

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro - Concepción, Chile



MONOGRAFÍA PARA OBTENCION DE TITULO
“PROFESOR DE BIODANZA”:

“BIODANZA COMO CAMINO DE REENCUENTRO HUMANO”

PIA VILLALOBOS MEZA

Concepción, Agosto 2011

INDICE

1. Agradecimientos	3
2. Introducción	5
3. Sistema Biodanza	7
Renovación orgánica	8
Reeducación afectiva	8
Reaprendizaje de funciones originarias de vida	9
Integración Humana	9
4. ¿Qué es der humano?	9
Animal racional	12
Animalidad	12
Instintos	12
Racionalidad	16
5. Inteligencia afectiva	18
6. Hombre actual	20
7. Camino de reencuentro humano	22
8. La vivencia como herramienta metodológica	23
9. Vivencias integradoras	24
10. Protovivencias	27
11. Reencuentro humano consigo mismo	29
Integración	30
Identidad	30
Potencial humano	32
Líneas de vivencia:	33
Línea de vitalidad	34
Línea de sexualidad	35
Línea de creatividad	36
Línea de afectividad	37
Línea de trascendencia	38
Ecofactores	39
Emoción	40
Emociones y ADN	43
Sentimientos	44
Equilibrio hemisferios cerebrales	45
El cuerpo	47
12. Reencuentro humano con el otro	50
La realidad del encuentro humano	51
El poder del grupo en Biodanza	52

Escala evolutiva de los niveles de vínculo humano	52
13. Reencuentro humano con el universo	56
14. El amor	59
15. La grandeza humana	60
16. Palabras para compartir	61
17. Experiencia de la práctica	62
18. Conclusión	64
19. Bibliografía	65

1. Agradeciendo...

A la **VIDA**...que me permitió la Vida

Al eterno **Rolando Toro**... por reunir herramientas en un sistema de
educación humana y trascendente

A mi **familia**... por su incondicional apoyo

A mi **grupo humano** de formación... por su contención infinita

A los **directores de escuela**... por guiar y sostener el proceso de
formación

A **ti**... que entregas de tu tiempo para recibir esto

2. INTRODUCCION

Este tema florece para ser expuesto, luego de resonar profundamente en mí a lo largo de mi formación en Biodanza, y también porque siento que refleja el enfoque con el que el sistema trabaja como herramienta de desarrollo a nivel personal, grupal y universal.

El término Ser Humano, es un término que no se piensa, sino que se siente. Que no se analiza, sino que se vive en el encuentro. Que no se le objeta, sino que se le re-nueva y re-fuerza constantemente; que no es un concepto materializado en un cuerpo físico, sino que es la esencia de lo que yo SOY.

Al pensar, sentir y estructurar la monografía me doy cuenta de que no es su definición teórica lo importante, sino que Ser Humano representa una cualidad para ser vivida intensamente, y ha constituido el material, la naturaleza y los colores con los que trazo mi camino, y lo que me hace unir un paso a otro de manera trascendente; en este camino de reencuentro humano, que poco a poco florece en mi vida, momento a momento, mirada a mirada y encuentro a encuentro.

En Biodanza a través de su propuesta de encuentro real, sincero, trascendente, de muchas connotaciones y de mil emociones, ha logrado activar en mí, un camino hacia el recordar, el reencontrar, el reencontrarme con aquello esencial en mí, a través de mi misma y, sobre todo, a través de un Otro.

Biodanza al regalarnos la posibilidad de vivir la poética del encuentro humano, despertando y re-vinculando esa cualidad que nos distingue como especie, y que para mí viene desde la raíz más profunda y más certera que es el Amor, nos ayuda a despertar este sentimiento como un propósito que ES en cada instante, que es semilla y fruto, y en donde todos nuestros potenciales y luces propias se encienden, para iluminarnos a nosotros mismos, al otro, a la Tierra y al Universo entero.

Biodanza es una herramienta que a través de la afectividad nos conecta con lo más lumínico, lo más saludable y lo más valioso y nos permite ir encontrándonos y viviendo más cercanamente el Amor.

Al conectarnos con estas emociones y sentimientos que se despiertan en cada sesión, vamos, sincrónicamente, haciendo florecer nuestra humanidad sembrada en nuestras células; vamos cortando las raíces del individualismo y la separatividad; vamos amando nuestro cuerpo, nuestra vida, nuestra Tierra; vamos recordando el genio de nuestra especie; vamos reviviendo la sabiduría sagrada que viene en nosotros; vamos despertando; vamos creando; vamos caminando este camino...JUNTOS

**Es natural sentir temor
cuando estás entrando en algo desconocido.
Cada aventura trae sus propios temores.
Si uno quiere vivir sin temores
sólo puede hacerlo en la tumba.
Así es como mucha gente vive:
sólo parecen estar vivos.
Están respirando, están haciendo sus trabajos,
pero eso no es vida.
La vida sólo puede significar una cosa y es que
es una aventura constante,
siempre moviéndote de lo conocido a lo desconocido,
y finalmente, por último,
un salto cuántico desde lo desconocido a lo
desconocible.**

Osho

3. SISTEMA BIODANZA

En un mundo como éste, proponer la DANZA,
proponer el CANTO,
proponer el ABRAZO,
es absolutamente necesario.

Estamos demasiado solos en medio de un caos colectivista. Hay un modo de estar ausente incluso en nuestra presencia. En el acto de no mirar, de no escuchar, de no tocar al otro, lo despojamos sutilmente de su identidad. Estamos con el otro pero lo ignoramos.



Biodanza postula celebrar la presencia del otro, exaltarla en el encanto esencial del **encuentro humano** es la posibilidad saludable. De este modo Biodanza participa de una visión diferente. Propone la búsqueda de un nuevo modo de vivir, despierta nuestra sensibilidad adormecida, restaurando así en el ser humano el vínculo originario con la especie como totalidad biológica y con el universo como totalidad cósmica.

Para vivir mejor necesitamos un sentimiento de intimidad, de unión placentera y de gracia estimulante.

La base conceptual de Biodanza proviene así de una meditación sobre la vida; del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados y de nuestra vacía y estéril estructura de represión; es decir proviene con certeza de la nostalgia del amor.

Su fundamento es *Bios: VIDA. BIODANZA* la DANZA DE LA VIDA.

Biodanza constituye una teoría, método y filosofía que confía en el potencial humano y nos permite vivenciar los principios del humanismo en la experiencia corporal individual y a nivel grupal. Contribuye al desarrollo de la Corporalidad y a la integración Bio-Psico-Socio-Espiritual desde la propia experiencia. Biodanza nos permite comprender de una manera más profunda la importancia del trabajo grupal, la vivencia y el uso de la música en el Desarrollo Humano.

Biodanza es una herramienta potente de transformación personal que nos conduce a una conexión profunda con la alegría de vivir.

La propuesta de Biodanza no consiste sólo en danzar, sino en activar mediante la danza, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza.

Biodanza como sistema de desarrollo personal comporta uno de los cambios culturales más profundos en el sentido que representa la transformación de una cultura basada en el dolor, la frustración del deseo, el pecado y la culpa, por una cultura centrada en el goce de vivir, en la celebración de la vida como acto sagrado.

Danzar la vida pasa a ser un acto de radical liberación y afirmación de que la pena no vale; vale el goce de vivir.

Definición:

“Biodanza es un sistema de *integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida*, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo”.

3.1. RENOVACION ORGANICA

Los sistemas biológicos poseen la capacidad de autoorganización. El organismo vivo posee la capacidad de renovarse y de establecer nuevos niveles de equilibrio a partir de ciertos estados de desorden.

La renovación orgánica acontece en Biodanza como efecto de la estimulación de la homeostasis o equilibrio interno, y de la reducción de los factores de estrés.

La renovación orgánica es estimulada mediante ejercicios que inducen estados de trance y regresión integradora, que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas.

3.2. REEDUCACION AFECTIVA

Es la capacidad de establecer vínculos con las otras personas. Biodanza se propone como fin esencial estimular la afectividad en el ser humano.

3.3. REAPRENDIZAJE DE LAS FUNCIONES ORIGINARIAS DE VIDA

Consiste en la sensibilización a los instintos de base que constituyen una expresión de la programación biológica. Es re-aprender a vivir a partir de los instintos.

3.4. INTEGRACION HUMANA

En Biodanza el proceso de integración actúa mediante la estimulación de la función primordial de conexión con la vida, que permite cada individuo integrarse a sí mismo, a la especie y al universo.

- La *integración consigo mismo* consiste en rescatar la unidad psicofísica.
- La *integración con el semejante* consiste en restaurar el vínculo originario con la especie como totalidad biológica
- La *integración con el universo* consiste en rescatar el vínculo primordial que une el hombre con la naturaleza y en reconocerse parte de una totalidad mayor, el cosmos.

Quiero detenerme aquí porque me parece que este proceso de integración humana engloba las otras 3 y porque como seres humanos hemos perdido, olvidado y distorsionando nuestro propio concepto y percepción de ser Seres Humanos.

Esta integración que tiene la calidad de ser Humana-Afectiva, es la que me lleva a querer desarrollar este tema a continuación.

4. ¿QUÉ ES SER HUMANO?

Siento que esta pregunta debe ser re-planteada, re-flexionada, re-sentida y recordada en lo más profundo... Esta interrogante nos abre hacia muchas posibilidades, en las cuales cada uno se sentirá más o menos identificado.

El hombre eterno habita en lo más profundo de nuestra identidad.
Tal es la condición humana primordial.

El ser humano constituye desde el punto de vista biológico una especie animal bajo la denominación científica de *Homo sapiens* (del latín *Homo*= hombre, *sapiens*= sabio) y pertenece a la familia Hominidae.

HOMO: “hombre”

SAPIENS: “sabio” o “capaz de conocer”

Para algunos...

El ser humano es una parte de la naturaleza (Presocráticos).
El ser humano es un pensamiento (Descartes).
El ser humano es un animal corrompido (Rousseau).
El ser humano es un lobo para el hombre (Hobbes).
El ser humano es el ser que puede querer (Schiller).
El ser humano es el ser capaz de autodeterminación moral (Kant).
El ser humano es el ser al que la naturaleza ha abandonado a su libertad (Herder).
El ser humano es el animal que puede prometer (Nietzsche).
El ser humano es el animal que puede decir no (Scheler).
El ser humano es el ser superior a sí mismo y al mundo (Scheler).
El ser humano es el animal que se engaña a sí mismo (Ernst).
El ser humano es un animal espiritual (Lavelle).
El ser humano es un animal enfermo (Unamuno).
El ser humano es un animal inteligente. (D'Ors).
El ser humano es el pastor del ser (Heidegger).
El ser humano es un ser que tiene la idea de la muerte (Lacroix).
El ser humano es deseo de ser Dios (Sartre).
El ser humano es un animal de proyectos (C. París).

¿Cuál resuena en ti?

El concepto más común de ser humano es el de **Animal Racional**.

Los seres humanos son seres vivos, animales, vertebrados, mamíferos y vivíparos. Comparte con el reino animal todas sus necesidades fisiológicas, necesitando comer cosas no elaboradas por el mismo -heterótrofo-, a diferencia de las plantas, que son organismos autótrofos. Otras necesidades fisiológicas son la evacuación de sus desechos orgánicos, sus deseos sexuales y el descanso.

El ser humano comprende dentro de este concepto genérico a hombres y mujeres, todos llamados homo sapiens (hombre que piensa). Ambos tienen características particulares que lo distinguen del resto de los animales.

Según la teoría de Darwin, llamada de la evolución de las especies, el hombre es producto de una evolución, siendo los monos sus antepasados.

El ser humano es un ser biológico, posee un cuerpo físico, que le permite desplazarse y está dotado de órganos sensibles que le posibilitan el contacto con el mundo exterior (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y que le permiten cumplir funciones vitales.

Es además un ser social por naturaleza y desde su nacimiento necesita protección y cuidado de otros miembros de su especie, ya que sin cuya atención moriría.

Los seres humanos, a pesar de la similitud que presenta respecto a otros mamíferos superiores, posee el más alto nivel de complejidad y especialización. Cada órgano, cada tejido, cada sistema del cuerpo de un ser humano se encuentran interrelacionados y es esto lo que le imprime ese equilibrio necesario para su desarrollo.

En lo que respecta a su capacidad de movimiento y locomoción, también el ser humano es de los más desarrollados y plásticos del reino animal, ya que puede desplegar una infinita gama de movimientos, los cuales además lo habilitan para desarrollar actividades como por ejemplo el deporte, la danza, el arte escénico, etc.

En lo que respecta a su ciclo vital, el ser humano es, de todos los animales pluricelulares que existen, una de las especies más longevas. Existen casos de personas que han superado la barrera de los cien años, algo impensado unas décadas atrás.

Otra particularidad es que es la única especie que es consciente de su finitud, es decir, el hombre sabe que en algún momento va a morir.

Es precisamente la capacidad del ser humano de realizar operaciones conceptuales y simbólicas muy complejas —que incluyen, por ejemplo, el uso de sistemas lingüísticos muy sofisticados, el razonamiento abstracto y las capacidades de introspección y especulación— uno de sus rasgos más destacados. Posiblemente esta complejidad, fundada neurológicamente en un aumento del tamaño del cerebro y, sobre todo, en el desarrollo del lóbulo frontal, sea también una de las causas, a la vez que producto, de las muy complejas estructuras sociales que el ser humano ha desarrollado, y que forman una de las bases de la cultura.

El ser humano, por tanto, es portador de características únicas, irrepetibles e insustituibles. La persona humana goza de unas cualidades que la constituye, la definen y la distinguen, y que lo diferencian del resto de especies existentes: tales como la conciencia, la capacidad de expresarse manifestando sus ideas a través del lenguaje, tiene conocimiento sobre sí mismo y su alrededor, permitiéndole transformar la realidad, tiene conocimiento de sus estados emocionales, tendencia a la autorrealización, capacidad de elección, creatividad y desarrollo en una sociedad, considerando que funciona como una totalidad por lo que se lo denomina como un organismo bio-psico-social.

La persona humana es auto-consciente, libre y puede autodeterminarse, goza de una corporalidad, posee como dimensiones que lo caracterizan la coexistencia, la alteridad y la comunicabilidad, y su dimensión trascendente, la libertad, como elemento fundamental y la dignidad como valor absoluto del ser humano.

Dentro de lo que podamos encontrar referente a la descripción, conceptualización, referencia hacia lo que es ser humano, existe más bien un enfoque externo de éste mismo, como un ser que vive en una sociedad, relacionado con el hacer, con el conocimiento, con labores intelectuales y roles sociales. Sin embargo desde un punto de vista humano interno, de la persona humana como Ser esencial, no se encuentran muchas palabras e inspiraciones tan abiertamente.

ANIMAL RACIONAL

Hombre¹ (Del lat. *homo*, -*inis*).

1. m. Ser animado racional, varón o mujer.

SU ANIMALIDAD:

Quiero rescatar, desde la calidad de animal del ser humano, lo relacionado a sus instintos, a esos impulsos primordiales, desde un contexto actual y desde el enfoque que Biodanza los aborda en su marco teórico.

INSTINTOS:

“el instinto nunca actúa como una fuente impulsiva momentánea,
sino siempre como una fuerza constante.
No proviene del mundo exterior,
sino del interior del cuerpo,
es inútil huir de él”

Sigmund Freud

Generalmente los instintos se han asociado a lo irracional, existiendo un miedo respecto a la liberación de los instintos, y aun más, una actitud de violencia frente a cualquier manifestación de lo instintivo. Sin embargo la función instintiva revela una forma de inteligencia cósmica que posee su propia lógica.

Los seres humanos a través de un largo proceso de degradación de los instintos, han perdido la función de conexión con la VIDA, quedando en ellos casi totalmente atrofiada. Podría postularse que la enfermedad deriva de la incapacidad de establecer la conexión con todo aquello que está vivo en el ambiente.

