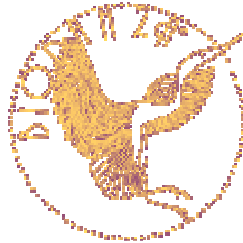


INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro –
Concepción, Chile



“ ENTRE LA ESPIRITUALIDAD Y LA BIODANZA ”:

**PRINCIPIO BIOCENTRICO: UNA REFLEXION PERSONAL
DESDE MI FORMACION COMO PROFESORA DE BIODANZA.**

**MONOGRAFIA PARA OBTENCION DE TITULO
“PROFESOR DE BIODANZA”**

**Silvia Cortes Gajardo
Concepción, 31 de Julio de 2010**

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>

INDICE

1.-Introducción

2.-Agradecimientos

3.-Entre la espiritualidad y la Biodanza

3.-1.-Principio Biocentrico

3.-2.-La energía de vida, la vivencia y los seres humanos

3.-3.-El sistema Biodanza y la sacralidad del ser humano

3.-4.-El amor y la trascendencia en nuestros tiempos

4.-Conclusiones

5.-Practica

6.-Bibliografía

Agradecimientos

Deseo agradecer a mis guías espirituales el haber llegado al final y comienzo de un camino, un camino que estuvo plagado de sinsabores y alegrías, de luz y de sombra, de altos y bajos, y que de no mediar la inmensa fe que me sostiene de que todo tendría solución, quizás no estaría escribiendo estas palabras.

A Gabriel, que siempre me sostuvo y me alentó a seguir este sueño mío y que me contuvo en los momentos difíciles como un buen ángel.

A mi queridísima amiga Alice, quien con su gran alegría hizo más entretenido este viaje, potenciándonos ambas en las diversas actividades que se llevaron a cabo durante la Formación.

También a mi amiga Paulina, compañera de ruta con la que compartimos hermosos momentos. A Verónica, la amiga lejana, que siempre esta en el corazón, como no agradecer nuestras largas conversaciones durante el tiempo en que ella venía a los Módulos.

Finalmente como no agradecer a nuestros queridos profesores, a Martita y Juan Francisco, quienes con mucho profesionalismo y esmero hicieron posible la entrega de cada uno de los Módulos de la Formación en la Escuela de Concepción, ya sea que ellos lo dictaran o eligiendo a las personas más idóneas que nos entregarían los conocimientos necesarios y las herramientas en forma amorosa y contenida para sentirnos amadas y felices. Gracias Mil!!

INTRODUCCION

Durante un año escuché a mi amiga Alice Junge, de lo fantásticas que eran sus clases de Biodanza de las que al pedirle explicación de que se trataba, me decía “no puedo explicarlo en palabras, hay que vivirlas”, de esa manera no había forma de saber de que se trataba, y por el momento no podía participar ya que mi tiempo estaba ocupado en ese horario, cuando llegó el verano me invitó a unas clases abiertas y fue así como llegué un día y cual no sería mi sorpresa al encontrarme allí a mi antigua colega de trabajo Martita Sickinger como la profesora de Biodanza de mi amiga. Desde ese día, yo también sentí que había que vivir la Biodanza... y me encanté con ella.

Inicié la Formación en la Escuela de Biodanza de Concepción, llevada por el espíritu de compartir un camino nuevo de crecimiento personal con mi amiga Alice, sin tener por objetivo titularme, ya que lo veía como muy lejano y antes había que pasar por la práctica, impensable para mí en aquellos tiempos!

Como una buena alumna asistí a los primeros módulos, razones de fuerza mayor me imposibilitaron de continuar y tuve que suspender por el resto del año, escuchaba los relatos de mis compañeros de cómo iban avanzando, al año siguiente pude retomar, con la sensación de que me había perdido de algo muy importante, volví a vivir las jornadas de fin de semana una vez al mes donde en cada módulo me sorprendía la maravilla de profesores que llegaban a impartirlos, con una sabiduría y un conocimiento del sistema, abriendo un mundo mágico ante mí.

Cada uno de los Módulos vividos fueron dejando en mí una huella en la que me conocía y me reconocía, las enseñanzas de mis profesores, su dedicación al preparar cada semanal o cada Módulo cuando les tocaba a ellos entregarlos eran un regalo para nosotros, traspasándonos su amor a este sistema desconocido para mí, y su gran admiración por quien fue su creador, Rolando Toro Araneda (q.e.p.d.)

