devient dans nos poumons, l'air est ainsi une partie de notre corps.

La fluidité et la légèreté sont les qualités du vent, la Biodanza enseigne à mettre de l'air dans nos pieds et à nous sentir livrés comme le vent.



La terre est aussi un élément qui l'on danse. Celle-là est notre "jugement de réalité", c'est de l'activité pratique qui féconde et construit, la terre peut nous connecter avec le travail, la richesse, la nourriture, l'abundance et de la sensualité. Por accomplir nos rêves nos devons nous connecter avec la terre. Tout ce qui nous entoure est lié à la totalité et on doit résonner avec ce qui est sacré dans la totalité. À cause de ceci on danse la terre et on travaille et on fait des choses avec.



*"La main laisse des traces dans tout ce qui touche" F. Brennard*

L'eau est un image lié à l'origin de la vie, et il est aussi lié à notre propre origin dans le ventre de notre mère où l'embryon se developpe entouré de liquide amniotique. En Biodanza aquatique on peut réussir à trouver un état de régression dans lequel on sent qui l'on perd les limites de notre corps. Jung qui était une personne qui a beaucoup étudié sur les être humains, il a appelé cet état de "expérience océanique". La Biodanza a développé dans le domaine de la expérience, de l'expression et poétiques de ces quatre éléments por les sentir dans l'expérience. L'eau en plus, nous permet d'avoir des rapports, de nous fusionner et nous intégrer pendant la régression. Quant on danse de l'eau nous aide à avoir de la fluidité dans le différent situations.



*Ici ton père est, en dirigeant une classe de Biodanza Aquatique*



Le feu est une image fascinante et belle. En Biodanza le feu a le sense de l'amour, d'Eros, de la passion, de l'affectivité. Le feu exprime la chaleur et la lumière, ceci est lié à l'amour, à la conscience, aux états de l'illumination mystique et de la fusion avec les forces créatrices de l'Univers. Le feu est aussi lié aux transformations de la vie, la vie s'éteint et se remet à neuf à toujours. En Biodanza le regard est lié à la lumière et à l'amour, avec le rapport entre les gens, c'est por cette raison que l'on fait des rondes de regards et des rencontres entre les gens.

En Biodanza il existe aussi la “danse de quatre animaux” parce qu’ils ont les caractéristique dont on a parfois besoin d’intégrer à notre être donc on en danse.

Nous dansons le tigre, le tigre marche lentement à travers la forêt, il est attentif, le tigre aime bien son corps, son élasticité, son sense du rythme, il est intégré, relâché et il a de la confiance en soi. Nous dansons le tigre, avec de la sensualité, le synergisme. Il montre sa souplesse quand il marche avec de la confiance. Nous essayons ces mouvements et nous faisons des bonds comme si l’on attaquait quelqu’un. Il a une énergie belle et rayonnante comme le feu qui naît de son dos vers tout le corps.



On danse aussi le héron. On fait donc des mouvements étendus, sensibles et gracieux, ces mouvements naissent de la poitrine d’où on pulse l’élévation élégante et harmonieuse, nous pouvons sentir l’air et nous élever sur nos problèmes.



Quand on danse le hippopotame qui est lent nous pouvons sentir en nous mêmes cette lenteur, nous pouvons éprouver le bien être d'avoir de la nourriture, le plaisir d'être sous l'eau dans le marais et nous dansons paresseusement en sentant l'eau, l'énergie part du ventre.



Nous dansons le serpent avec des mouvements harmonieux, sinueux, ondulants, séducteurs, avec l'énergie de la terre.

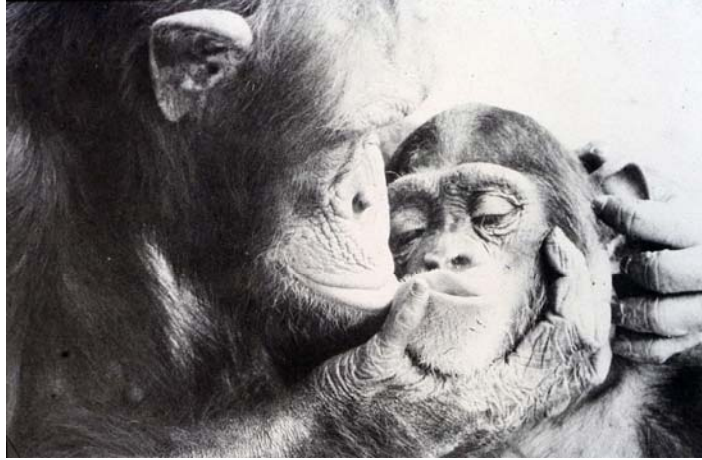


Mais, en Biodanza chaque personne danse sa propre vie aussi. La musique produit des sentiments, notre vie est une grande danse d'amour et de camaraderie.