El instinto es una conducta innata hereditaria, que no requiere de aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio para la sobrevivencia de la especie.

¹ Fuente: página web www.rae.es

Los Instintos estructuran el desenvolvimiento de los sistemas vivientes y, a través de ellos, se expresan los potenciales humanos.

El Instinto es una red orgánica de impulsos hereditarios destinados a la autoconservación. Todos los Instintos tienen como función la conservación de la VIDA. El instinto básico se relaciona con el impulso de sobrevivencia y, en íntima relación con este, se organizan los otros instintos.

Los instintos representan la naturaleza en nosotros, y sensibilizarse a ellos significa restablecer la ligación entre naturaleza y cultura.

Expresión genética de los impulsos

Los impulsos innatos son ciertas líneas de fuerzas organizadoras de conducta que, partiendo del potencial genético, poseen un carácter teleonómico destinado a conservar la VIDA y canalizar la expresión de los potenciales genéticos.

- Impulso de Vitalidad
- Impulso de Sexualidad
- Impulso de Creatividad
- Impulso de Afectividad
- Impulso de Trascendencia

Bipolaridad de los instintos

Los instintos se organizan en pares polares, lo que torna posible su autorregulación.

Ej.: Territorial, guarida - Exploratorio
Gregario - Aislamiento

Los Instintos son Complementarios

Los instintos presentan, frecuentemente aspectos complementarios entre sí.

Ej: Impulso de alimentación del niño con el instinto maternal en la madre.

Instintos propuestos en Biodanza por Rolando Toro:

- | | |
|-------------------------|--------------|
| • Alimentario | |
| • Lucha, fuga | VITALIDAD |
| • Auto centrismo | |
| • | |
| • Maternal | |
| • Altruista | AFFECTIVIDAD |
| • Guarida | |
| • Gregario, solidaridad | |

- | | |
|--------------------------|---------------|
| • Sintonizar con el otro | |
| • Sexual | SEXUALIDAD |
| • Seducción, Exhibición | |
| • Migratorio | |
| • Exploratorio, juego | CREATIVIDAD |
| • Curiosidad, aventura | |
| • Desafío | |
| • Equilibrio | |
| • Paz | TRASCENDENCIA |
| • Reposo | |
| • Fusión | |

Según Biodanza...

El Aprendizaje que adquirimos en nuestro proceso de desarrollo puede permitir la manifestación, obstrucción, perversión o desorganización de los instintos, dando origen a la patología social e individual.

- La **Obstrucción** de los instintos consiste en impedir sus manifestaciones.
- La **Perversión** es la desviación del sentido biológico del instinto.
- La **Desorganización** es la disociación caótica de los instintos.

Obstrucción-Represión-Destrucción de los Instintos puede ser por:

- Normas morales
- Estructuras políticas – sociales
- Cultura disociativa: Cuerpo/Alma Sagrado/Profano Hombre/Naturaleza

Perversión

Los instintos pueden fácilmente pervertirse y generar comportamientos opuestos a la esencia misma del instinto.

Ej.:

- El de Conservación, puede crear estructuras paranoides, y complejas de amenaza
- El de proteger territorio, puede generar violencia entre los pueblos, los cuales no optan por soluciones pacíficas

Los instintos se ven amenazados permanentemente:

- Instinto de conservación: Guerras
- Alimentario: Publicidad de alimentos (antinaturales)
- Instinto sexual: Puritanismo, miedos
- Instinto de nido: Falta de estímulos hogareños, falta de compromiso (intrusión de la TV)
- Lucha: Masacres, terrorismo, violencia

Los Instintos Son Destruídos

Ejemplos:

Conservación: Concepciones militaristas

Alimentario: Malos hábitos alimenticios

Nido o Caverna: Construcción de ciudades, violentando los espacios

Objetivo de Biodanza:

Los impulsos innatos (o instintos) constituyen verdaderos “mandatos bio-cósmicos” que estructuran, a través de la VIDA, las motivaciones existenciales.

Un objetivo en Biodanza es rescatar la base instintiva de la VIDA y buscar orientación en esos impulsos primordiales

La Propuesta de la Biodanza es:

- Rescatar los instintos cuya función es, la conservación de la VIDA
- Dar a las personas la oportunidad de comunión y empatía
- Luchar contra las ideologías y los prejuicios
- Reforzar y expresar la identidad y la seguridad en si mismo, eliminando los factores paranoides
- Expandir la conciencia de la humanidad al sentido de la Sacralidad de la VIDA
- Aumentar la conciencia ética cuya fuente es la inteligencia afectiva

ROLANDO TORO nos dice:

Resulta grotesco que en un hospital estén más preocupados con el proceso de socialización de los enfermos, a través de grupos operativos, que en cuidarles la dentadura y mejorar su alimentación (instinto de hambre); facilitarles las relaciones

sexuales y amorosas (instinto sexual); brindarles una privacidad mínima (instinto de guarida); etc.

En Biodanza existe un taller especial que propone realizar profundas modificaciones de la expresión instintiva y que es el proyecto Minotauro.

También es sorprendente la insensibilidad de los sistemas de educación que, en lugar de restaurar los instintos, están preocupados solamente de reforzar las aptitudes cognitivas y la percepción simbólica y abstracta.

RACIONALIDAD:

Esta característica animal instintiva en el ser humano puede ir logrando un equilibrio con su otra capacidad que lo hace distinguir como especie y que es su racionalidad.

La crisis de nuestro tiempo es la crisis de un modo de percepción, de sensibilidad, de una estrategia de relación que privilegia la relación del conocimiento y pone al individuo y al mundo en la realidad exclusiva del saber. El hombre desarrolla sus potencialidades a través de la adquisición de una habilidad, de un dominio manual e intelectual, de un saber hacer y de un potencial, de una técnica y de un actuar funcional. Al mismo tiempo, sujeto y objeto de su saber y de su poder, pierde la experiencia siempre nueva y singular de la VIDA.

La crisis de nuestra época es en el fondo, la crisis exacerbada del tiempo: siempre atareado, informado, siempre en acción, siempre pensante, el hombre pierde el *instante*².

Si bien el hombre es un animal racional o un hombre sabio, fácilmente nos damos cuenta de que no hay un equilibrio entre ambos términos. Hemos ido desarrollando y sobre estimulando nuestra parte racional, llegando desafortunadamente a dar un cauce alejado a nuestra inteligencia de lo que es esencial en la VIDA.

SAPIENS alude al rasgo biológico más característico: significa "sabio" o "capaz de conocer", y se refiere a la consideración del ser humano como «animal racional», a diferencia de todas las otras especies.

Desde este enfoque nuestra gran sabiduría también sufrió un desvío que nos volcó a rescatar lo sabio desde un punto de vista intelectual, de conocimientos, de aprendizaje acumulado. Dejando de lado qué tipos de conocimientos estamos integrando.

² Texto: Habitar los gestos, residir en las palabras, Alain Antille

Poco a poco hemos nos alejamos de la sabiduría ancestral. De ese conocimiento real, sentido, corporal, transmitido, enseñado, antiguamente de voz en voz.

Hombre Sabio

Sabio³:

- Que implica sabiduría. Ej.: razonamiento sabio
- Persona que posee sabiduría. Sabios orientales.

Sabio, bia⁴ (Del lat. *sapīdus*).

1. adj. Dicho de una persona: Que posee la sabiduría. U. t. c. s.
2. adj. Dicho de una persona: Que tiene profundos conocimientos en una materia, ciencia o arte. U. t. c. s.
3. adj. Dicho de una cosa: Que instruye o que contiene sabiduría.
4. adj. Cuerdo (|| prudente). U. t. c. s.
5. adj. Dicho de un animal: Que tiene muchas habilidades.

SABIDURÍA⁵:

La sabiduría es una habilidad que se desarrolla con la aplicación de la inteligencia en la experiencia, obteniendo conclusiones que nos dan un mayor entendimiento, que a su vez nos capacitan para reflexionar, sacando conclusiones que nos dan discernimiento de la verdad, lo bueno y lo malo. La sabiduría y la moral se interrelacionan dando como resultado un individuo que actúa con buen juicio. Algunas veces se toma el concepto de *sabiduría* como una forma especialmente bien desarrollada de sentido común.

En un sentido, la *sabiduría* es el cúmulo de conocimiento que toda persona posee sobre los temas que domina.

“Pienso, luego existo”.

Sabiduría⁶

1. f. Grado más alto del conocimiento.

³ Fuente: <http://www.wordreference.com>

⁴ Fuente: página web www.rae.es

⁵ Fuente: Wikipedia

⁶ Fuente: página web: www.rae.es

2. f. Conducta prudente en la VIDA o en los negocios.

3. f. Conocimiento profundo en ciencias, letras o artes.

Si bien para algunos la Sabiduría está asociada al conocimiento, al “buen uso” de la inteligencia”, a la aplicación de lo aprendido en la experiencia misma. Existen otros autores, sistemas y posturas que le dan una dimensión más humana, más ética, más interna.

- "Sólo sé que no sé nada". —Sócrates
- "La mayor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo". —Galileo Galilei
- "La ciencia es conocimiento organizado. La sabiduría es VIDA organizada". —Immanuel Kant
- "La sabiduría marca muchos límites, incluso al conocimiento". —Friedrich Nietzsche
- "El hombre sabio no da las respuestas correctas, propone las preguntas adecuadas". —Claude Lévi-Strauss
- "La sabiduría no es un producto de la educación sino de toda una VIDA por adquirirla". —Albert Einstein

Mágicamente Sabiduría deriva de *saborear*. La palabra no estaba ligada en sus orígenes con la posesión de conocimientos, sino que significaba simplemente saborear, gustar y gozar de la verdad.

Lamentablemente esta gran característica distintiva del ser humano que es su capacidad de razonar o pensar, lo ha conducido a modificar la naturaleza en su propio beneficio, a tal punto, que ha provocado su contaminación y deterioro ambiental, que lo ha llevado por muchos años hasta su misma autodestrucción.

Ser hombre = Ser Humano

Ser hombre y ser humano son dos fenómenos diferentes. Uno es un fenómeno biológico, el otro es un fenómeno afectivo y social. Soy hombre, pero me hago humano en la relación afectiva con el otro. Así lo ve Martin Buber cuando dice, parafraseando el libro del Génesis: “en el comienzo es la relación”. No hay otro comienzo para el fenómeno humano que la relación con otro humano. Es en el encuentro con lo que se me parece, con alguien semejante, que descubro *qué* y *quién soy yo*. No es encerrado en mí, ensimismado, sino que en otro yo, donde finalmente yo me encuentro.

Ser humano – Animales

La conducta y la actividad de los humanos no son muy diferentes del comportamiento animal. Las tecnologías y trabajos más avanzados nos llevan, cuando mucho al nivel de súper chimpancé. De hecho, la brecha entre Platón o Nietzsche y el promedio humano es mayor que la brecha que hay entre éste y el chimpancé.

Ser un espíritu, un verdadero artista, un santo, un filósofo, rara vez se logra.

¿Por qué son tan pocos los que lo logran? ¿Por qué la historia del mundo y la evolución no son historias de progreso, sino de estancamiento eterno?

Durante nuestra historia no se han desarrollado mejores valores. Los griegos hace 3 mil años estaban tan avanzados como nosotros.

¿Qué evita que la gente logre siquiera alcanzar su verdadero potencial?

La respuesta a eso puede estar en la siguiente pregunta:

¿Cuál es la característica humana más universal? ¿El temor o la pereza?

5. INTELIGENCIA AFECTIVA

Existe un tipo de inteligencia de la que no se ha hablado mucho y que Rolando plantea como herramienta intrínseca del ser humano capaz de volver a conectarnos con nuestra verdadera Sabiduría y que en Biodanza vamos despertando e integrando sesión a sesión.

La afectividad (línea de vivencia que trataremos más adelante) determina la evolución completa del ser humano, desde la etapa intrauterina hasta la madurez.

La inteligencia tiene su base estructural en la afectividad, pues todo el proceso de adaptación inteligente al medio ambiente y la construcción del mundo se organiza en torno a las experiencias primales de la relación afectiva.

Capacidad de aprendizaje, memoria, y percepción están fuertemente condicionadas por la afectividad. Las motivaciones existenciales, que en el fondo diseñan nuestra trayectoria por la vida, son de naturaleza afectiva. La estructura selectiva, preferencias y juicio estético están directamente influidos por la afectividad.

La conciencia ética no es una manifestación intelectual o de funciones lógicas, tiene sus raíces en la forma de estructurar emocionalmente el mundo y la relación con otros seres humanos. El aprendizaje del lenguaje, de la literatura, de la poesía y del arte, en general, posee una génesis afectiva.

El genio de la especie no es la inteligencia, sino la afectividad orientada hacia la tolerancia, compasión, amistad y amor. Desenvolver la afectividad, mediante Biodanza, es trabajar con la música y la danza en la raíz nutricia de la vida.

Podríamos postular, desde Biodanza, la siguiente definición:

INTELIGENCIA: capacidad de establecer relaciones y conexiones con la vida y relacionar la identidad personal con la del universo. Rolando Toro.

Hablamos de una Nueva Inteligencia del Corazón, la cual se basa en el amor al otro y en tomar cada uno la responsabilidad de protegernos los unos a los otros.

6. HOMBRE ACTUAL

Pues bien, este concepto propuesto por Biodanza se contrapone a lo que podemos ver hoy en día como reflejo actual de un ser humano, mas bien podemos referirnos a un ser Des-humano. Existiendo algunos que incluso llegan a describirlo como un: Ser biológico depredador capacitado para destruir el medio ambiente y su hábitat, sin que la inteligencia individual ni sus individuos puedan oponerse a la colectividad destructora de la manada y así el destino del ser humano es la destrucción de la tierra en su totalidad sino lo evita milagrosamente ellos mismos o la madre naturaleza.

De hecho, relacionado con esto, existe una connotación moderna del ser humano que es la de *Homo Faber* y que significa Hombre que fabrica, Hombre que crea, haciendo alusión a la tecnología de que dispone y ha sido artífice por medio de la civilización⁷.

Desde un contexto social, podemos observar que los psicólogos y educadores no parecen interesarse en el nivel de humanidad de un individuo, sino en características de su personalidad; en sus reacciones extrovertidas o introvertidas, en su inteligencia, o en sus motivaciones individuales.

No obstante, un hombre destacado socialmente, un científico eminente o un economista experto, puede ser, desde el punto de vista humano, perfectos miserables.

El cultivo de lo humano es el gran ausente en los programas escolares y universitarios.

Los niños salen del colegio conociendo las guerras, las invasiones, los héroes nacionales y las glorias bélicas de la Patria. Pero nunca han escuchado una partida de Bach, ni han visto una pintura de Leonardo da Vinci, ni saben la historia

⁷ Fuente: wikipedia

de quienes descubrieron la penicilina, la anestesia o la vacuna contra la poliomielitis.

La grandeza del hombre no se enseña en los centros educativos, no se enseñan los poemas de Rilke, Saint John Perse o de Rumi. Se enseña nuestra parte miserable.

La pregunta esencial ¿Qué es ser humano? Debe ser respondida con urgencia...

¿Y cómo debe ser respondida? Yo postulo un acto inicial:

RECORDAR:

Del latín re-cordis,

Volver a pasar por el corazón⁸.

El hombre eterno habita en lo más profundo de nuestra identidad. Tal es la condición humana primordial.

Dentro de cada persona está contenida la sabiduría necesaria para alcanzar un estado de salud óptima, todo ser humano tiene dentro de sí, la capacidad de saber lo que necesita para activar y realizar su potencial.

No son importantes las múltiples formas de la diversidad del carácter, ya se trate de una persona cualquiera, melancólica, alegre, inexpresiva, creadora. Lo más importante es el nivel de humanidad que ha alcanzado.

En el psicópata el principio humano está disminuido al máximo. Su condición es profundamente desestructurada.

Lo numinoso en el ser humano se relaciona con la gracia, con lo creativo, con lo eterno... lo numinoso genera el amor, la poesía, la percepción de lo maravilloso y el coraje de vivir.