Una vez terminado los tres años de Formación, aún se me hacía difícil imaginarme haciendo la práctica, nuevamente mi amiga Alice, fue el artífice de ello al proponerme que la hiciéramos juntas, y así fue como me ví subida a este viaje que me llevaría a caminos insospechados por mí.

Y aquí estoy dando el último paso para terminar esta formación y me doy cuenta que ya estoy preparando clases y disfrutando de ver a nuestras alumnas cada semanal ¿quién lo hubiera pensado?

Entre la Espiritualidad y la Biodanza,

desde el

Principio Biocentrico: una reflexión

personal desde mi

Formación como profesora de Biodanza

TODOS SOMOS UNO

Rolando Toro Araneda

La fuerza que nos conduce

Es la misma que enciende el sol

Que anima los mares

Y hace florecer los cerezos.

La fuerza que nos mueve

Es la misma que agita las semillas

Con su mensaje inmemorial de vida.

La danza genera el destino

Bajo las mismas leyes que vinculan

La flor y la brisa.

Bajo el girasol de armonía

Todos somos uno,

1.-PRINCIPIO BIOCENTRICO

Me he basado en este poema de Rolando Toro Araneda para entregar una reflexión desde mi formación de profesora de Biodanza, poema que me hace mucho sentido desde un punto de vista espiritual, y que describe con profundo sentimiento una verdad inmemorial, todos somos uno...

El sendero espiritual, está en concordancia con lo que nos sucede desde nuestro corazón, y cuando por esas sincronías de la vida aparece en nuestro caminar una disciplina que nuevamente nos conecta con el corazón, es el tiempo de no dejarla pasar ya que todo sucede por algo y cada hecho de nuestra vida está en el momento y en el instante perfecto.

Toda la vida tiene el mismo origen, y todos los seres vivos llevamos la misma información, el ser humano sólo se diferencia por su conciencia y su amor.

Si somos capaces de seguir el flujo de la energía en las actividades de nuestra vida creamos una apertura para el espíritu que viene en nuestra ayuda y hace liviano nuestro caminar, “dejémoselo a la vida”, una frase cada día mas común entre los seres humanos que vuelven a reconectarse

con la energía universal, por distintos caminos todos llegamos al centro, a la plenitud del Ser.

Y esa energía que nos mueve es la fuerza del amor y cuando ese amor nace esta lleno de frescura, novedad e inocencia.

Cada uno lleva dentro de sí la polaridad en un constante dar y recibir, reír y llorar, positivo y negativo, luz y sombra y en la medida que aceptamos y expresamos todos esos aspectos estamos viviendo la integridad conciente y somos un canal para la expresión de nuestro espíritu.

En la integridad de mi ser siento y expreso la danza de la vida. La sabiduría surge de nuestro corazón cuando éste se abre completamente para transformar los apegos y las dudas, con la certeza de que si nos conectamos con nuestra alma podemos tener y saber todo lo que necesitamos.

La energía que enciende el sol es la misma luz que disipa la oscuridad, la cual no podemos empujarla para afuera con las manos o con la mente, necesitamos entrar en contacto con la luz del alma que borrarla la oscuridad y sentiremos un sol de amor en nuestro centro interior.

¿Cómo podemos cambiar el mundo sin cambiar nosotros mismos? Si cada uno de nosotros es parte de esta red infinita?

Todas las acciones de Biodanza se orientan en concordancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida, ya que se encuentra basada en el estudio del ser humano como unidad, nos propone un nuevo modo de vida, desde la vida misma.

El respeto por la vida nos permite reformularnos nuestros valores culturales, logrando de esa forma una sintonización cada vez más perfecta con la unidad cosmobiológica, el universo existe porque existe la vida.

La energía de vida es una sola, común para las plantas, los animales y los hombres, y los humanos estamos vinculados por una inteligencia telepática cuya naturaleza es el amor y a la cual podemos abrirnos o cerrarnos.