La danse vient des instincts qui sont des élans spontanés des être vivants qui les aident à survivre : l'instinct de bande ou l'instinct grégaire parmi les animaux.



L'instinct maternel fait les animaux prendre soin de leurs petits.



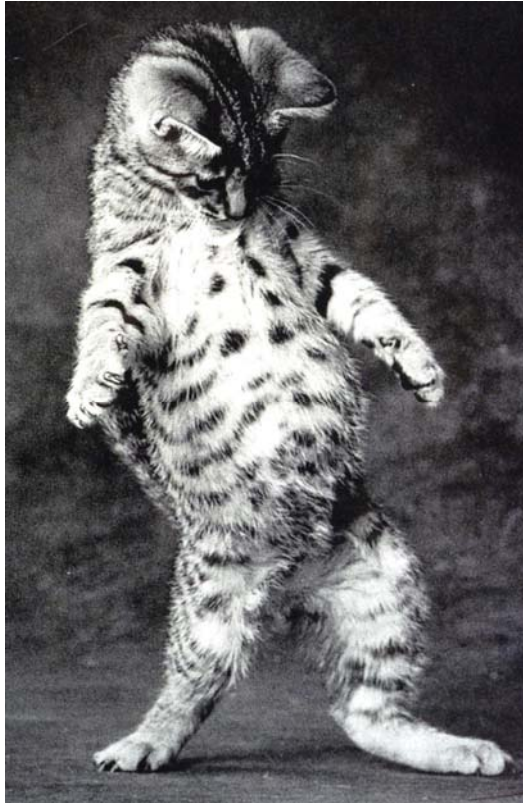
L'instinct de la faim fait les gens chercher de la nourriture.



L'instinct de retraite fait les animaux construire leurs repaires et nids.



L'instinct ludique fait jouer aussi bien les animaux que les gens.



L'instinct de lutte et de fuite leur permet se défendre de dangers



L'instinct migrateur fait que maintes animaux et oiseaux partent aux différents endroits quand les conditions de vie changent et ils se sentent en péril, c'est à cause de ça qu'ils partent pour améliorer leur vie. Comme tu vois bien il y a plusieurs instincts. Les danses naissent de l'instinct. C'est important de suivre les instincts qui nous lient à la vie et les danser. Si on est dans un mauvais moment par exemple soit en notre travail ou avec quelque gens, nous devons donc émigrer et trouver un endroit où on puisse être heureux. Nous devons être sur nos gardes à propos des instincts de façon que la culture ne les endorme pas.



Le mot Biodanza est un assemblage des termes "Bios" qui veut dire vie et "Danse" qui veut dire mouvement plein d'expression



En Biodanza tout les gens peuvent danser ; les enfants, les jeunes gens, les adultes, les gens âgés. Tout les gens qui sont dehors la norme établie à cause de n'importe qu'elle raison. Comme par exemple les enfants aveugles, les handicapés, tous les êtres humains, ceci peut les aider à retrouver la joie de vivre et de se remettre de une maladie.



En ce moment la Biodanza est pratiqué au Chili, en Argentine, Pérou, Venezuela, Equateur, Brésil, Espagne, Les Pays Bas, Angleterre, Afrique du Sud, Japon, etc... en plusieurs pays du monde.

Et en se regardant, en s'embrassant, en sentant la compagnie des autres, en écoutant et en dansant de la musique merveilleuse : Ceci est de la Biodanza. Je voudrais aussi te raconter qu'il n'y a pas beaucoup qui vivaient une femme merveilleuse, elle s'appelait *Mère Thérèse*. Elle aidait les gens les plus pauvres et abandonnés ; dans l'Inde. Une fois on l'avait demandé pourquoi elle aidait ces gens qui dans la plupart de cas étaient en train de mourir et sa réponse fut que quand elle prenait soin des gens elle les regardait et qu'en les regardant on les confère de l'existence parce que ces gens n'avaient jamais expérimenté un regard, ils n'existaient pour personne. En Biodanza c'est la même chose, l'existence, l'identité peut seulement se manifester en présence d'autre être humain, nous n'existons pas tout seules, c'est pour ça qu'on travaille avec un groupe de gens, on regarde les autres, parce que tous seules c'est comme si on n'existait pas.