Esta energía originaria es consubstancial al hombre en su génesis, desde su gestación.

La noción de lo maravilloso es extraña para muchas personas, no obstante, lo maravilloso nos rodea. Lo maravilloso es un modo de percepción de la alegría

⁸ Cita de Eduardo Galeano.

inocente y de la pureza íntima. Es también la diversidad de la naturaleza, el misterio de la VIDA.

LO QUE NOS HACE *HUMANOS*, MAS ALLÁ DE LA CONDICIÓN DE ANIMAL HOMBRE, ES LA RECIPROCIDAD EN EL RECONOCERNOS MUTUAMENTE.

Debemos recordar y volver a reencontrar esa HUMANIDAD desde sus raíces, desde su sabia milenaria, que nos distingue como especie. Hago un llamado colectivo para replantearnos, observarnos y hacernos responsables de cuán Humanos somos en nuestra propia vida y con la vida-naturaleza.

Dentro de este reencuentro propongo hacerlo en una triple dimensión, todas dentro de un mismo camino:

- Reencuentro humano consigo mismo.
- Reencuentro humano con el otro.
- Reencuentro humano con el universo.

7. CAMINO DE REENCUENTRO HUMANO

Nuestra VIDA en esta Tierra está desarrollándose mayoritariamente desde una perspectiva individualista y posesiva que lleva a las personas a optar desde un punto de vista demasiado sesgado de la colectividad, de la sociedad, de la familia, de sus círculos cercanos.

A la vez, nos hemos ido alejando de una conciencia mayor, más amplia, que nos permita sentirnos parte de algo más grande, en diversos niveles físicos.

“Hemos cruzado el umbral de nuestras casas individuales y hemos cerrado sus puertas. Luego el umbral de nuestras habitaciones individuales y hemos cerrado sus puertas. El hogar se ha transformado más bien en un centro de recreaciones multipropósito donde los miembros del grupo familiar viven en cierto sentido separadamente codo a codo”⁹.

Tenemos bloqueada, literalmente, una puerta de acceso a nuestro propio mundo interior y al mundo como fenómeno universal. Ciegamente nos conectamos apenas con un territorio que se concreta en un espacio físico que denominamos casa, departamento, y pocas veces, hogar; y todo lo que ello lleva consigo a nivel material. En ese sentir posesivo nos identificamos con algunas pertenencias personales, académicas, sociales, que nos llevan a acumular; acumular conocimiento, historias, fechas, teléfonos, títulos, contratos, etc.... y disminuimos nuestra existencia a algo muy ínfimo en comparación al enorme espacio que habitamos. Y en realidad es cierto, somos tan mínimos en comparación a toda la galaxia. Somos un mínimo punto de luz en todo el universo. Dentro de él todo lo que tenemos se nos fue dado, por lo tanto no podemos ser dueño de nada.

⁹ Cita de M. Schluter y David Lee

De frente a la soledad inexorable del infinito,
Los seres humanos buscan una respuesta mirándose en los ojos...
en el claro paradisíaco de la realidad, nos buscamos recíprocamente...¹⁰

En la mirada, en el contacto visual nos damos cuenta de la desolación silenciosa que busca la pertenencia, el sentirse parte, el reconocimiento como especie. Más allá del idioma, de las costumbres, y de los países, el deseo de reconocimiento como seres sensibles, la necesidad de afecto, el contacto y las caricias, y la búsqueda de una vida plena representan anhelos humanos que son universales. Pero sobre todo, y en cada lugar, lo es la certeza de que el amor es el único e insustituible nexo entre los hombres y también la mejor terapia.

***“Todo ser humano, y todo ser viviente, aspira a conseguir
paz y felicidad.***

***La gente busca por diversos caminos
experimentar la bienaventuranza perdurable.***

***Todos aspiran
a conocer el objetivo de la vida.***

***Pero no son capaces de
tener éxito en su empresa.***

***Uno en un millón persistirá con
fuerte determinación, y no abandonará hasta alcanzar la
meta.***

***Los mortales comunes no harán ningún esfuerzo en
este sentido, porque creen que se trata de algo
inalcanzable.***

***Pasan la vida en busca de placeres físicos y
efímeros.***

***Están bajo la ilusión de que alimento, vestido y
techo son los tres principales objetivos de la vida humana.***

***No logran darse cuenta de que en la vida hay un propósito
superior a ese.”***

OM SAI RAM

8. LA VIVENCIA COMO HERRAMIENTA METODOLÓGICA DE BIODANZA

La propuesta de Biodanza es iniciar un viaje interior. Un viaje apasionante que nos da la posibilidad de convertirnos en el conductor de nuestra VIDA y de dirigir nuestro foco hacia aquellos lugares que nos gustaría explorar de nosotros mismos.

¹⁰ Prefacio Eliane Matuk, Libro Biodanza, Rolando toro

Si bien es muy importante disponer de una parte racional sana que nos ayude a resolver las cuestiones más prácticas de la VIDA, desafortunadamente y debido a esa sobre estimulación de la parte racional, nos olvidamos de que existe un ser esencial dentro de nosotros que tiene una sabiduría ancestral y, desde luego, todos los potenciales para conseguir tener una vida plena, placentera, feliz y amorosa.

Biodanza propone generar a través de vivencias la sensación global de sentirse vivo, evocando la intensa percepción de ser uno mismo, una inmediata y profunda conexión consigo mismo.

El objetivo de Biodanza es inducir vivencias que tengan un efecto vitalizador y que permitan la expresión de los potenciales de la identidad. Biodanza da así prioridad a la vivencia sobre la conciencia.

9. VIVENCIAS INTEGRADORAS

La vivencia es el resultado alquímico de un encuentro del ser humano con el mundo, con otro ser humano, con la naturaleza, con los objetos, o con el insondable infinito.

Puede realizarse en el ser humano por ser éste el único ser que pueda significarlo y posteriormente evocarlo. El ser humano es un ser-en-el-mundo, es ante todo un ser vivencial. (Heidegger)

La vivencia no se nos presenta como algo percibido o representado, no nos es dada sino que la vivencia está ahí para nosotros porque nos percatamos dentro de ella, porque la tenemos de un modo inmediato como perteneciente a nosotros en algún sentido.

Su elaboración representativa, es decir la razón, siempre es posterior. La vivencia precede a la conciencia. Esto no quiere decir que las vivencias no puedan ser re-presentadas. Pero entre la vivencia del presente y su re-presentación posterior se tiende un abismo de símbolos (por eso decimos: ¡ah me acuerdo de ... !)

Definición: La vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el lapso de tiempo aquí-ahora (génesis actual), abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas (se proyecta sobre toda la existencia).

Ej. Vivencia de plenitud, de seguridad, de placer, etc.

Las vivencias en Biodanza son integradoras capaces de expresar la identidad, modificar el estilo de VIDA y restablecer el orden biológico.

Tienen un efecto armonizador en sí mismas, por lo que no es necesario elaborarlas a nivel de conciencia.

Las vivencias se elaboran en los órganos, en las glándulas endocrinas y en los neurotransmisores. Las vivencias estimulan la región límbico – hipotalámica y la hipófisis, la cual estimula a su vez, las glándulas sexuales.

Las vivencias en Biodanza están orientadas para estimular los potenciales de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia, denominados Líneas de Vivencia. Y su finalidad es la integración y el desarrollo humano mediante la estimulación de la función arcaica de conexión con la VIDA.

Características de las vivencias:

- **SUBJETIVAS:** se expresan desde la identidad de cada individuo. Las vivencias experimentadas por cada persona son únicas, pertenecen a la intimidad y muchas veces son incomunicables.
- **INTENSIDAD VARIABLE:** según la sensibilidad de cada persona, el nivel de conexión consigo mismo, de la cualidad del estímulo que la produce y el tipo específico de vivencia experimentada. En la medida que disminuye la actividad consciente de control y de vigilancia, aumenta la intensidad de la vivencia.
- **ANTERIORES A LA CONCIENCIA:** la vivencia es una manifestación del ser que precede la conciencia: el darse cuenta de la vivencia puede ser inmediato o suceder tardíamente. En el proceso de integración de la identidad y de expresión de los potenciales genéticos, la vivencia tiene prioridad sobre la conciencia.
- **TEMPORALIDAD:** la vivencia es pasajera; se manifiesta en el momento presente, se producen en el lapso temporal “aquí-ahora”. Constituye una experiencia de génesis actual, tienen carácter único.
- **DIMENSIÓN CENESTÉSICA:** conllevan sensaciones de placer, alegría, bienestar y comprometen todo el organismo.
- La raíz generadora de las vivencias es el sustrato orgánico del inconsciente vital.

- VALOR ONTOLÓGICO: la vivencia ofrece un conocimiento íntimo absoluto, conectado al ser y a la percepción del ser vivo. comprometen la totalidad del ser.
- EXPRESIÓN DE LA IDENTIDAD: las vivencias involucran la identidad como un todo. Esto significa que tienen influencia en todos los estratos orgánicos, emocionales y existenciales.
- CONSECUENCIAS NEUROENDOCRINAS E INMUNOLÓGICAS: la vivencia es la encrucijada psicosomática, es el proceso de transmutación de lo psíquico en orgánico. Vivencias desorganizadoras pueden producir trastornos orgánicos; vivencias integradoras conducen a una elevación de la vitalidad y la salud.
- EMOCIONALIDAD: dan origen a las emociones (se hablará más adelante).
- INFLUENCIA SOBRE EL INCONSCIENTE VITAL: las vivencias integradoras son el mayor factor de regulación del inconsciente vital.
- ESPONTANEIDAD: poseen la cualidad de lo originario y tienen una fuerza de realidad que compromete todo el cuerpo. Las vivencias no están bajo el control de la conciencia. Pueden ser evocadas, pero no dirigidas por la voluntad.
- ORIGINARIA EXPRESIÓN DE NOSOTROS MISMOS: el poder reorganizador que poseen las vivencias se debe a que constituyen la originaria expresión de nosotros mismos, anterior a toda elaboración simbólica o racional. Las vivencias son el dato primario de la identidad.

En Biodanza las vivencias constituyen refuerzos positivos ya que van asociadas a situaciones placenteras. Este fenómeno de aprendizaje compromete todo el organismo y no sólo las funciones corticales, ya que la percepción de los significados que condicionan la existencia puede influir sobre la esfera emocional y sobre la esfera visceral.

En Biodanza el aprendizaje se propone en tres niveles: el cognitivo, el de la vivencia y el visceral, que están neurológicamente relacionados y pueden condicionarse recíprocamente, aunque posean además una fuerte autonomía. En el caso de que un aprendizaje no abarque estos 3 niveles, los relativos comportamientos resultarán disociados. Así por ejemplo, una persona racionalmente puede pensar en tener derecho a ejercitar libremente la propia

sexualidad, mientras que emocionalmente puede sentir miedo o inseguridad y visceralmente puede sufrir de diarrea nerviosa.

Las vertientes cognitivas que trabajan a nivel verbal se basan en la vertiente que va de los significados a las emociones. Según Rolando Toro, la comprensión de los significados no modifica las respuestas inmediatas frente a la VIDA, hasta que no influye también en el ámbito de la decisión.

Biodanza se basa en la vertiente inversa: la que va desde las emociones a los significados. En Biodanza la vivencia tiene la prioridad metodológica; no obstante, no se excluyen la función cognitiva, la conciencia y el pensamiento simbólico; los ejercicios están destinados a priori a inducir vivencias que sólo posteriormente corresponderán a la conciencia; a modo de espejo, registran y denotan los estados anteriores evocados.

La vivencia tiene un valor intrínseco y un efecto inmediato de integración, por lo cual no es necesario que sea analizada a nivel de conciencia. En Biodanza se propone una descripción de las vivencias personales, como experiencias interiores, sin análisis o interpretación psicológica.

Biodanza tiene un rol fundamental en reformular lo que se entiende como terapia. Sale del ámbito cognitivo verbal y se abre al espacio vivencial, no como espacio recreativo, sino como espacio de cambio y desarrollo personal. Comporta un cambio paradigmático que muchas veces pasa desapercibido.

10. PROTOVIVENCIAS

Las protovivencias constituyen la embriología de las vivencias.

Durante los primeros meses de VIDA, el infante inicia neurológicamente la génesis de patrones de respuesta vivencial. Pareciera ser que la vivencia fundamental es la “vivencia oceánica” de estar disuelto en una totalidad sin límites.

Las protovivencias son las experiencias cenestésicas (sensaciones orgánicas) más tempranas que tiene el niño en los primeros 6 meses de VIDA y que definirán el desarrollo y la madurez de las experiencias vivenciales futuras.

Estas líneas diferenciadas de potencial humano son de base genética y se activan o inhiben por efecto de los estímulos ambientales (ecofactores).

El niño durante su desarrollo inicial entra en un doble proceso:

COGNITIVO: se estructura, según Piaget, el aprendizaje de tamaño, peso, cantidad, etc.

VIVENCIAL: paralelo al aprendizaje conceptual, se da el desenvolvimiento vivencial, que curiosamente, no ha sido estudiado.

El estudio genético de las vivencias ha sido iniciado por Rolando Toro con la descripción de las protovivencias:

PROTOVIVENCIA DE VITALIDAD: EL **MOVIMIENTO**

El desarrollo del impulso vital se produce cuando los padres permiten al niño sus movimientos espontáneos, sus juegos y su autonomía.

Lo primero que resulta bloqueado en el comienzo de la vida del hombre, es el movimiento, que es la expresión primaria de la vivencia de vitalidad. Mandatos “preventivos” como *¡no corras!*, *¡no saltes!*, *¡quédate quieto!*, etc., acaban produciendo efectos mucho mas desastrosos que aquello que pretendían prevenir.

Resulta ilógico pensar que durante el primer año de vida se centre la atención en enseñarle a los niños a caminar y a hablar, para que después que lo aprendan lo que más escuchen sea “¡ahora siéntate y cállate!”

PROTOVIVENCIA DE SEXUALIDAD: EL **CONTACTO**

Se relaciona con el contacto epidérmico y las primeras sensaciones de placer que producen las caricias afectivas que el bebé recibe de la madre y de su entorno, también durante el amamantamiento, el cuidado, el baño, etc.

PROTOVIVENCIA DE CREATIVIDAD: **EXPRESIÓN Y CURIOSIDAD**

Se desarrolla a partir de los impulsos exploratorios, la curiosidad, las experiencias de malestar y bienestar que motivan cambios en el entorno. El niño comienza a hacer ruidos, pequeños murmullos, gritos onomatopéyicos, en que manifiesta un protolenguaje. La madre- u otra persona a cargo- si presta atención, comienza a entender lo que él quiere expresar. Lentamente comienza a desarrollarse el lenguaje: el sí y el no, la protesta, la sonrisa, el canto y el diálogo. Los primeros dibujos representan una fase muy importante de desarrollo creativo. Conviene estimular esos dibujos caóticos y no intervenir con enseñanzas formalizadoras.

Si un niño o niña aprende, en los primeros tiempo, a desarrollar su expresividad, desarrollará más fácilmente la creatividad.

PROTOVIVENCIA DE AFECTIVIDAD: **NUTRICIÓN**

Está vinculada a la nutrición y continente amoroso, a la protección y el cuidado sereno y contenedor, la sonrisa y la comunicación con los semejantes. El niño bien amamantado siente el acto d nutrición como amor, recibe continente, seguridad. Si es abandonado, experimenta una serie de trastorno como depresión, marasmo, o muerte. Síntomas que aparecen aunque tenga higiene, alimentación y vacunas.

Las iniciales sensaciones de tener continente afectivo dan al niño seguridad en sí mismo.

PROTOVIVENCIA DE TRASCENDENCIA: **ARMONÍA DEL AMBIENTE**

Se relaciona con el éxtasis y armonía con el entorno, y es el resultado de la realización plena de las cuatro líneas anteriores. El niño no debe ser maltratado. Ciertas personas los ponen nerviosos, les quitan su tranquilidad. Los niños deben crecer en un ambiente armonioso y en contacto con la naturaleza.