El principio biocéntrico sitúa el respeto a la vida en el centro y restablece la noción de sacralidad de la vida, las partes están en el todo y el todo en cada una de las partes. La disociación cuerpo-alma ha conducido a la profunda crisis en que está sumido el hombre, desde el principio biocéntrico se organiza la vida como convivencia y coexistencia con lo divino.

Ya que en la medida que estemos en sintonía entre lo que pensamos, decimos y sentimos estaremos alineados con la magia de la totalidad

El ser humano está en resonancia con el inconsciente cósmico y con las matrices cósmicas de la vida, la causa del universo es la vida, el principio biocéntrico implica una ética que se genera en la afectividad. Tenemos derecho a la vida, al goce, al placer, al amor.

La experiencia de la unidad mística y de la Identidad Suprema, es para mí perfectamente válida. Todo aquello que existe, elementos, estrellas plantas, animales y seres humanos son los componentes de un sistema viviente mayor.

2.-LA ENERGIA DE VIDA, EL UNIVERSO Y LOS SERES HUMANOS.

El ser absoluto habita en cada individuo, cada ser humano participaría de una identidad mayor, absoluta y eterna, hay una unidad, una melodía una belleza extraordinaria en el flujo del universo. Todo está conectado a la gran red energética, si estamos en positivo y en amor recibiremos de esa misma energía.

El acto de vivir es una manifestación sutil del maravilloso movimiento de un universo biológicamente organizado y en permanente creación actual. La energía que mueve el universo, es la energía que podemos usar cuando así lo deseemos, cuando consideremos necesario, para ayudar para consolar, llevar luz, llevar paz, y equilibrio a nuestros espacios y a nuestros hermanos.

Si somos capaces de introducir la energía, en nuestro corazón, que viene desde nuestra conciencia misma, veremos como nuestros pensamientos quedan quietos, tranquilos pacificados, y nos daremos cuenta que la luz divina se asoma por igual en todos los seres humanos ya que todos somos como una chispita divina.

La evolución del universo es en realidad la evolución de la vida. La desconexión de los seres humanos con la matriz cósmica de la vida ha generado formas culturales destructivas. Recordemos que no somos iguales sino individuos únicos, armoniosos, creativos, imaginativos.

El amor es el atributo más importante, el sentimiento de amor podemos definirlo como la experiencia suprema del contacto con la vida, una nueva forma de vida basada en el amor. Unificados todos somos uno, y el amor es y será siempre la llave donde el amor es la suma, es el todo.

La idea fundamental del bien es que este consiste en preservar la vida, en favorecerla y en conducirla a su valor más alto. Las vivencias son una puerta, a través de la cual penetramos al puro espacio del Ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros en el aquí y en el ahora.

Se trata de restablecer la unidad perdida entre la especie humana y la naturaleza. El trance- en Biodanza- permite al individuo abandonar la conciencia vigilante, dejándola disolverse en el grupo, para integrarse a una unidad más amplia e indiferenciada. Esta experiencia trae consigo un sentimiento de esplendor y gratitud, de inmensa felicidad y bienestar corporal, a su vez, el trance tiene un efecto reparador.

El Inconciente vital esta en sintonía con la esencia viviente del universo, más, la violencia contra la naturaleza es la violencia contra nosotros mismos. Estar en armonía con el universo es vivir pleno de alegría, de amor, de abundancia y de poder espiritual.

Necesitamos de la naturaleza no sólo para nuestra supervivencia física, también la necesitamos para que nos enseñe el camino de vuelta a casa, el camino que nos llevará a la salida de la prisión de nuestras mentes, nos hemos perdido en el pensar y en el hacer, dejando de lado el ser, que siempre debería vivir en perfecta comunión con la naturaleza así como lo hicieron los antiguos.

Nos hemos olvidado que las plantas, que las rocas, que los ríos y los mares, ya saben y conocen las respuestas, nos hemos olvidado de estar en silencio, de ser nosotros mismos, que es donde está la vida.

Nuestro planeta y nuestra amada tierra, que llamamos ya tampoco resiste la dolorosa entrega que hemos hecho los humanos, a esa magnificencia que se nos entregó, hoy está dolida y necesita transformarse, evolucionar y establecer cambios, necesitamos unir nuestras energías para pedir por nuestro planeta, por la vida de nuestro planeta.