Quant on danse nous sentons une grande intensité, ce sont des expériences qui nous font nous sentir vivant et capable de développer nous potentiels. Martha Graham une grande danseuse a dit:

*“Il y a une vitalité, une force vital, une énergie qui se traduit à travers toi en action, comme il existe un seul toi dans tout le temps, cette expression est unique ; et si tu la bloquait il n'existerait jamais un autre moyen et elle se perdra”*



C'est à cause de ceci que nous devons écouter notre corps, danser la vie et ainsi on connaîtra le message à communiquer.

La musique produit de la joie et le plaisir d'exister. La Biodanza aide que les êtres humains puissent se respecter et aimer. Avec le temps la humanité pourra ainsi vivre heureuse, en paix, avec de la confiance, en respectant la nature et l'environnement et en plus avec de la paix dans notre cœur.



Quand je te regarde avec de l'amour, ceci est toujours, quand moi je te dis quelque chose belle et jamais un mot laid c'est parce que je vois la lumière de l'univers en toi, ceci est de la Biodanza. En Biodanza on appelle ceci de la "qualification de l'autre" pour faire grandir tous leurs potentiels. De cette façon peut grandir ta créativité, ton affectivité, ta vitalité, ta capacité de avoir plaisir avec tout pour que tu te rejoignes avec toute l'existence. Quand on danse et on peut sentir tout cela, on fait de la Biodanza. J'espère que nous prenions de la habitude à le toujours faire même sans danser et sans de la musique. Si on parvenait à le faire on deviendrait un biodanseur de la vie, très heureux, parce que la beauté, la bonté, la joie, l'amitié, l'amour existent. La Biodanza c'est bien cela de rencontrer le paradis ici sur terre. Il ne faut pas oublier que le paradis est sur terre et c'est bien ici qu'on doit le construire.



## Epilogue

Violeta, aujourd'hui est le 18 de Décembre, toi tu fête tes 9 ans, le livre que tu m'as demandé est terminé est c'est ton présent pour ton anniversaire, il a été fait avec beaucoup d'amour. Heureux anniversaire ma princesse, que l'Univers conspire pour que tous tes rêves deviennent réalité

## Remerciements

Je voudrais remercier à Juanita Arcos et Beatriz Leal, pour leur patience pour scanner les photos et les transcriptions du texte sans leur collaboration ce livre n'aurait pas été fini.

Merci Beaucoup!





**Rolando Toro Araneda** est né au Concepcion, Chili en 1924. Il est poète, peintre, professeur et psychologue. Il a travaillé comme éducateur biocentrique en écoles fermes et écoles. Il a été aussi professeur de la Faculté de Médecine, Universidad de Chile, en Anthropologie Médicale, pendant 1960 et 1970. Il a été en charge du cours de Esthétique de la Universidad Catolica. Il est invité à plusieurs reprises au plusieurs Universités en Amérique et en Europe pour exprimer sa pensée. Il est le créateur du Système du Biodanse. Un système d'intégration humain sur les bases de la musique et la danse. Il a publié plusieurs livres parmi eux: Biodanza où il présente les bases de son système pratiqué dans écoles du Biodanza du monde entière.

**G. Cecilia Toro Acuña** est née à Hualqui, Chili , en Février dans un ans quelconque. Licence en Sciences, Faculté de Sciences, Universidad de Chile 1983, Ph. D en Sciences, Faculté de Sciences, Universidad de Chile 1991. Boursière OMS pour la recherche sur la maladie du Chagas 1984-1987. Professeur Associé, Faculté de Médecine, Universidad de Chile. Membre du Société de Biologie, Biochimie et Parasitologie de Chile. El a fait plusieurs travaux scientifiques sur sa spécialité. Elle a été professeur invité dans plusieurs Universités aussitôt en Amérique q' en Europe. Au présent sa passion est la Biodanse, Elle est Directrice de l'école de Biodanza Cordillera de los Andes, Cajón del Maipo, Chile. Pour en savoir plus [www.escueladebiodanza.cl](http://www.escueladebiodanza.cl).