GÉNESIS DE LAS VIVENCIAS EN LAS PROTOVIVENCIAS DE LA PRIMERA INFANCIA

PROTOVIVENCIA	VIVENCIA	EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	EXPERIENCIA EVOLUTIVA
Movimiento Energía Vital	Vitalidad	Alegría Ímpetu vital Entusiasmo	Autonomía
Contacto Caricias	Sexualidad	Deseo Placer	Fusión orgásmica Voluptuosidad
Expresión Libertad Curiosidad	Creatividad	Exaltación creativa	Creación artística Creación Científica
Protección (Seguridad)	Afectividad	ternura amor	altruismo
Nutrición (Alimento)		amistad	
Armonía Respiración libre	Trascendencia	Beatitud Serenidad	Éxtasis

11. REENCUENTRO HUMANO CONSIGO MISMO

El hombre como ser-en-el-mundo¹¹

¹¹ Heidegger.

BUSCA EN TU INTERIOR

Un mendigo había estado sentado más de treinta años a la orilla de un camino. Un día pasó por allí un desconocido. "Una monedita", murmuró mecánicamente el mendigo, alargando su vieja gorra de béisbol. "No tengo nada que darle", dijo el desconocido. Después preguntó: "¿Qué es eso en lo que está sentado?" "Nada", contestó el mendigo. "Sólo una caja vieja. Me he sentado en ella desde que tengo memoria". "¿Alguna vez ha mirado lo que hay dentro?", preguntó el desconocido. "No" dijo el mendigo. "¿Para qué? No hay nada dentro". "Échele una ojeada", insistió el desconocido. El mendigo se las arregló para abrir la caja. Con asombro, incredulidad y alborozo, vio que la caja estaba llena de oro¹².

INTEGRACION:

La integración de un sistema es el conjunto de los procesos que ponen en correlación las partes con el todo, que aseguran la unidad del sistema y que tienden a aumentar su estabilidad. Se podría decir, que cada átomo, cada molécula de un sistema viviente, obedece a la orientación y a la fuerte inercia de los procesos de regulación que mantienen estable el equilibrio orgánico.

La integración es el proceso de crecimiento en el que los potenciales genéticos, altamente diferenciados, se organizan en sistemas cada vez más amplios, en el ámbito orgánico y emocional. Este proceso de desarrollo no es necesariamente coherente con los patrones culturales y con la infraestructura de valores. Es, más bien, una forma de sintonización cada vez más perfecta con la unidad cosmobiológica.

En la Biodanza el proceso de integración se realiza mediante el estímulo de la función primordial de conexión con la vida, lo que permite a cada individuo dirigirse con fuerza selectiva, intensa, hacia formas de acción que refuercen su desarrollo y lo integran consigo mismo, con la especie y con el cosmos. Es importante resaltar que la integración se produce en los tres aspectos simultáneamente y de manera recíproca.

Esta es la característica fundamental del sistema: ser un factor de integración que favorezca la relación entre todos los planos de la existencia.

Integración del hombre en y consigo mismo: Es la integración de lo que piensa, lo que siente y lo que hace. En otras palabras, integración de percepción, emoción y acción.

Identidad

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

¹² Eckart Tolle, capítulo 1 "Usted no es su Mente"

La identidad se manifiesta sólo a través del otro. No existimos como criaturas aisladas, sino que somos esencialmente “relacionales”.

La identidad tiene una esencia invariable a la vez que se transforma en modo constante, a parte de su dimensión espacio-temporal.

Dos componentes están en juego en la génesis de la identidad: uno hereditario, que provee las potencialidades de diferenciación, y uno adquirido, relativo al medio ambiente, que está en el origen de las estructuras táctiles, cenestésicas y visuales.

La *vivencia* fundamental de la identidad surge como la expresión endógena del “estar vivo”. La sensación interna y conmovedora de estar vivo, generada por la unidad orgánica, constituiría la experiencia primordial de la identidad, y estaría constantemente influenciada por el humor endógeno y por las estimulaciones externas, aunque fueran de origen visceral.

Conciencia de estar vivo:

- La conciencia de estar vivo, permite tomar contacto con la propia identidad.
- La conciencia intensificada de si mismo amplía la percepción del mundo.
- La conciencia de estar vivo es el acto primero de la identidad.
- El punto en que se encuentra la vivencia y la consciencia.

La danza activa el núcleo central de la identidad: la sensación conmovedora de estar vivo.

A partir de esta sensación visceral se actualizan las primeras nociones del cuerpo, como su percepción como fuente de placer. Al mismo tiempo, la sensación de ser diferente y único aumenta con el contacto con otras personas. La conciencia de sí aumenta. La tendencia a percibirse a sí mismo como “ser-en-el-mundo”, como parte integrante de una totalidad, entra en resonancia con la sensación de ser diferente y único.

Sentirse vivo por medio del otro y con el otro, aunque exaltando las propias características, tiene el efecto de reforzar todos los circuitos de la identidad sana, como también la vitalidad.

Durante los ejercicios de Biodanza el participante es, más que nunca, sí mismo: respetado, valorizado, amado y aceptado. Él siente su cuerpo como fuente de placer y, al mismo tiempo, como potencial de expresión creativa.

El mundo¹³

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia,
pudo subir al alto cielo.
A la vuelta contó. Dijo que había contemplado desde arriba, la vida humana.
Y dijo que somos un mar de fueguitos.
-El mundo es eso -reveló- un montón de gente, un mar de fueguitos.
Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás.
No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos
chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de
fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego
loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos
bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la
vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear,
y quien se acerca se enciende.

Potencial humano

La propia naturaleza humana o “cosmos interno” es un universo particular necesitado de expansión en sí mismo y de una proyección ilimitada que convierta la tradicional ecuación dentro-fuera en un contexto simbiótico, donde ser, estar, saber y tener se armonice permitiendo que el individuo evolucione de modo integrado.

Todos los seres vivos crecen y se desarrollan a partir de ciertos potenciales heredados genéticamente. En el momento de la fecundación, cuando se unen los gametos del padre y de la madre, queda determinada la identidad biológica que se expresará a través de la VIDA (ontogénesis). Este programa genético es “único” en cada individuo y no se repite, excepto en los gemelos univitelinos y en la clonación. El potencial genético determina la estructura orgánica y los comportamientos instintivos, de los cuales derivan después funciones más complejas.

Cada célula contiene en su núcleo el ADN con toda la información que se va expresando, que se hace visible, a través de las líneas de vivencia. La expresión o no del potencial genético depende de la calidad y cantidad de los ecofactores.

Todo nuestro potencial está contenido en cada una de nuestras células. Esto significa que la naturaleza aseguró la información, reproduciéndola millones de veces. Algunos genes, en conjunto, permiten la expresión de determinadas características. Así, por ejemplo, la inteligencia, el tono de la voz, nuestra sensibilidad cenestésica, dependen de la acción conjunta de genes diferentes. La ausencia de determinada característica puede deberse a que un elemento

¹³ Cuento del Libro El Abrazo, Eduardo Galeano

genético no está participando. En tal caso, ésta existe potencialmente, pero no se expresa.

Por carencia de estímulos suficientes o por represión, gran parte de nuestro potencial permanece “en potencia”, pero no significa que quede sin desarrollarse. Si se estimulan con los necesarios ecofactores positivos de manera sistemática y en forma recurrente – como proponemos con los ejercicios de Biodanza – pueden aparecer cambiando la vida de la persona.

Las investigaciones actuales sobre el potencial genético, permiten concluir que el número de potencialidades que el ser humano expresa, a través de su VIDA, es una parte mínima del total contenido dentro de su dotación. Existen millones de combinaciones dentro de la doble espiral. La expresión de los genes está regulada por un verdadero “reloj genético” y algunos genes se expresan tardíamente, mientras otros lo hacen en períodos tempranos de la VIDA. Dentro de las cadenas existen enormes segmentos silenciosos de potencialidades inexpressadas y desconocidas.

El potencial humano, aun cuando en cada individuo es uno solo e indisociable, surge y se expresa de diferentes formas.

Es importante comprender que el soporte genético, que antiguamente se consiguió como una estructura sellada del destino, atesora millares de potencialidades que sólo esperan la posibilidad de expresarse. La creación de nuevas opciones, mediante la concentración de ecofactores, deflagrarán expresiones genéticas imprevisibles.

“Estamos acostumbrados a que nos digan que existen predisposiciones genéticas para un sinnúmero de enfermedades, pero casi nunca escuchamos que también existen potencialidades genéticas para contrarrestar estas patologías y desarrollar una vida en plenitud”.

Todas las personas tienen mucho más potenciales y capacidades de las que se imaginan. El código genético, el mensaje genético que tiene cada persona está lleno de semillas para germinar. Pero en la vida desarrollamos muy poco estos potenciales porque la civilización los encamina por senderos rígidos.

LÍNEAS DE VIVENCIA

5 LÍNEAS DEL POTENCIAL HUMANO

VITALIDAD- SEXUALIDAD- CREATIVIDAD- AFECTIVIDAD- TRASCENDENCIA

Cada línea de vivencia se origina de una protovivencia, es decir, de alguna de las primeras manifestaciones del bebé humano al comenzar la vida.

Estas líneas diferenciadas de potencial humano son de base genética. Se activan o inhiben por efecto de los estímulos ambientales (ecofactores). Las diferentes líneas de potencial humano se influyen entre sí, aumentando recíprocamente la fuerza de sus potencialidades.

Biodanza estimula, específicamente, estos conjuntos de potencial humano.

Las potencialidades genéticas se expresan sea mediante las estructuras orgánicas y las funciones vitales, sea mediante la forma y la constitución corporal. Las expresiones psicológicas de las potencialidades genéticas son las vivencias, las emociones y los sentimientos.

Las condiciones iniciales necesarias a la expresión de la identidad se generan a nivel biológico, en el punto de conjunción de la unidad psicosomática, sin la participación ni de la conciencia, ni del pensamiento lógico-racional. La vivencia tiene la prioridad en relación a la conciencia en la expresión psicológica de las potencialidades genéticas y en el proceso de integración de la identidad.

Cada uno de los cinco conjuntos se remonta a una forma de expresión de las potencialidades genéticas:

VITALIDAD: salud, ímpetu vital, alegría

SEXUALIDAD: placer sexual, reproducción

CREATIVIDAD: innovación, construcción, fantasía

AFECTIVIDAD: amor, amistad altruismo

TRASCENDENCIA: vínculo con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo, estados de expansión de la conciencia.

Todos los aspectos de la VIDA humana, considerados tradicionalmente como parte de la esfera psíquica, tienen un origen biológico; es decir, son generados en el corazón de los procesos celulares, alcanzan por diferenciación la cualidad de impulsos, pulsiones e instintos y se transforman en los seres humanos en vivencias, emociones y sentimientos.

LINEA DE VITALIDAD

La línea de vitalidad se genera a partir del conjunto de las funciones destinadas a mantener la homeostasis y comprende los instintos de conservación, de hambre, de sed, así como las respuestas de lucha, fuga, y las funciones de regulación de la actividad y del descanso.

La medicina ha establecido numerosos índices que podrían aplicarse a la vitalidad (presión arterial, metabolismo, etc.). Si se aborda el concepto de “vitalidad” según una perspectiva sistémica se puede ver como la resultante de múltiples factores que se integran para mantener la estabilidad funcional, permitir la expresión

genética y conservar la armonía del sistema, a pesar de los cambios del medio ambiente.

La vitalidad posee componentes genéticos importantes que pueden ser expresados o no durante la existencia. Una de las finalidades de Biodanza consiste en reforzar los ecofactores que permiten la expresión de las potencialidades genéticas de la vitalidad.

Es necesario reconocer que los índices de vitalidad de un individuo no son constantes; estos varían sensiblemente en el curso de los varios períodos de la VIDA. Las motivaciones existenciales como el amor y la creatividad, así como el cambio de ambiente y, en particular, el contacto con la naturaleza, tienen una influencia extraordinaria sobre el valor de estos índices.

No obstante, el campo de la vitalidad se extiende más allá del terreno de los índices clínicos, e incluye aquél que podría llamar la “vitalidad existencial”. Ciertas personas cuyos índices clínicos están en sus valores óptimos sufren sin embargo de serios conflictos emotivos, de dificultad de comunicación, de ausencia de una visión global de la existencia, etc.

La vitalidad debe ser abordada desde una perspectiva holística, teniendo en cuenta la complejidad de las relaciones que vinculan el sistema viviente al contexto ecológico.

LINEA DE SEXUALIDAD

La línea de la sexualidad encuentra su génesis en los complejos mecanismos de la diferenciación sexual, de las funciones de las gónadas y de los órganos genitales; estos mecanismo incluyen el instinto sexual y la función del orgasmo, el deseo y la búsqueda del placer, así como las múltiples emociones comprometidas en la manifestación y satisfacción del instinto sexual en sí, cuya finalidad biológica es la reproducción.

Ejercitar la capacidad de sentir el deseo sexual requiere un aprendizaje a nivel cortical (fantasías eróticas), emotivo (potencia de las emociones) y visceral (activación del hipotálamo, de la hipófisis, de las glándulas sexuales y de los mecanismo neurovegetativos).

La preparación para el placer sexual no puede reducirse al simple entrenamiento de la sensibilidad genital, sino que debe implicar el aumento de la capacidad de disfrutar de los placeres cotidianos; por ejemplo, hacer un baño a la temperatura prefería, elegir y gustar lo que se come, recibir un masaje relajante, caminar sobre la hierba o sobre la arena de una playa, etc.

Reforzar la propia sensibilidad para encontrar las vías que conducen al placer es parte del aprendizaje propuesto en la Biodanza. Aprender a disfrutar de todos los

grandes y pequeños placeres de la VIDA es la cosa más importante. El placer de la danza, en el sentido que le da la Biodanza, es la primera apertura. A prender a sentir la música en estado de trance es otra. Hacerse consciente de los placeres cotidianos es la tercera vía. Desarrollar todas las posibilidades del erotismo es la cuarta.

El asunto del placer debe ser abordado en una perspectiva psicopedagógica que incluya a todos los seres humanos, sin discriminación de clase social, de partido político o de creencia religiosa. Cada acción que implica un sufrimiento debe ser considerada como una patología. El acto de vivir es en sí placentero.

LINEA DE CREATIVIDAD

Esta línea está vinculada al instinto de exploración y a los impulsos de innovación presentes en los organismos vivientes.

Según las actuales investigaciones en el ámbito de la inmunología y de la biología celular, los sistemas vivientes presentan en efecto fenómenos de creación espontánea en cada instante, en cada punto del sistema.

Los complejos celulares no son sistemas mecánicos, sino que reaccionan en cada momento de la VIDA en modo innovador y con una coherencia absoluta frente a la transformación del medio ambiente externo. Este proceso de adaptación y de integración es decididamente creativo. Los impulsos de innovación inherentes a los sistemas biológicos culminan en la creatividad humana.

Si el acto de vivir es una manifestación sutil del prodigioso movimiento de un universo biológicamente organizado y en creación permanente, la creatividad humana puede ser considerada una extensión de estas formas biocósmicas que se expresan a través de cada individuo. Nosotros somos contemporáneamente el mensaje, la criatura y el creador.

Esta idea puede parecer difícil para aquellos que están habituados a ver el fenómeno creador como una manifestación sólo de la mente. Ha llegado momento de asumir nuestra grandeza, no formando parte de la mente únicamente, sino de la existencia toda. Para decirlo en modo aún más radical: nuestra grandeza se encuentra en nuestra vida. Es entonces el caso de abandonar los abordajes tradicionales de la psicología de la creatividad para entrar de lleno en la narración de lo extraordinario.

El concepto elitista que separa los creadores de las personas comunes no representa sino uno de los numerosos prejuicios culturales que, en el fondo, refuerzan la trágica disociación entre el hombre y su obra.