Unificación de todas las fuerzas en torno a la protección de la vida, en una danza de amor y vida, formando una gran red protectora de conexión cósmica. Todas nuestras acciones deben girar en torno a la vida y en comportamientos que permitan su evolución.

Llevar la atención a una piedra, a un árbol, no significa pensar en ellos sino simplemente percibirlos, darse cuenta de ellos, entonces ellos nos transmitirán algo de su esencia, siéntela profundamente que descansa en el ser completamente unificado con lo que es y donde está. Al darte cuenta de ello tú también puedes entrar en ese profundo lugar de reposo dentro de tí mismo.

Somos seres creativos y tenemos las herramientas necesarias para crear un mundo en paz y en amor, dentro de nosotros se encuentra el poder creativo del universo y con pensamientos, sentimientos y acciones podemos crear nuestra propia realidad.

Observa como cada planta o animal son completamente ellos mismos, a diferencia de los humanos no están divididos en dos, no viven a través de imágenes mentales de sí mismos y por eso no tienen que preocuparse de cuidar y proteger esas imágenes.

Todas las cosas naturales además de estar unificadas consigo mismo están unificadas con la totalidad. No se han separado de la totalidad reclamando una existencia separada “yo” el gran creador del conflicto, nosotros no creamos nuestro cuerpo y tampoco somos capaces de controlar las funciones corporales.

En nuestro cuerpo opera una inteligencia mayor que la mente humana, es la misma inteligencia que sustenta toda la naturaleza. Somos una chispa divina, esencialmente buenos, encerrados en capas y capas de desamor, de frustraciones, de rabias, que no nos permiten mostrar la belleza de nuestro ser interno.

3.-EL SISTEMA BIODANZA Y LA SACRALIDAD DEL SER HUMANO

Biodanza trabaja para la armonía no para la desintegración. Las emociones causan desequilibrios y aumentan las enfermedades, una de las acciones primordiales es, rescatar los instintos cuya función es la conservación de la vida.

Dar a las personas la oportunidad de comunicarse a través de los afectos y la comunión de almas, y devolver a la humanidad el sentido de sacralidad de la vida. Toda emoción que no expresamos, se acumula en los órganos y termina por generar trastornos funcionales.

Biodanza trabaja en el reforzamiento de emociones positivas y en la expresión coherente de ellas respecto a circunstancias reales. Expresar las emociones no es liberarse de ellas sino expresarlas en forma adecuada.

En Biodanza se busca hacer un camino desde la emoción feliz a la curación. Un modo saludable de mantener el equilibrio interno y establecer una relación coherente con el mundo externo consiste en aprender a expresar las propias emociones.

La condición de amor existe en todos los seres humanos, es capaz de transmitir salud y a veces curar enfermedades crónicas.

La propuesta de amor al prójimo representó en su tiempo la más grande revolución de toda la historia de la humanidad, el amor al prójimo, el profundo respeto por los humildes y la misericordia, fue el legado que nos dejó Cristo.

En Biodanza la persona es más que nunca ella misma, respetada, valorizada, querida y aceptada. Si se recibe amor, se responde con amor. La persona que es capaz de ver por dentro, no puede dejar de amar el objeto interior, sea un rostro o una flor.

El amor es la única respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana, y los ejercicios de Biodanza amplían la percepción interna de la realidad, sostenidos por la música que es una expresión más de la luz, de la felicidad, del amor, por lo tanto la búsqueda del placer no constituye pecado.

Podemos expandir nuestra escala de conciencia o bien abrirnos al mundo interior con los ojos cerrados, es la doble posibilidad del éxtasis y del intasis.

Hay un nivel de comunicación sutil que es acompañada de un tono de sinceridad, un lenguaje de comprensión íntima de tácito acuerdo y que habla más bien al alma que al intelecto.

No demos triunfo a nuestro intelecto, dejadlo pasar, no nos quedemos pegado en él, busquemos el sentimiento que es el opuesto. Nuestro intelecto es una maquina que también crea, activa y altera nuestro interno, pues siempre está movilizandolos conocimientos que guarda.

La descalificación es un asesinato ontológico y una puñalada al ser, es necesario aumentar la conciencia ética, cuya fuente es la conciencia afectiva, 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 los otros seres humanos.

El genio de la especie no es la inteligencia, sino la afectividad orientada hacia la tolerancia, compasión, amistad y amor. Podemos comenzar a hacer la magia en nosotros mismos, la magia de crearnos el interior, la magia de crearnos para nosotros una vida y un mundo que nos rodee en positivo y en luz, cada vez que la palabra llegue a nuestros labios y a nuestra mente cuidemos lo que decimos a nuestros hermanos. Midamos nuestros pensamientos y nuestras acciones.

A través de la Biodanza se experimenta la existencia como un prodigioso programa de amor y belleza, cuando entregamos amor, recibimos amor, cuando entregamos paz, recibimos paz. Cuando dos personas se conectan en amor y en verdad, la energía que se desprende de esa comunicación se derrama y alcanza a los que estén a su alrededor.

Será necesario comenzar una nueva civilización, un sistema de resonancia con la parte iluminada de nosotros mismos y de otras personas, una llave maestra del corazón capaz de ayudarnos a descubrir esa belleza interior. Cada uno tiene su llave para abrir la puerta del interno.

Ética es la expresión mas profunda del comportamiento relacional humano. La ética es una actitud interna, que tiene como componentes esenciales la afectividad y la conciencia, todos como somos capaces de comprender la fuerza y la necesidad del amor.

El organismo humano posee condiciones innatas para la expresión de la conciencia ética, pero durante el desarrollo tiende a desaparecer a causa de la cultura egoísta.

4.-EL AMOR Y LA TRASCENDENCIA EN NUESTROS

TIEMPOS

Trascendencia, que va más allá, a la gran red universal que formamos y a la importancia de cada palabra que salga de nuestros labios, a cada pensamiento o a cada sentimiento de nuestro corazón que va a repercutir en la conexión de esta red infinita.

Los seres humanos nublan su conciencia y se aferran a lo material que tienen, haciendo por ello, todo cuanto pueden para conseguirlo y así pierden los caminos, y así se niega la existencia del alma y se pierde el amor que debería florecer en estos tiempos. El poder conlleva múltiples tentaciones del ego, con lo cual se inhibe progresivamente la conciencia ética.

Podríamos decir que perdemos la santidad, nos falta el Dios interno de la compasión y la ternura, nos transformamos en seres áridos, competitivos, violentos, sin santidad, sin sentimiento íntimo de bondad y fraternidad infinita.

Nuestras almas se encuentran cada vez mas guardadas, ahogadas, pues la expresión del sentimiento no ha logrado su desarrollo en nuestra humanidad. Escuchemos a nuestra alma, ella nos dice y nos pide lo que necesita, ella nos guía, si nosotros aprendemos a guiarnos por ella, estaremos caminando en un camino de paz, en amor y en luz.

La trascendencia no es sólo el éxtasis con la naturaleza, sino la energía envolvente que une el amor con el amor, tal es la vivencia de lo divino. La importancia de dejar el pasado atrás y no pensar en lo que vendrá sino que vivir el aquí y el ahora.

Nos falta el Dios interior, muchas personas buscan a Dios afuera, Dios es nuestro sentido de compasión y ternura. El amor es la clave que nos dará vida, y cada uno de nosotros lleva un pedacito de energía y cada uno somos parte del Todo.

El nivel supremo de evolución humana es la conciencia ética, la comprensión de que estar con otro, es estar consigo mismo, y la empatía, capacidad de ponerse en la situación de otro, es la condición esencial de la conciencia ética. La verdadera evolución consiste en alcanzar la conciencia ética, es decir, la santidad de la relación interhumana, la compasión, la ternura.

La conciencia ética permite ver el conflicto desde la altura y decidir el comportamiento adecuado, la ética surge cuando la conciencia y la afectividad se integran, no existe una ética normativa, la conciencia ética tiene componentes afectivos como ternura, compasión, empatía, sentido de justicia, misericordia y surge del sentimiento de amor infinito.

Aplicando la conciencia directa hacia el Cosmos podemos sostenernos en la gran plataforma energética que en esta hora circunda nuestros espacios y nuestro planeta.

Biodanza despierta el sentido de lo maravilloso. En la medida que nuestra identidad se ilumina, percibimos a nuestros semejantes con otra luz, captamos el niño divino en la imagen del otro, al permitir el acceso a la percepción de lo maravilloso, crea sentimientos nuevos frente al mundo, despertando una acción combativa de defensa ecológica y de justicia social.