Desde el momento en el cual estamos separados de nuestra obra cada uno de nuestros movimientos se encuentra disociado de nuestra emoción. Los más

importantes sistemas de alienación, que se ejercen a través del trabajo institucionalizado, consolidan la división entre aquello que sentimos y aquello que hacemos. La civilización reprime la función natural de la creatividad de modo disimulado.

La actividad creadora es el desarrollo natural de una función biológica. La concepción biológica de la creatividad es cercana al tema de la inocencia creadora: ésta favorece la aparición del genio de la especie a nivel individual. Se trata en realidad de facilitar y no de reprimir el acto de producción de frutos.

Biodanza propone la expresión de los impulsos creativos naturales. La creación es una extensión del proceso de la vida.

LINEA DE AFECTIVIDAD

La génesis biológica de la línea de la afectividad está en relación con el instinto de solidaridad dentro de la especie: los impulsos gregarios, las tendencias altruistas, y los rituales de vinculación.

La biología celular demuestra la existencia de verdaderas comunidades de células que integran algunas operaciones bioquímicas de “cooperación” entre ellas. Los sistemas vivientes son potentes mecanismos de coherencia en los cuales funcionan los principios de afinidad o de rechazo, y en los cuales cada parte se pone al servicio de la unidad biológica.

Jacob Uexkull propone la idea de que los individuos de una especie sean los órganos, siendo la especie misma el organismo. Así, un individuo disociado de la especie representa una enfermedad para la totalidad. Estos impulsos biológicos de cooperación, de integración y de solidaridad culminan, en el ser humano en sentimientos altruistas y contribuyen a la génesis del amor.

A través de la afectividad nos identificamos con otra persona y somos capaces de comprenderlas, amarlas, protegerlas, o también al contrario, rechazarlas y agredirlas.

Según Ortega y Gasset la afectividad comprende cualquier pasión del ánimo, especialmente el amor, la ternura y el odio.

Puede tener la dimensión del “amor diferenciado”, dirigido a una sola persona y aquella del “amor indiferenciado”, dirigido a la humanidad.

A diferencia de las vivencias (que son estados pasajeros pertenecen al “aquí y ahora”), la afectividad es compleja y dura en el tiempo (los recuerdos son una prueba); implica la participación de la conciencia y una representación simbólica.

La línea de la afectividad tiene en Biodanza su expresión privilegiada en el amor.

Las formas patológicas de la afectividad se expresa en los impulsos autodestructivos, en la discriminación social, en el racismo, la injusticia. Entre éstas, una forma poco conocida es el “relativismo ético”, que consiste en justificar acciones infames con razonamientos inteligentes y es una actitud típica de las personas individualistas y de los gobiernos totalitarios.

La afectividad es un estado de afinidad profunda hacia los otros seres humanos, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad.

Sentimientos opuestos, como la ira, los celos, la inseguridad, la envidia, pueden también ser considerados como componentes de este complejo fenómeno.

La afectividad no es solamente la expresión de un sentimiento individual o una forma útil de comunicación, sino también la manifestación de mensajes relacionales preexistentes en cada uno de nosotros que predisponen los vínculos afectivos entre los seres humanos; estamos en efecto unidos por múltiples canales de conexión, los cuales, no estamos conscientes.

El hecho que la sola presencia de una sola persona provoque modificaciones en el tono muscular y a nivel neurofisiológico indica que existe un *continuum* afectivo entre los seres humanos.

Lo interesante es que estas alteraciones revelan distintos niveles de reciprocidad.

La percepción del otro provoca respuestas que abrazan la totalidad del organismo, y no sólo las emociones. Los seres humanos son “órganos receptores y emisores de afectividad”. En general este fenómeno es inconsciente y es por esto que las personas aman sin saber verdaderamente por qué.

LINEA DE TRASCENDENCIA

La línea de trascendencia tiene un origen biológico y una infraestructura instintiva.

La búsqueda de armonización con la naturaleza en su totalidad es una función orgánica que culmina en la experiencia suprema de identificación con el universo. El impulso místico es visceral y tal experiencia provoca profundas modificaciones en la homeostasis, sea a nivel orgánico, sea a nivel existencial.

En Biodanza el concepto de “Trascendencia” se refiere a la superación de la fuerza del propio yo y la posibilidad de ir más allá de la autopercepción para identificarse con la unidad de la naturaleza y la esencia de las personas.

Los caminos que llevan a una más amplia y profunda consciencia de la realidad son diversos. La religión, el arte, la ciencia, buscan, a través de sus propios medios, la vía que pueda conducir al conocimiento unificado del hombre y el universo.

El santo busca la unificación en la contemplación y en el amor. La palabra religión viene de “re-ligio”; es decir, conexión.

El sabio se convierte en el humilde servidor del movimiento de la naturaleza. Para poderla conocer debe respetar su curso, descubrir su morfología y oír sus secretas palpitaciones.

El artista, por su parte, intenta revelar las relaciones internas que son, en el fondo, realidades cósmicas. De este modo se convierte en un instrumento lúdico de fuerzas de organización y de creación que se le hacen presentes de un modo imperativo.

El artista pone a sí mismo a prueba como participante de la creación universal. Más que un innovador que construye, es un partero o un revelador de formas y de armonías ocultas. Su trabajo consiste en transformar el “caos” en el “cosmos”.

Los efectos de la Biodanza en esta línea ofrecen una nueva iluminación sobre la experiencia mística de la totalidad. La impresión de íntima vinculación con la naturaleza y con el prójimo conforman la experiencia culminante que se tiene pocas veces en la vida. Experimentarla una sola vez permite cambiar la propia actitud frente a sí mismo y a los demás.

“saber con certeza” que no somos seres aislados, que participamos del movimiento unificador del cosmos, es una experiencia suficiente para desplazar nuestra escala de valores, pero este “saber con certeza” no es intelectual: es conmovedor y trascendente.

La posibilidad de alcanzar un estado de conciencia superior en el cual cada uno pueda liberarse de los hábitos mentales y emocionales que lo han alienado es escasa para los hombres de esta civilización, obsesionados, oprimidos por la estandarización, enfermos de la tensión que deben soportar, tiranizados por el maquinismo.

Esto hace pensar que la práctica de la Biodanza como acceso a la experiencia de la totalidad representa una gran esperanza para la humanidad y constituye, desde un punto de vista antropológico, una notable conquista en el proceso evolutivo humano. Su importancia supera el campo clínico y a aquel de la investigación psiquiátrica para abarcar la antropología, la pedagogía, el arte y los otros sectores de la cultura.

ECOFACTORES:

Factores ambientales que estimulan o inhiben el desenvolvimiento de los potenciales humanos.

La cultura crea una fuerte red de ecofactores que actúan sobre el desarrollo ético-afectivo de los individuos.

A lo largo de la vida cada línea de vivencia va tomando un rumbo de expresión particular, de acuerdo a los estímulos de su medioambiente que reciba la persona, sobre todo del ambiente afectivo. A estos estímulos Rolando Toro los llamó *Ecofactores*.

Éstos pueden ser positivos, si favorecen el desarrollo pleno de la persona, permiten expresar sus potenciales y retroalimentan con nuevos contenidos y estímulos nutritivos; o negativos, si reprimen la expresión del potencial o retroalimentan con argumentos inhibidores o moralizantes.

La cultura nos bombardea con todo tipo de ecofactores negativos. Ahora, racionalizar o analizar la incoherencia de estos argumentos no basta, ya que se han hecho carne en nosotros, los hemos in-corporado, están en nuestro sistema nervioso. La única manera de cambiarlos es generando vivencias opuestas, que también actúen a nivel neurológico, produciendo una verdadera renovación orgánica para, posteriormente, modificar la conciencia.

Los ejercicios de Biodanza están basados en la inducción de vivencias integradoras que de modo sistemático y programado actúan a la manera de poderosos ecofactores positivos. De esta forma, actuando sobre los aspectos sanos de las personas – sin enfocar directamente su patología ni los traumas de su historia personal – conseguimos que se expresen potenciales que se encontraban bloqueados o inexpressados. Pero lo más importante es que no nos contentamos con la superación de un síntoma o la resolución de un conflicto, ponemos el foco en el goce de vivir, en el placer de danzar la vida.

Emoción

Es la expresión más genuina de aquello que somos.

La BD es un sistema que permite a cada uno
encontrar su expresión más esencial,

Más genuina.

El ser que soy es, siempre, en el mundo (Heidegger). Este encuentro de nuestro ser con la realidad tiene como resultado un fenómeno que llamamos emoción. La emoción es ante todo un estado que da origen y a la vez es consecuencia de nuestras acciones, una manera de relacionarnos con el mundo.

La emoción es una respuesta psicofísica de profundo compromiso corporal representado por los impulsos internos a la acción. Las emociones poseen una orientación centrífuga y una acentuada expresividad (ej. Alegría, rabia, miedo).

Las emociones son impulsos de origen instintivo que promueven acciones de aproximación frente a las circunstancias agradables, y de rechazo y huida frente a situaciones desagradables.

Emociones agradables: alegría, felicidad, erotismo, paz.

Emociones desagradables: rabia, miedo, celos, angustia.

Las emociones poseen expresión y padrones motores diferenciados, dimensiones neurovegetativas, endocrinas e inmunológicas.

La estimulación emocional es una activación de hormonas hipotalámicas, que permiten la expresión de potencialidades humanas generalmente inhibidas.

En Biodanza se inducen emociones en forma natural, a partir de la música y las situaciones de encuentro real.

Si bien es importante la expresión de emociones, Biodanza propone la expresión sincera de emociones y la coherencia de la expresividad. Pues las emociones pueden expresarse a través de caminos saludables o patológicos.

Biodanza trabaja en el reforzamiento de emociones positivas y en la expresión coherente de ellas respecto a circunstancias reales:

- La tristeza se apacigua en el abrazo.
- La agresividad se descarga en la creatividad vital.
- El desarrollo de la espontaneidad afectiva evita la acumulación de tensiones, producto de la represión y el resentimiento.

Comporta entonces, un modo saludable de mantener el equilibrio interno y establecer una relación coherente con el mundo externo, el aprender a expresar las propias emociones. Un camino desde la emoción a la curación feliz.

Emociones y genética

Hay 64 posibles combinaciones de aminoácidos en nuestra estructura de ADN, realizados a partir de 4 elementos: carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno. De acuerdo con la lógica, deberíamos tener las 64 combinaciones activas dentro de nuestra estructura de ADN. Sin embargo actualmente solo existen 20 códigos activos. Y de estas 64 posibilidades parece ser que sólo 20 de estos códigos se convierten en este momento en nuestro ADN. Los 20 aminoácidos.

Hay un interruptor que apaga y enciende la posibilidad de que aparezcan estos códigos, y éste interruptor es lo que llamamos emoción. Los patrones de la emoción están directa y físicamente vinculados al material genético humano.

El miedo es una larga y lenta onda que toca pocos sitios de nuestro ADN de modo que una persona que vive permanentemente en un estado de temor, limita su “antena” del espectro que tiene a su disposición. El miedo tiene una frecuencia de

vibración larga y lenta, mientras que el amor tiene una frecuencia alta y muy rápida. Una persona que vive según el patrón del amor, que tiene una mayor frecuencia y una longitud de onda más corta, tenemos muchos más sitios potenciales para la codificación genética a lo largo de dicho patrón.

Hay un experimento militar que nos ayuda a confirmar esta idea.

Se tomó ADN Humano de un trocito de piel de la boca de un donante. Y se puso este ADN en un dispositivo que permitía medir los efectos desde una habitación de un edificio mientras el donante estaba en otra habitación.

Luego, se expuso al donante a estimulación emocional para que tuviera genuinas emociones de alegría, tristeza, miedo, enojo, etc. Y luego midieron el registro del ADN para ver si este era afectado por las emociones del donante. ¿Por qué habría de hacerlo? La física occidental sugiere que no hay nada que conecte este ADN con el donante. Pero el resultado de este experimento fue exactamente lo opuesto.

Lo que encontraron es que mientras el donante registraba los pics emocionales en una habitación, el ADN registraba los mismos valores en la otra habitación al mismo tiempo. En este tipo de experimentos podríamos pensar que la energía se transmite desde un punto A a un punto B. Ahora, si la energía se traslada de un punto a otro uno podría esperar que haya un pequeño retardo de tiempo entre que el donante tiene estas emociones y el ADN responda. Pero eso no es lo que sucede. Lo que ocurre es que el efecto es simultáneo, sin retardo de tiempo. En el instante que el donante tenía una emoción, el ADN respondía como si no estuviera separado de él.

Este experimento se realizó por primera vez con una separación de 20 metros. Luego se realizó con una separación entre el ADN y el donante de cientos de kms.

Clive Baxter comentó que en un experimento el donante estaba en Los ángeles y el ADN estaba Phoenix a 700 km. de distancia y el efecto fue el mismo, el efecto fue instantáneo.

Esto abre una puerta a toda clase de posibilidades sobre como el ADN permanece conectado al donante. Lo que esto nos dice es que estamos conectados con nuestro ADN a través de nuestras emociones, ya sea que esté aun en nuestro cuerpo o separado por cientos de km el efecto es igual.

A esto se le llama “energía no local” que está presente en todo momento y lugar porque esta energía no tiene que viajar del punto A al B.

EMOCIONES Y ADN

La emoción se convierte en energía en moción, e-moción, mandándolo directo a cada célula de nuestro ADN.

Muchos estudios han demostrado que hay una relación directa entre nuestro estado emocional y mental y nuestra salud. La gente que sufre de depresiones y emociones negativas durante periodos prolongados de tiempo sufrirán también con el tiempo algún desorden a nivel físico. Las personas que hablan mucho de enfermedad son más propensas a padecerlas. El MIEDO es una emoción muy negativa que no beneficia a la salud. Los estudios científicos han probado que no importa lo bien que alimentamos a los bebés, cuando pierden el contacto, las caricias y el cariño de sus madres, pueden incluso llegar a morir. Los abrazos tiernos de las madres llegan directamente al ADN de sus bebés.

Existe un experimento realizado a principios de los 90s por el Instituto Hearnath, que es una organización localizada en California.

Ellos analizaron el corazón humano como algo más que un simple bombeador que transporta la sangre a nuestro cuerpo, descubriendo que nuestro corazón es el campo magnético más grande del cuerpo. Y el campo magnético que produce se extiende más allá del cuerpo físico.

Anteriormente se había descubierto que alrededor del corazón humano hay un campo energético con forma de tubo que se extiende entre 5 y 8 pies fuera del corazón humano.

La pregunta es ¿Hay otra forma de energía que es llevada por este campo más allá de nuestro cuerpo?

Entonces hicieron un experimento para probar esta teoría. Tomaron ADN humano, al cual aislaron, y entrenaron a los individuos a que expresen emociones bien definidas de amor, odio, aprecio, etc.

En este proceso se medía el ADN para ver como respondía y encontraron que frente a emociones de amor, aprecio, compasión, perdón, el ADN se volvía muy “relajado” o “expandido”. Sabemos por otros experimentos es que este “relajo” del ADN fortalece nuestro sistema inmunológico. Cuando nos preguntamos por qué estos sentimientos positivos fortalecen el sistema inmune, esto puede explicarnos el por qué. Ya que el ADN al estar relajado permite que se activen mas secciones de nuestro ADN, como si fueran verdaderos “interruptores”.

Y ocurre lo puesto en presencia de sentimientos como odio, temor, celos, el ADN se “comprime” y no permite que estos “interruptores” se activen para así estimular el sistema inmunológico.

Hoy sabemos que cuando las personas viven en un estado de celos, ira, se debilitan esas zonas del cuerpo; y, en cambio, ocurre lo opuesto cuando viven en un estado de amor, perdón, compasión.

Este experimento nos demuestra que las emociones humanas tienen el poder de cambiar la forma de nuestro ADN.