El amor se transforma en acción, y nuestro latir es el reloj que nos mantienen en la vida, y logrando un latido colectivo, un mismo vibrar, y así nos sentiremos una estrella de luz que late armónicamente. Lo sagrado se dá en cualquier circunstancia en que la vida se hace presente, toda realidad es sagrada y todo tiempo es litúrgico.

Los que hacen Biodanza siendo los mismos son otros, siendo individuos son también la vida universal, ya que el individuo es parte viva de la creación, y cada ser humano tiene luz propia, que al brillar forman chispitas que alumbran el planeta.

La energía universal se manifiesta dentro de las personas en la medida en que éstas se vinculan a la esencia de todas las cosas. Debemos confiar en nuestro sentir, y vivir en alegría la vida que tenemos.

Es tiempo que aprendamos a confiar en nosotros mismos, en nuestro sentir, en nuestra palabra y en nuestra acción, dediquémonos a confiar en nosotros mismos, a encontrarnos y a conocernos, es la vivencia intensísima de un sentido que surge cuando el individuo es parte misma de la creación.

Toda persona puede tener acceso a la experiencia divina si logra sentirse parte de la totalidad, para cualquier persona integrada, la experiencia de totalidad se dá como algo natural, como algo perfectamente reconocible. Nuestra finalidad es arribar a ese estado de plenitud en que cada individuo se integre a sí mismo, a la especie y al cosmos.

¿Qué es la plenitud? es el perfecto equilibrio entre lo que pensamos y lo que sentimos y nuestra expresión física, cuando ambas expresan lo mismo, nos encontramos en plenitud. Necesitamos comprendernos, mirarnos a los ojos, y en el fondo de ellos encontraremos la verdad, esa es la expresión del interno.

La capacidad de amor indiferenciado es esencial, comunión, compasión, empatía revelan una sana estructura afectiva, bondad y conciencia ética, la bondad es desprendida y llena de compasión, la palabra entregada en amor nos permite bendecirnos unos a otros reconociendo cuanto somos cada uno.

Sólo el poder del amor, podrá hacer lo necesario para que la luz vuelva a aparecer, recordemos que lo que nosotros, cualquiera de nosotros, envíe a los demás, es devuelto a nosotros mismos.

No olvidemos la alegría de vivir, mientras la llevemos con nosotros, es como una gran luz con que nos alumbrará y alumbraremos también a aquellos de nuestros hermanos necesitados de ella.

El amor a la naturaleza, los juegos y el vínculo con los propios instintos son característicos del ser humano ecológico, esto es, la persona integrada a sí misma, a las demás y al universo, pero si hemos escogido la materia,

hemos escogido el físico, la realización de deseos y no de necesidades, hemos escogido acciones pensadas en beneficios personales, alejadas del compartir, alejadas del amor, si hemos elegido odiar en lugar de perdonar y muchos de nosotros actuamos no por amor sino por desamor, nos sentiremos desconectados de la fuente universal y perderemos el rumbo de nuestra vida

La vida siempre tendrá dos caras y seremos siempre nosotros los que habremos de escoger, con cual nos quedamos. Un vaso puede ser medio lleno o medio vacío según nosotros lo queramos ver, busquemos siempre lo bello, lo hermoso y dejemos fluir, dejemos pasar aquello que no nos agrade, dejémoslo ir, miremos la vida con alegría.

La conexión con la vida se encuentra hoy totalmente atrofiada y casi no hay reflejos de vida en el ciudadano común. Podría decirse que la enfermedad es la incapacidad de establecer una retroalimentación con todo aquello que está vivo en el ambiente.

La vivencia se manifiesta como radiación de calor desde dentro hacia fuera, nuestro interno al abrirse nos produce la agradable sensación de ser una llamita de luz. Esta vivencia es muy diferente a la que se produce con el ejercicio físico.

Vivir plenamente el presente es eliminar esa carga que llevamos sobre las alas para volar sin límites al encuentro del futuro. Así como la flor se desvanece por sí misma al crecer el fruto, así se desvanecerá tu yo inferior al crecer el divino dentro de tí, porque el alma es inseparable del universo.