Esto es asombroso porque nos dice que cuando nos centramos en ciertos estados emocionales nos da el poder para modificar el funcionamiento del ADN en nuestro cuerpo.

Esto es el principio de una tecnología interna, probablemente muy antigua que fue escrita en la antigüedad y ahora comenzamos a entender.

Daniel Winter lo deja realmente claro: NUESTRAS EMOCIONES PROGRAMAN NUESTRO ADN Y DAN FORMA A LAS CÉLULAS DE NUESTRO SISTEMA INMUNE. Las emociones negativas destruyen la coherencia del sistema inmune, mientras que las positivas lo realzan. De acuerdo a Winter, lo más sano que se puede hacer es tener o sentir mucha dicha, éxtasis y felicidad en nuestras vidas¹⁴

SENTIMIENTOS

Es una respuesta más elaborada frente a las personas y al mundo. Tienen duración en el tiempo (memoria), comprometen la participación de la conciencia, son diferenciados (preferencia) y poseen un carácter simbólico (ej. Amor, solidaridad, felicidad).

- Implican mayor profundidad vivencial, son más espirituales y con un sentido existencial.
- *Se relacionan con la Afectividad, la Trascendencia y la Identidad*

Pensamientos, Sentimientos, Emociones.

La ciencia ahora está comenzando a decirnos en su lenguaje lo que las antiguas tradiciones nos decían en el suyo.

Si miramos nuestro sistema de chacras, vemos que los 3 centros inferiores están asociados a lo que llamamos el poder de las emociones humanas.

En la antigüedad decían que sólo podemos percibir 2 emociones primarias, las cuales son el amor y su opuesto, cualquiera que este sea: miedo, odio, etc. Pero si investigamos más podemos encontrar que en realidad estas son las 2 polaridades de una misma fuerza.

En estos centros inferiores tenemos 2 experiencias primarias: el amor y su opuesto. Este es un poder, es una fuerza que nos guía en esta vida. Que derriba las barreras entre nosotros y el resto del mundo.

¹⁴ Texto extraído de la página web: <http://medicinacuantica.net>

Sin embargo las emociones deben ser enfocadas (y aquí es donde la lógica interviene) desde los centros energéticos superiores del cuerpo. El pensamiento es el que enfoca o da dirección a las emociones.

Por ej. tenemos un pensamiento sobre un día lluvioso afuera. Y en ese pensamiento volcamos el poder de la emoción ya sea de amor por ese día lluvioso o de miedo a lo que la lluvia pueda traer. Y al conectar el poder de la emoción con la dirección del pensamiento creamos un sentimiento. Por lo tanto un sentimiento, por definición, es la unión entre la emoción y el pensamiento.

El centro energético del sentimiento es el centro del corazón, sentimos en nuestros corazones.

El poder del sentimiento humano es el lenguaje que abre la puerta a las posibilidades de creación en nuestro mundo.

Existe actualmente en el ámbito científico la idea de un CAMPO que conecta todo. Para muchos esto es tan nuevo que aún no hay acuerdo en un único nombre. Algunos lo llaman “el holograma cuántico”, otros “la mente de la naturaleza”, como lo hizo el Dr. Ed Mitchel. Científicos como Stephen Hopkins lo llaman “la mente de Dios”. Y por más variados que sean estos nombres todos hablan del mismo campo, al que describen como una red que subyace y conecta toda la existencia. Y a esta red nos comunicamos mediante los sentimientos en nuestros corazones. El sentimiento en nuestro corazón, es el lenguaje que le habla a este campo que la ciencia está comenzando a comprender.

Biodanza como sistema basado en las ciencias humanas, toma desde su base científico-teórica todos estos conceptos (Emoción, Sentimiento, Pensamiento y Acción) integrándolos coherentemente en los seres humanos. Haciéndolo posible a través del estímulo musical, el movimiento humano hecho danza y la experiencia de la vivencia. Biodanza va desarrollando y estimulando un equilibrio natural orgánico en el cuerpo, y de ahí a todos nuestros ámbitos, con la integración progresiva de nuestros hemisferios cerebrales.

La metodología de Biodanza se articula en la integración entre Música, Movimiento y vivencia. Estos 3 elementos forman una “gestalt” en sentido estricto; es decir, un “conjunto organizado” cuyos componentes son inseparables porque la funcionalidad del conjunto requiere la participación simultánea de cada una de éstas.

EQUILIBRIO HEMISFERIOS CEREBRALES

La “conexión” se da cuando el hemisferio izquierdo SABE lo que el derecho SIENTE

El hemisferio derecho Organiza la información sobre sí mismo, del mundo interior. Organiza el contexto y el significado emocional de las relaciones

El hemisferio izquierdo organiza y analiza la información sobre el mundo externo.

El cerebro es una estructura maravillosa por muchas razones, entre ellas, la forma como nos protege de cualquier daño; uno de los mecanismos de protección es la forma como media parte suya desconoce lo que la otra media trama, una bifurcación que constituye un sofisticado mecanismo de supervivencia, una válvula de escape. Podemos dejar que los sentimientos asciendan para conectar uniendo derecha e izquierda; también podemos obligarlos a quedar sumergidos, ignorándolos, desviándolos, drogándolos o convenciéndonos de que no existen, porque nada es tan abrumador como la necesidad de acallar el dolor; entonces aunque sabemos que fumar es dañino, decimos sentirnos de maravilla, que nada nos afecta y por lo tanto, hacemos lo que nos gusta, aunque nos haga daño y nos fumamos un cigarrillo; lo que no podemos evitar es que ignorar un profundo dolor equivale a negar nuestra fisiología. Entonces será el cuerpo el que diga que no se siente bien, cuando nosotros decimos sentirnos bien. La necesidad de acallar el dolor no es vencida por la fuerza o por la inteligencia y así el autoengaño se convierte en un mecanismo de defensa, igual que la obsesión.

Ser consciente implica la actividad del tipo de conciencia de los dos hemisferios, no una u otra separadamente.

HEMISFERIO DERECHO: EL HEMISFERIO DEL AMOR

El hemisferio derecho tiene un mayor tamaño, procesa huellas emocionales, es el centro de los sentimientos, del pensamiento holístico y global. El sistema límbico tiene más redes de fibras nerviosas de doble sentido hacia la parte derecha del córtex, que hacia la izquierda. El amor ayuda a desarrollar el hemisferio derecho.

El izquierdo gobierna la actividad mental, el planeamiento, la conceptualización. El hemisferio derecho nos ayuda a estar en contacto con nosotros mismos y con nuestros sentimientos, es decir, nos permite hacer una lectura emocional y domina cuando están los sentimientos de por medio.

El hemisferio izquierdo solo escucha palabras. El hemisferio derecho se conmueve con la música.

HEMISFERIO IZQUIERDO: HEMISFERIO ANALÍTICO

Diseciona y deduce, pero su recuerdo es abstracto, un laberinto de ideas, aunque emocionalmente estemos en caos, es posible que podamos llevar una vida “normal”.

A medida que crecemos, desarrollamos en el hemisferio izquierdo justificaciones para nuestros sentimientos.

Las ideas siguen la historia pasada

El hemisferio izquierdo sigue las órdenes de una fuente oculta (emocional) del que no es consciente. El hemisferio izquierdo se enfoca en el mundo exterior alejado de los sentimientos y puede manejar percepciones increíbles sin sentir nada. La energía emocional que no logra integrarse en el córtex es desviada por una cantidad de estructuras, entre ellas el tálamo (presión emocional que se reprime, disminuye de forma dramática el umbral para el dolor físico y predispone a las adicciones).

Acción de Biodanza sobre el hemisferio derecho:

Biodanza estimula predominantemente el hemisferio derecho, porque se sirve de una metodología no verbal en las vivencias, tiene una función integradora, estimula la sensibilidad táctil y la percepción musical. De modo de compensar el equilibrio provocado por una cultura que prefiere las funciones cognitivas, racionales y analíticas, en desmedro de aquellas inconscientes, unificantes e integradoras.

Cuerpo:

El cuerpo de un recién nacido es tan viejo como el Cosmos...
Y aquel bebé eras tú. Eres tú. Tú eres increíble”.

La forma de nuestro cuerpo es nueva y única pero los materiales tienen 13.700 millones de años de edad, procesados por fusión nuclear en las estrellas, moldeados por el electromagnetismo.

Palabras frías para procesos increíbles.

Desde hace siglos el cuerpo es considerado el esclavo del espíritu. El cuerpo envía informaciones precisas a la mente que nosotros generalmente subestimamos: cuando estamos cansados y no reposamos; tenemos hambre o sed y no respondemos a estas necesidades; nos falta amor pero no lo manifestamos; porque tenemos otra cosa en la cabeza, por ejemplo, un proyecto, una obligación, que nos hace postergar para más tarde la respuesta al llamado sensible del organismo.

Desde tiempos inmemoriales, la idea del cuerpo ha sido asociada al dolor, la enfermedad y al sufrimiento. Esta visión nos ha llevado a comportamientos y modos de vivir conformistas y dependientes. El miedo al sufrimiento no se puede vencer sino con el desarrollo de las propias capacidades hacia el placer; pero éste

está tan denigrado en la escala de valores convencionales que para mucho es sinónimo de superficialidad, de frivolidad y de materialismo. Sin embargo, no existe verdadero placer que no provenga de la profundidad y del impulso natural hacia la vida.

Lo corporal no es sinónimo de cuerpo. No se puede aislar al cuerpo reduciéndolo a su anatomía, fisiología, neurología. El cuerpo expresa historias, afectos, traumas. Alexander Lowen se dedicó a esclarecer la conexión entre mente y cuerpo demostrando la influencia de los traumas infantiles en la circulación de la energía en el cuerpo, es decir, cada uno de nosotros tenemos corazas musculares en diferentes lugares del cuerpo que se fueron formando en el transcurso de nuestra vida, en función de nuestra historia personal y social. Las corazas sirven para proteger al individuo de las experiencias emocionales dolorosas y amenazantes, para defenderse de los propios impulsos peligrosos y también de los ataques de los demás, e impiden a la vez, vivir plenamente. Es importante tomar conciencia de estas corazas, ya que desde allí criamos a nuestros hijos, educamos a nuestros alumnos, atendemos sus necesidades psicológicas, sociales, culturales, creamos políticas sociales, educativas, de salud, económicas. Somos partícipes consciente e inconscientemente del mundo que construimos. En la medida en que logramos registrar esas corazas, los cambios se van haciendo posibles.

En Biodanza existen ejercicios especiales para disolver corazas y ciertas tensiones crónicas a través de ejercicios segmentarios (cuello, hombros, pecho-brazos, cintura y pelvis), que nos van permitiendo sentir la unidad de nuestro organismo, de nuestra corporalidad.

El Cuerpo como puerta de entrada al mundo interior

LA TRANSFORMACIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO

¿Por qué la mayoría de las religiones han condenado o negado el cuerpo?

Parece que los que buscan la realización espiritual siempre han considerado el Cuerpo como un obstáculo o incluso como algo pecaminoso.

¿Por qué tan pocos de los que buscan han encontrado?

En el nivel del cuerpo los hombres están muy cerca de los animales. Todas las funciones corporales básicas -placer, dolor, respiración, comida, bebida, defecación, sueño, el impulso de buscar pareja y de procrear, y por supuesto el nacimiento y la muerte- las compartimos con los animales. Mucho tiempo después de su caída desde un estado de gracia y unidad a la ilusión, los seres humanos despertaron súbitamente en lo que parecía ser un cuerpo animal y encontraron esto muy molesto. "No te engañes a ti mismo. No eres más que un animal". Esta parecía ser la verdad que les miraba a la cara. Pero era demasiado perturbadora para tolerarla. Adán y Eva vieron que estaban desnudos y tuvieron miedo. La

negación inconsciente de su naturaleza animal se estableció muy rápidamente. La amenaza de que podían ser dominados por fuerzas instintivas poderosas y volver a una inconsciencia completa era ciertamente muy real. Aparecieron la vergüenza y los tabúes acerca de ciertas partes del cuerpo y ciertas funciones corporales, especialmente la sexualidad.

La luz de su conciencia no era todavía suficientemente fuerte para tener amistad con su naturaleza animal, para permitirle ser e incluso gozar ese aspecto de sí mismos. Así pues, hicieron lo que tenían que hacer. Comenzaron a disociarse de su cuerpo. Ahora se veían a sí mismos como teniendo un cuerpo, en lugar de simplemente ser un cuerpo.

Cuando surgieron las religiones, esta disociación se volvió aún más pronunciada como la creencia de que "tú no eres tu cuerpo". Innumerables personas en Oriente y Occidente a través de los tiempos han tratado de encontrar a Dios, la salvación o la iluminación por medio de la negación del cuerpo. Esta tomó la forma de negación de los placeres de los sentidos y de la sexualidad en particular, el ayuno y otras prácticas ascéticas. Incluso se infligían dolor corporal en un intento por debilitarlo o castigarlo ya que lo consideraban pecaminoso. En la Cristiandad esto solía llamarse la mortificación de la carne. Otros intentaron escapar del cuerpo entrando en estados de trance o buscando experiencias extra corporales. Muchos aún lo hacen. Incluso se dice que Buda practicó la negación del cuerpo por el ayuno y otras formas extremas de ascetismo durante seis años, pero no alcanzó la iluminación hasta después de abandonar esta práctica.

El hecho es que nunca nadie ha llegado a ser iluminado negando o luchando contra el cuerpo o por medio de una experiencia extra corporal. Aunque una experiencia de este tipo puede ser fascinante y darle a usted un atisbo del estado de liberación de la forma material, finalmente siempre tendrá que volver al cuerpo, donde ocurre el trabajo esencial de transformación. La transformación ocurre a través del cuerpo, no lejos de él. Por eso ningún maestro verdadero ha defendido nunca luchar contra el cuerpo o negarlo, aunque sus seguidores basados en la mente lo han hecho a menudo. De las enseñanzas antiguas concernientes al cuerpo, sólo sobreviven ciertos fragmentos, tales como la afirmación de Jesús de que "Todo vuestro cuerpo se llenará de luz", o sobreviven como mitos, como la creencia de que Jesús nunca abandonó su cuerpo, sino que permaneció unido a él y ascendió al "cielo" con él. Casi nadie hasta ahora ha comprendido estos fragmentos o el significado oculto de ciertos mitos y la creencia de que "tú no eres tu cuerpo" ha prevalecido universalmente, llevando a la negación del cuerpo y a los intentos por escapar de él¹⁵.

En Biodanza descubrimos que el cuerpo es gentil, es tierno y posee una armonía maravillosa, es voluptuoso e intrínsecamente bello.

¹⁵ Eckhart Tolle, libro El poder del Ahora

Cualquier célula de nuestro cuerpo no se plantea disyuntiva de participación con el resto del organismo: es cabalmente un segmento de un contexto integrado.

Todo proceso de cambio debe involucrar al cuerpo en sus diversos niveles: neurológico, endocrino, inmunológico y emocional. El tradicional método de hacer conscientes los conflictos inconscientes, con el objetivo de curar los trastornos psicológicos, se ha demostrado insuficiente. El cerebro, la mente, y el cuerpo son una sola unidad, impensables separadamente. La mente está en cada célula del cuerpo.

El interés de la Biodanza reside en esta inversión que restituye la prioridad a la experiencia del cuerpo y de la sensibilidad. O sea, para formular un proyecto de vida, es importante dejarse tocar, sentir y escuchar. La sensualidad, es en sí, aquella facultad que permite disfrutar de las cosas, experimentar su tenor.

La práctica de la Biodanza no vincula el cuerpo al esfuerzo y a ponerse a prueba, no asigna al movimiento el rol de soporte vital del pensamiento, sino que pone en escena el *cuerpo viviente*, en su simplicidad, en su pureza. Es el cuerpo que da y que recibe, el cuerpo que se abre y que se recoge, el cuerpo que la emoción prolonga en el espacio del gesto y del encuentro, del compartir. Es el cuerpo que, en un lenguaje que le es propio, expresa la vida que lo sostiene. Ese cuerpo deriva menos de lo que *tengo*, materia y órganos, que de lo que *soy*. La práctica no está en los músculos que se esculpen, ni siquiera en la eficiencia que le impone la voluntad o en la belleza de las formas y de los movimientos. El cuerpo no es en sí mismo una parte separada, maciza y espesa, sino la totalidad del ser en forma de *sensibilidad*. En el fondo de la materia es lenguaje, lo que en sí, siempre, en contacto con las cosas y los seres, *se emociona*. Es lo que toca y es tocado, lo que requiere el gesto y que siempre lo crea. Se hace sentir en la piel que delimita el espacio particular de mi ser y que, desde el mundo, recoge el tacto.

12. REENCUENTRO HUMANO CON EL OTRO

El ojo no puede verse a sí mismo

Cada ser humano sólo accede a saber lo que es frente a otro ser humano. El otro es el espejo en el que se refleja nuestra existencia. Al estar frente a él, es en nuestro interior que experimentamos la vivencia de *ser* semejante. Y cuando esta vivencia se rompe y tomo al otro como objeto, y ya no encuentro mi reflejo en él, dejo de saber quién soy.

El otro, en Biodanza, es la fuente de encuentro con nuestra identidad. Biodanza es una poética del encuentro humano. Es por esto que en cada sesión de Biodanza realizamos vivencias de encuentro. El encuentro es la llave de acceso al ser.

La humanidad es una condición que se recibe y se otorga o,
mejor aún, que se recibe *cuando se otorga*.

Somos humanos cuando tratamos a los otros hombres como humanos.

Cuando alguien trata a los demás como una cosa es porque ya antes se ha tratado a sí mismo como tal.

**...La humanidad es un proceso recíproco
Se es humano en la reciprocidad del reconocimiento como tal...**

LA REALIDAD DEL ENCUENTRO HUMANO

Nos falta algo para vivir la apertura y los vínculos comenzando desde un centro, desde un recogimiento: la experiencia singular, el contacto inmediato sensible e íntimo. Esta época de transición solicita la prueba de la *relación inmediata* que pone al individuo y al mundo en la realidad del encuentro. Es preciso sentir, abrirse a la experiencia sensual, experimentar y manifestar la esencia de la vida.

El ejercicio de Biodanza se pone en la óptica del encuentro. Éste tiene como compromiso el desarrollo y el nutrimento de los vínculos que conectan consigo mismo, con el otro y con el mundo, a través de la experiencia singular del cuerpo y de la sensibilidad. Aquí, la danza no depende ni de la libre expresión, ni de las figuras impuestas, no recurre ni al aprendizaje, ni a la imaginación, sino simplemente es la búsqueda del propio gesto, de la palabra singular que muestra y da una forma a nuestras potencialidades. Su base es entonces el individuo, pero en la perspectiva de la vida que lo rodea.

El encuentro es un trayecto auténtico en el cual debemos paso a paso nacer juntos, despertarnos a la vida. El verdadero saber no es toma y acumulación de datos objetivos, sino reconocimiento de los vínculos que unen el ser viviente a la vida. El verdadero saber es nutrimento y vínculo que llega a los sentidos, toca el corazón, genera el gesto. Se halla en el encuentro del cuerpo, del corazón y de la mente. El encuentro es la ocasión dada de poner raíces y de dejar dentro y fuera de sí la expresión del ser viviente.

Vivir los vínculos y ponerse a prueba, verse en la perspectiva del conjunto se perfila como tarea y dignidad del hombre del porvenir¹⁶.

El vínculo de afecto es una de las relaciones humanas más positivas. Aprendemos a vincularnos emocionalmente con los demás gracias a los tempranos lazos de afecto que experimentamos, no es un aprendizaje intelectual; es un estado que se transmite a través de los sentimientos.

¹⁶ Texto “habitar los gestos, residir en las palabras”, Alain Antille

EL PODER DEL GRUPO EN BIODANZA

El grupo en Biodanza es una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intenso.

El poder de Biodanza está en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo. Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano.

Biodanza busca el encuentro verdadero, la alegría de mirarse a los ojos,
el regalo de encontrarse.

El encuentro real es la transmisión de la energía y la transformación de esa energía en algo de una calidad completamente nueva, es algo que tiene relación con el milagro.

ESCALA EVOLUTIVA DE LOS NIVELES DE VÍNCULO HUMANO¹⁷

La forma en que los individuos se vinculan con sus semejantes ha cambiado a través de la historia. Originalmente las formas de vínculo fueron solidarias y orgánicas; el instinto de vínculo intraespecie y la necesidad de sobrevivencia conducían naturalmente a la convivencia.

El vínculo entre hombre y mujer era complementario y no autoritario. Las relaciones con la naturaleza y el cuidado de los niños daban a la mujer un lugar especial dentro de la comunidad; la curación, los alimentos, los ritos de fertilidad y recolección eran aparentemente femeninos. La caza, la protección del territorio y la fabricación de herramientas era tarea de los hombres.

Con la aparición del patriarcado surgió el autoritarismo y el machismo. La evolución de las relaciones humanas entró en un proceso de decadencia a través de los siglos.

El panteísmo, que se manifestaba en el vínculo cósmico con las divinidades de la naturaleza, pasó a ser reemplazado por religiones con dioses antropomórficos. El miedo a los dioses terribles condujo a la creencia de que había que aplacarlos mediante sacrificios y sufrimientos; esta estructura religiosa se conserva hasta nuestros días.

Actualmente el vínculo humano es egocéntrico, se caracteriza por la explotación y el asesinato. Las actuales guerras han alcanzado una destructividad sin precedentes.

Este texto desea dar una visión aproximada de la evolución de las formas de vínculo interhumano.

¹⁷ Apéndice II libro Biodanza, Rolando Toro

Esta escala de vínculo es incompleta, pero nos permite ver la naturaleza de los cambios.

1. Individualismo

Yo soy yo frente al otro y el cosmos

La noción de individualismo surgió en Gran Bretaña con las ideas de Adam Smith y Jeremy Bertham.

A menudo se ha concebido al individuo como un “átomo social”. Esta idea se relaciona con el liberalismo económico, en el que existe libertad para desenvolver la existencia con independencia del resto del mundo.

Esta forma de vínculo individualista es la más corriente, sus consecuencias son la agresividad, la soledad, la injusticia y el sufrimiento, que abarcan millones de seres humanos.

Individualismo y Autoritarismo van juntos

Teodor Adorno describió rigurosamente la personalidad autoritaria, sus características, efectos sociales y políticos; basta mencionar los regímenes autoritarios en los que los seres humanos son descartables.

En el racismo no existe la percepción del Otro como criatura humana sagrada. Su vida es propiedad del Estado. El Holocausto judío constituye la expresión extrema del racismo, el bombardeo de Hiroshima y Nagasaki, representan la más bárbara visión del ser humano y la acción de grandes psicópatas.

En la perspectiva psicológica y psicoterapeuta, el individualismo se ha asociado a la autorreferencia, a la confianza en sí mismo, a los mecanismos de defensa, a la libertad para decidir, a la autonomía y al derecho de propiedad. En esta línea, la noción de vínculo no existe, las personas son cosificadas. Así por ejemplo, los individualistas consideran a la persona amada como su propiedad.

El individualismo está en la escala más baja de la evolución de vínculos.

2. Personalismo

Liderazgo autoritario

El personalismo consiste en la capacidad de ciertos seres humanos de “hacer resonar su voz a través de la máscara”.

Etimológicamente la palabra “persona” deriva de “máscara”. Los actores griegos hacían resonar su voz a través de una máscara durante la presentación de tragedias.

En el personalismo surge la condición protagónica de un individuo que se “hace oír” por sus características personales o su capacidad de representar un personaje.

Leibniz proponía que “la persona es una criatura racional con el sentimiento de ser dueño de sus propias acciones”.

Kant expresaba que “el individuo está sometido a leyes propias establecidas por su propia razón”. La personalidad es la capacidad de ejercer su libertad como un ser racional que posee reglas morales propias.

La libertad de acción significa tener independencia frente al mecanismo de la naturaleza entera; no hay integración con el cosmos.

Max Scheler también fundamenta sus actos en sí mismo. Piensa que la persona no es un ser natural o dependiente de un espíritu cósmico. El hombre tiene un lugar “frente” al cosmos y no forma parte de él. ¿Se trata de una disociación entre hombre y universo? Paradojalmente, el personalismo puede convertirse en colectivismo, dirigido por un líder absoluto que propone una ideología y es capaz de atraer adeptos; esta situación es por ejemplo la experiencia del nazismo y del comunismo.

3. Prioridad del nosotros y del diálogo

Nutrición recíproca de la identidad con el otro
Permite la expresión de los potenciales

Martín Buber, Paulo Freire, reconocen en el ser humano un “ser relacional”. Proponen el diálogo afectivo, el juicio crítico y la práctica de una educación para la libertad y la justicia social.

Esta apertura representa un avance en la escala evolutiva del vínculo humano. La teoría del diálogo se orienta principalmente a la comunicación verbal y solidaria.

No obstante, la ciencia ha descrito actualmente otros “lenguajes silenciosos”, como el diálogo de las caricias, el diálogo psicotónico de Fast, el diálogo gestual y el diálogo de la mirada. Se ha podido medir la influencia de estas diversas formas de diálogo en el sistema hormonal e inmunológico. El abrazo y las caricias son formas dialógicas nutricias y terapéuticas.

4. Expresión de la identidad con el otro.

Piaget ha revelado que la identidad sólo se manifiesta y desarrolla en relación con otras personas. El Otro es indispensable para la expresión recíproca de potenciales.

El Otro es un factor del ambiente ecológico enriquecido que en la convivencia estimula la expresión de la identidad.

En Biodanza se estimula el vínculo interhumano en sus múltiples aspectos y se aprende a calificar al Otro, a valorizarlo afectivamente y a celebrarlo con amor.

Piaget plantea la paradoja de que para ser único es necesario ser con otros.

5. Empatía

Ponerse en el lugar del otro

La empatía es la capacidad de percibir y comprender los estados mentales de otras personas. Es una condición indispensable para el desarrollo social y está profundamente radicada en nuestro cerebro.

En psicología y neurociencias el término se refiere a la “capacidad de percibir, imaginar y comprender directamente el estado mental y comportamiento del Otro”; es, en el fondo ponerse en lugar del otro. La empatía permite reconocer al Otro como semejantes.

La incapacidad de reconocer en Otro una emoción corresponde a la incapacidad de probarla en sí mismo.

La empatía no consiste solamente en percibir la emoción del Otro, sino que puede también simular la sensación.

Escuchar lo que sucede en el Otro constituye un fenómeno de expansión de conciencia y una forma evolucionada de vínculo.

6. Epifanía del encuentro

Unir lo sagrado de sí mismo con lo sagrado del otro

El filósofo Emmanuel Levinas ha revelado la más elevada forma de vínculo “la mirada a los ojos”; el éxtasis de fusión con el otro; se trata de llegar a ser uno con el otro.

La relación interhumana no es asimétrica como en la empatía. Es un vínculo recíproco con el “otro-infinito”, con el extraño a quien nunca se conoce totalmente. El Otro se hospeda y es hospedado a su vez recíprocamente a través del enfrentamiento cara a cara; es la aproximación absoluta en el mundo privado del extraño. A través de una mirada, ambos alcanzan la unión de lo sagrado en un acto de epifanía y éxtasis.

Emmanuel Levinas ha descrito el nivel más evolucionado en la escala del vínculo.

A partir del cuarto punto de la escala evolutiva del vínculo, comienza el progreso de las relaciones entre humanos. Los dos primeros escalones son disociativos y altamente destructivos. Los siguientes son integrativos. Estos niveles de vínculo integrativos son estimulados por el sistema Biodanza.

13. REENCUENTRO HUMANO CON EL UNIVERSO

El cosmos “externo” no es algo “allá afuera”; está en nosotros como los colores de cualquier paisaje que observemos.

El hombre de las sociedades arcaicas tiene tendencia a vivir lo más posible en lo sagrado o en la intimidad de los objetos consagrados. En contraste a la sociedad moderna que habita un mundo desacralizado. Acceder a la consciencia ontocosmológica es sentirse parte del Universo y no frente de él. Así, quien se siente parte de la naturaleza pasa a convertirse en un ser esencialmente ecológico¹⁸.

Nuestros hábitos mentales nos han desligado de la totalidad¹⁹

¿Cómo sería descubrir que en cada momento de nuestras vidas hay un constante diálogo con el universo que nos rodea? Y que si todo lo que nos ocurre en desde la cura de nuestros cuerpos hasta la paz en nuestro mundo, con nuestras familias, nuestras relaciones, toda la vida que percibimos cada día son parte de este campo de energía descrito ya por los antiguos?

Hoy día hay evidencia científica que sugiere que así es precisamente como funciona nuestro mundo. El mundo es en esencia nada más y nada menos que reflejos de nuestras emociones y pensamientos, nuestras creencias y oraciones.

El físico John Wheeler sugiere precisamente este concepto. Nos dice que vivimos en lo que él llamo un “universo participatorio o participativo”. En vez de pensar que el universo ya estaba creado y que nosotros caímos en medio de él, lo que el Dr. Wheeler sugiere es que el universo es el resultado de lo que nosotros hacemos en nuestras vidas. Este es un concepto radical, ya que sugiere que mientras buscamos dentro del átomo tras esa partícula definitiva, puede que nunca la encontremos, ya que cada vez que observamos se ejecuta esta conciencia creadora construyendo algo más que podamos ver. Y cuando miramos en el extenso espacio del universo buscando el mismo límite de la creación nunca lo encontramos. Porque la acción de la conciencia que busca es la fuerza creadora que pone algo en su lugar.

¹⁸ Pedro Labbé

¹⁹ Rolando Toro

El campo como un holograma

Un holograma, por definición, es un patrón el cual no importa cuan dividido este el patrón, el todo sigue estando contenido aun en las partes más pequeñas.

El campo sería algo así como la red universal que conecta todo y a la que accedemos por medio de nuestra emoción.

Uno de los principios más poderosos que se deducen del comportamiento de este campo es el hecho de que el campo parece ser de naturaleza holográfica.

Por ejemplo tenemos una tarjeta que cuando miramos a la luz tiene una imagen de una rosa o un delfín. Y esta tarjeta, cuyas imágenes eran hologramas, cuando las cortabas en pedazos y mirabas cualquiera seguías viendo la imagen completa por más pequeña que sea la pieza.

Parece ser que la consciencia, a través del campo, funciona de la misma manera. Lo que significa que todos nosotros, como pequeñas partes de un patrón más grande, estamos conectados. Y todas nuestras acciones diarias, la forma en que nos hablamos unos a otros, las cenas familiares, lo que sentimos cuando vemos el noticiero, la forma en que le contestamos al taxista que nos bloqueó la salida de la autopista... en cada aparentemente insignificante momento de nuestras vidas estamos teniendo una comunicación directa con este campo, individualmente.

Y cuando ponemos juntas todas nuestras conversaciones, estas se convierten en la respuesta colectiva, el campo nos refleja nuestro amor colectivo, nuestro odio colectivo, etc.

Así que cuando observamos los eventos en nuestras vidas y nos preguntamos: ¿cómo y por qué suceden estas cosas? Quizá deberíamos mantener estos principios presentes y preguntarnos si creemos, si vemos estos principios desarrollarse en el mundo a nuestro alrededor.

Y si es así, el principio trabaja tanto en una dirección como en la otra. Mientras comencemos a sentir los sentimientos de las experiencias que elijamos vivir, por definición, el holograma nos va a reflejar esa experiencia en nuestra vida.

Así como el patrón está completo sin importar cuán pequeños sean los pedazos de la tarjeta, nosotros somos pequeños pedazos de este gran holograma, de esta gran conciencia. Y por la virtud de simplemente sentir y usar esta energía para crear lo que elijamos desde nuestro interior, el efecto ya existe en todos lados todo el tiempo.