La mejor señal de que estamos actuando desde el amor es sentirnos contentos sin necesidad de recibir una recompensa. El amor es la expresión entre nosotros del espíritu, el amor nos hace trascender, y cualquier falta de amor repercutirá en el universo.

La paciencia es una disposición que se encuentra mas allá del saber y pertenece al hemisferio del amor, al igual que el servicio son formas que adquiere el amor cuando se transforma en acción voluntaria. Cada almita con la cual nos encontramos es por una razón que está ahí.

El acto mayor de desapego es soltar el pasado y las preocupaciones con el futuro y vivir el momento presente. Limpiemos nuestras mentes de todo lo externo, de los rumores, de los comentarios, de nuestras noticias y dejemos fluir, aprendiendo a no darle a las cosas más importancia de la que tienen dentro del contexto general de nuestras vidas.

Cuando estamos en amor, actuamos, pensamos y sentimos, estamos en la senda de la luz, al comenzar este camino de luz, al servicio de las tareas y de las almas, el amor será el faro que nos guíe. Círculo y rondas, la energía fluye entre las manos. Felicidad es la plenitud, eso es el renacer!

5.-CONCLUSIONES

Cada vez que asistí a un semanal, cada vez que fuimos convocados a un evento donde las almas biodanzantes se unían y las consignas salían de la boca de los facilitadores y maestros, eran música a mis oídos, era energía que abrigaba mi alma, y esa conexión es la que me llamaba cada semana para desafiar viento, lluvia, compromisos familiares, cansancio, flojera y llegar a ese espacio tranquilo y sereno, donde la música y el Ser se hacían uno y era lo más importante, vivir ese momento, y salir de allí con el alma al viento y las energías dispuestas, con la risa en la boca y el amor reinando.

Y esas sensaciones fueron las que me mantuvieron durante el tiempo que duró la formación, además de todo lo que significó para mí, mis compañeros, desconocidos en un comienzo y reconocidos a medida que fue pasando el tiempo, almas que se abrieron en la contención del grupo, cafecitos compartidos, almuerzos en La Cocina una vez al mes, donde ya éramos clientes, abracitos espontáneos cuando nos encontrábamos en la calle, me sentía como niños viviendo una aventura con el entusiasmo y la novedad de vivir el siguiente Módulo.

Siento que todo el conocimiento ha quedado en mí, y desde allí siento la gran responsabilidad de entregarlo a las demás personas, con el amor y cuidado de que recibirían una joya, una perla espiritual, una llave mágica que si ellos se lo permiten y si el universo también está en concordancia, serán las mismas personas, mirando y viviendo la vida con otros ojos.

Como una gran red, donde cada hilo se une al otro para lograr su propósito, cada uno de nosotros si nos permitimos conectarnos con la energía que está disponible en el universo podríamos formar una gran red de conexiones de amor y abrazar este mundo que está tan falto de él.

Sólo el Amor grande, indiferenciado que nace de un corazón dispuesto puede cambiar el mundo, el cambio viene desde allí.

Practica

1.-Descripción del grupo

Se convocaron alrededor de 50 personas entre conocidos y letreros que se enviaron a los compañeros de Biodanza para difundir esta actividad.

Asistieron a una primera clase 25 personas, quedando conformado el grupo en un número que fue fluctuando hasta terminar con 16 alumnos.

a) Edades

- 20 personas mayores de 50 años
- 6 personas entre 20 y 50 años

b) Sexo:

Participaron del total 3 varones que asistieron a algunas clases y el resto fue conformado por damas.

c) Profesiones

La mayoría del grupo lo constituían personas jubiladas de diversos rubros, secretarias, profesoras, también estudiantes, paramédicos e ingenieros y dueñas de casa.

d) Expectativas de las participantes del grupo

De acuerdo a lo relatado en su ficha personal, la gran mayoría de las personas manifiesta que desean conocerse más y mejor, que buscan paz, y que desean conocer una nueva disciplina, vivir una nueva experiencia.

e) Lugar donde se realizó el trabajo

La práctica se realizó en una sala facilitada por nuestros profesores de la Escuela, ubicada en la calle Los Aguilera 114, Barrio Universitario de Concepción.

Dicha casa habilitada para las clases de Biodanza, cuenta con toda la implementación necesaria, calefacción, cojines, baños, vestidores, equipo de música y buena iluminación.