Alguna vez nos ha pasado que hemos tomado el teléfono para llamar a alguien con quien tenemos afinidad y la otra persona está al otro lado del teléfono. O que la línea da ocupado porque la persona que queremos llamar está llamando al mismo tiempo.

¿Qué ocurre en estos casos? ¿Cómo es que la información viaja de donde estoy a donde está la otra persona si la conexión es simultánea? A casi todo el mundo le ha pasado esto.

Y el holograma cuántico, el principio holográfico, sea tal vez la respuesta a estas preguntas porque cuando sentimos algo en un lugar, en cierto grado, ese sentimiento está existiendo al mismo tiempo en todos lados. Y en cierto grado podemos enfocar estos sentimientos y hacernos conscientes de ellos de manera que los sintamos claramente en nuestros corazones y que no sean solo pensamientos. Y en ese grado tenemos la oportunidad de manifestar curaciones.

Y los efectos que sintamos dentro nuestro se proyectan más allá de nosotros mismo, a nuestro alrededor.

¿Qué nos está diciendo toda esta información sobre la forma en que vivimos nuestras vidas y sobre lo que está ocurriendo en nuestro mundo?

Que hay algo ahí afuera hay un campo, una inteligencia viva que conecta todo en la creación sin excluir nada.

Cualquier cosa que veamos en nuestro mundo o lo que sea que le ocurra a nuestro cuerpo, sabemos por virtud de este principio que es parte de todo lo demás.

Sabemos que estamos conectados a este campo a través de los pensamientos, emociones y sentimientos, específicamente los sentimientos en nuestros corazones son el lenguaje que le habla al campo, son el lenguaje que el campo reconoce. El campo puede no reconocer los procesos mentales del lenguaje cuando decimos: “Dios, haya paz en el mundo”. Sin embargo, el campo definitivamente reconoce el lenguaje de los sentimientos, cuando sentimos la paz dentro de nuestros corazones.

En cada momento de nuestras vidas estamos sintiendo y nos estamos comunicamos con el mundo que nos rodea. Somos parte de todo lo que vemos, el mundo que nos rodea es nada más y nada menos que un reflejo de lo que nos hemos convertido internamente.

Hoy día podemos notar cambios acelerados en muchas personas en todo el mundo, algunos sienten que el mundo está fuera de control y que no tienen el poder de hacer nada al respecto.

Y como nos expresan los antiguos: debemos convertirnos en aquellas experiencias que elegimos vivir en nuestras vidas. Debemos volvernos paz, curación, cooperación, compasión y amor²⁰

²⁰ Documental La ciencia de los Milagros

El Campo en Biodanza:

El contexto dentro del cual desarrollamos las sesiones de Biodanza (lugar, ambiente, música, luz, seres humanos, grupo humano) nos permiten ir despertándonos a vivir mucho más estos sentimientos que nos conectan al mundo, a este campo unificador.

El lenguaje del sentir que nace desde el corazón, en Biodanza lo intensificamos y lo atraemos a nosotros en cada sesión, y así progresivamente también, a nuestras vidas.

Si a veces decimos, mi vida cambió, es mejor decir que nosotros cambiamos ante ella. Esa facultad permisiva que nos auto brindamos en Biodanza en las vivencias nos ayudan progresivamente a ir dialogando cada vez más, desde nuestra humanidad, con este campo, que es un campo afectivo.

14. AMOR

Si estamos intentando descubrir el factor principal
del funcionamiento del ser humano,
debemos añadir a la ecuación el AMOR y los SENTIMIENTOS.

Si satisfacemos las necesidades básicas de los seres humanos, también satisfacemos las del cerebro y el cuerpo.

El amor no es sólo la idea que tenemos de él, palabras; sino que yace en nuestros tejidos, hormonas y sistemas. El cerebro parece que estuviera diseñado para hacer una elaboración del amor y difundir el gozo que produce por todo el sistema, manteniendo los niveles justos de neurotransmisores y hormonas del estrés para mantenernos alerta y conscientes.

Cualquier privación continua de una necesidad básica representa una amenaza para la capacidad de dar y recibir amor.

Una de las más sutiles necesidades del ser humano es la sintonía; sólo si hay sintonía hay resonancia y si hay resonancia hay comunicación, hay compasión, hay comunión. La sintonía y la resonancia nos permiten ser sensibles a las necesidades del otro, a sus sentimientos, a sus motivos.

“Los más grandes descubrimientos que tenemos por delante habrán de producirse en el propio corazón del sujeto, porque es allí, en su mundo interior –hasta ahora bastante inexplorado–, donde podremos descubrir la diversidad compleja del Universo”. psicopsicóloga argentina María Teresa Pozzoli

Amar y ser amados, esa es nuestra misión en la Tierra.
No nacimos para juzgar pueblos ni para acopiar fortunas. Llegamos desnudos y partimos desnudos. La eternidad es un congreso de amantes empedernidos.

El amor es recomendable, deseable y polariza positivamente el desarrollo del cerebro. Es el ingrediente fundamental para formar una personalidad fuerte y con capacidad de adaptación; promueve la movilización adecuada de dopamina que nos permite tener coraje, fijarnos metas y perseguirlas, ser autosuficientes y disponer de la energía suficiente para realizar nuestros cometidos. Es el responsable de que confiemos en nosotros mismos “puedo hacerlo”

El amor no es una abstracción sino un evento químico literal
Somos nuestros sentimientos²¹

15. LA GRANDEZA HUMANA

En todo ser humano palpitan las formas de grandeza humana. En todo ser humano duerme un titán, un genio, un amoroso.

El sentimiento de íntima vinculación consigo mismo, con la naturaleza y con el prójimo es una experiencia cimera* (experiencia más alta) que se tiene rara vez en la vida. Experimentarla una sola vez, permite iniciar un cambio de actitud frente a sí mismo y frente a los demás.

El saber con “certeza” que no somos seres aislados, sino que participamos en el movimiento unificante del Cosmos, basta para desplazar nuestra escala de valores. Pero este saber con certeza no es un saber intelectual, es un saber más conmovedor y trascendente²²...

Desde esta grandeza humana nace un nuevo paradigma que tiene como principal tarea, el reformular nuestra forma de vida, aprendiendo a vivir y a vivenciar, desde ese permanente e inmutable cambio, toda nuestra historia y el devenir de la realidad. El nuevo-antiguo paradigma nos conduce ahora a aceptar que la realidad en la que vivimos, depende finalmente sólo de nuestro presente como observadores, actores y habitantes de este universo.

Ahora parece ser que podemos empezar a entender que “la intuición” u otros estados de conciencia, que el cuestionamiento de la “objetividad” como criterio final del consenso, puede ser también una metodología posible, incorporando tanto el cuerpo como la emocionalidad, abriéndonos a la humildad de “lo que sentimos de verdad” dejando atrás la arrogancia de la “ciencia racionalista” y de sus paradigmas esclavizantes.

Hoy estamos frente a la posibilidad de una interpretación donde impere más la paz y la armonía en la diversidad legítima, que la guerra de la verdad objetiva²³.

²¹ Texto biología de la luz extraído de la página web www.sintergética.cl

²² Rolando Toro, boletín bimestral n° 9 de IBF, Abril.mayo 2008

²³ “el inconsciente numinoso” Pedro Labbe toro y Ricardo Pastene Beytía

16. Palabras para compartir...

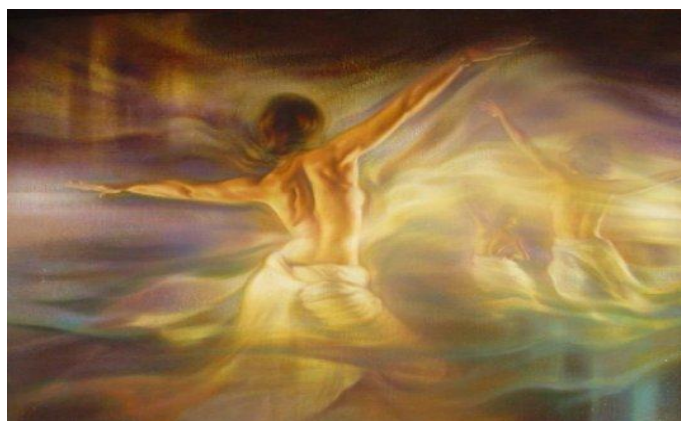
En este camino que inicié en Biodanza, ella me enseñó a MOVERME, primero en mi propia vida, re-habitando mi cuerpo y mi corporalidad. Desde el encontrarme con cosas desconocidas hasta comunicarme en un dialogar más fluido conmigo misma. Mi cuerpo hoy me habla a través de sensaciones; me recomienda, me sienta, me detiene, me impulsa. Mi cuerpo, en mi comodidad, es un regalo y puerta de entrada hacia una inmensidad maravillosa que es mi Ser y mi Humanidad. Del cuerpo pasé a recorrer mis gestos, mis gestos de vida, mis gestos cotidianos y otros especiales, en la magia de un lenguaje silencioso que habla al alma. Movilicé mis emociones estancadas, dando cauce a aquellas que no veían un camino, y a las que desconocía dándoles un lugar. Movilicé mi mirada hacia mi interior y al interior de un otro. Movilicé mis dolores, los profundos y los superfluos, y me hice cargo. Movilicé mis virtudes y mis defectos, mis potenciales de vida, mi percepción de mi misma y también mis miedos. Dejando fluir aguas estancadas, y recuerdos petrificados en mi cabeza.

Me movilicé en los otros, con los otros. Me abrí a re-experimentar el vínculo Humano, como algo sagrado y posible de vivir en lo cotidiano (gradualmente). Y me di cuenta que en todas esas experiencias de vinculación yo crecía, aprendía, me reflejaba y me reconocía.

Junto a todo esto, además, movilicé mi conexión con el mundo, con el universo y su infinitud. Despertándome a mirar más allá de mi espacio personal, para abrirme paso a conectarme a esa gran red de la cual todos somos parte.

Hoy, me doy cuenta que ese impulso primal que genera todo este movimiento nace desde el amor. Y también me doy cuenta que todo ese movimiento, es una dinámica constante, es una ley de la naturaleza. Biodanza, en su maravillosa metodología afectiva, me educó para “saber, “sentir” y “conectar” poco a poco, la forma en cómo movilizar todo aquello que en mi florecía.

Hoy por sobre todo agradezco que este movimiento humano, que es mi danza, nunca termina... y es una creación constante.



17. EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA

Duración: 8 sesiones supervisadas continuas

Lugar: Salón Salam Hayát

Supervisor: Juan Francisco Gavilán E.

Participantes: 25 personas promedio

La experiencia de la práctica ha sido una maravillosa posibilidad de ponerme a prueba a mí, y a través de mí con el sistema, como un canal entre todo lo aprendido y vivenciado y los participantes, con la atención en que el mensaje que se transmitía fuera claro, coherente y verdadero.

La práctica me permitió comprobar la eficacia del sistema Biodanza; el sustento humano en que se afianza el sistema; la realidad de las relaciones en nuestro presente; y también el vislumbrar la posibilidad de cambio como una urgente tarea.

Me sentí una educadora de la vida intentando transmitir lo que es el arte de vivir, facilitando el abrir procesos en las personas desde esa eterna “igualdad de condiciones” entre facilitadora y asistentes se vive sesión a sesión.

Si bien el número de participantes en las sesiones fue bien numeroso, lo que rescato es la energía que es capaz de generar un grupo cuando logra unirse en y por algo común. Esa sinergia es tan fuerte, que cuando es bien encauzada y dirigida, es una herramienta poderosa: de sanación, de amor, de nutrición, de poder.

En cada sesión sentía que sembraba y cuidaba siempre un espacio en donde se iba preparando: la tierra, la cosecha, el buen plantar, la buena siembra. En donde cada persona con su esencia busca poder cultivarse, nutrirse para crecer, apoyarse para seguir, mirarse para encontrarse.

Con cada clase fui tomando la confianza necesaria que se reforzaba con el cariño, el esfuerzo y la dedicación que ponía en cada sesión. Cada supervisión me permitía ir integrando, tomando atención, cuidando, estar presente, involucrarme más. Y es por eso que agradezco a Juan Francisco por su labor de ayuda, compromiso, entrega y respeto conjunto.

Así también en cada clase traía hacia mí la magia de Rolando y su sabiduría. Lo sentía conmigo danzando y cantando, en felicidad.

Quiero rescatar dentro de este hermoso proceso que viví, la participación de integrantes de mi familia sanguínea que se abrieron a vivir este proceso también a nivel personal y que tuvo también efectos muy positivos a nivel familiar.

La práctica fue el eslabón inicial que me permitió tener la confianza para hoy tener un grupo semanal maravilloso gestado desde ahí. La práctica me ayudó para crear, de cada sesión, una obra de arte. Y me hizo ir sacando lo “característico” de mi que voy perfilando como mi propio “sello”.

Cada creación-inspiración de sesiones se devuelve en la misma clase, siento que es un regalo que amo realizar y que pretendo seguir haciendo con el amor que se merece una vocación como esta.

18. CONCLUSION

Biodanza como camino de desarrollo humano nos invita a abrir las amarras al desenvolvimiento de todo nuestro potencial, desarmando estructuras represivas y culpabilizantes, sanando heridas emocionales, acabando con las sombras vergonzantes de una cultura manipuladora de la conciencia del hombre que se ha sustentado siempre sobre dos gruesos y sólidos pilares: el pecado y la culpa.

Desconectándonos de nuestro sentir, hemos extrapolado conceptos creyendo que hay *depresión*, en donde sólo había tristeza o nostalgia; que afloraba un *síntoma*, donde antes sólo había conflicto, duda o lucha; *transferencia*, donde uno pensaba que sólo había afecto o cariño; etc.

Más allá del fondo sociocultural, hay un fondo de naturaleza que nos mantiene vinculados y que requiere de cada uno lo propio. Vivir los vínculos y ponerse a prueba, verse en la perspectiva del conjunto se perfila como tarea y dignidad del hombre del porvenir.

La ecología humana se genera en la red de relaciones entre seres humanos. Los más poderosos ecofactores existentes son los seres humanos, porque las relaciones que se generan se dan en todos los niveles: orgánico, vivencial y noético. Desde la gran matriz ecológica para los hijos, que son sus padres.

En Biodanza esta búsqueda de sí mismo se cumple a través de una sensibilización profunda hacia la vida que está en uno, en el otro y en la naturaleza. Este camino de descubrimiento es una ruta a ser descubierta por cada persona desde su propia voluntad. En Biodanza se facilitan procesos de transformación y desarrollo humano, donde cada persona se permite, se libera, se reconoce, se reencuentra, se sana, se revive. Y los cambios que se inducen se desenvuelven desde un nivel biológico hasta un nivel existencial, donde la persona los va integrando, llevando esos cambios a su vida diaria, a su día a día, en un proceso de transformación holística.

Despertar esta arcaica función de conexión con la vida representa uno de los objetivos más esperados. Esta función, que permite la existencia misma de la vida, puede convertirse, a través de un proceso de maduración interior, en una actitud consciente desde donde se inicia de nuevo el contacto con lo primordial.

Hay que decirlo claro y fuerte: la vida, vivir, es nuestra gran y hermosa tarea como seres humanos. El gozo pleno de vivir.

19. BIBLIOGRAFÍA

- Biología de la luz, www.sintergetica.cl
- Carlos García, El arte de danzar la vida
- Guillermo E. Retamosa, “Sistema de Biodanza como eje en una tarea interdisciplinaria. Reflexiones para una nueva perspectiva”, monografía para obtención del título facilitador de Biodanza.
- José Luis Acevedo, “el derecho al amor: un derecho humano para una cultura biocéntrica”, monografía para obtención del título facilitador de Biodanza.
- Rolando Toro, Biodanza
- Rolando Toro, Textos originales utilizados para la formación de Biodanza
- www.medicinacuantica.net
- www.pedrolabbetoro.com