La práctica duro desde el 17 de agosto al 14 de diciembre de 2009.

Fuimos dos personas las que realizamos esta práctica.

Los temas tratados en las diez y seis clases fueron los siguientes :

- ¿Qué es Biodanza?
- La vida en el Centro (Principio Biocéntrico)
- La fluidez
- El grupo en Biodanza
- La Vivencia en Biodanza
- La música en Biodanza
- La Identidad
- Motivaciones para vivir
- Inconciente Vital
- Integración
- La vivencia
- La Vitalidad
- La Sexualidad
- La Creatividad
- La afectividad
- La belleza de la vida

2.-Programa

a) ¿Por que eligió el programa que está desarrollando en su grupo?

En primer lugar era un curso de iniciación donde ninguna de las personas había asistido a una clase de Biodanza, por lo tanto se trataba de entregar los conocimientos básicos en el referencial teórico y al mismo tiempo encantar al grupo en el sistema vivencial.

b) ¿Qué aspectos desea desarrollar al elegir el programa?

Antes que nada lograr una integración motora y una integración afectiva-motora, constituir un grupo, una matriz de renacimiento.

3.-Observaciones.

a) Hacer un relato de cómo fue el desarrollo del Grupo y sus participantes.

En un comienzo el grupo se veía con una estructura muy rígida en sus movimientos, a pesar de sentir que ellos estaban interesados en participar en lo que proponíamos.

A medida que se fueron desarrollando las sesiones, las personas participantes se fueron conectando con las consignas y la música con mucho respeto.

Sus relatos de vivencia así lo expresaban “me sentí muy liviana”, “me sentí en paz”, “la calidez, el afecto, el ambiente le impactó”, “me encantó”, “me sentí bien y muy grata”, “me tranquiliza y me conecta conmigo”, “me comunica conmigo misma y los demás”, “fue muy importante conectarme con sensaciones” “sentí cambios.”

A medida que fue transcurriendo el tiempo fuimos notando como era de importante para ellas llegar cada semana a pesar de la lluvia y el frío, estaban expectantes para ver que de nuevo traía cada clase y así lo manifestaban, sus movimientos se fueron soltando, disfrutaban con los juegos de vitalidad, siempre fue necesario reforzar la integración motora.

La conexión afectiva del grupo se manifestaba entre ellas ya que algunas eran amigas, de a poco se fueron soltando para que dicha conexión se hiciese extensiva a los demás miembros del grupo.

De a poco fueron entrando en las vivencias, estuvieron más disponibles a captar las consignas y a realizar los ejercicios.

4.- Describir cuál es la relación entre el desarrollo de la Práctica Supervisada y los Elementos Teóricos de Biodanza aprendidos durante la Formación.

Sabiendo que Biodanza es un sistema que trabaja desde los instintos y teniendo la afectividad como motor integrador de este sistema a través de vivencias que intervienen en los sistemas neurológicos, inmunológicos y endocrinos, y trabajando las cinco líneas de vivencia que se entrecruzan para lograr un efecto integrador en el individuo.

Durante el desarrollo de la práctica se elaboraron sesiones que estuviesen apegadas a la norma aprendida durante la Formación, es decir que cumplieran la curva que permitiese que el sistema simpático y parasimpático fuese bombardeado por estímulos que le facilitaran a las personas los procesos de cambio en lo que se refiere a los sistemas anteriormente nombrados, a mejorar su salud, ampliar su conciencia, ver la vida con otros ojos.

4.-Relato de la experiencia personal del Facilitador del Grupo de Práctica Supervisada durante la práctica.

Como en tantas situaciones de la vida cuando nos enfrentamos por primera vez a una experiencia nueva, los nervios y la sensación de sentir la supervisión me conectó con nuestros tiempos de estudiante al rendir un exámen, obviamente la primera sesión fue sentir la responsabilidad de lo que estábamos entregando y el deseo de hacerlo lo mejor posible.

Gracias a los comentarios de nuestra Supervisora, a sus palabras llenas de afecto y comprensión, poco a poco nos fuimos conectando y sacando desde dentro los conocimientos que habíamos adquirido en esos años de Escuela. Todo tuvo sentido a medida que fuimos elaborando las clases, la Metodología, los ejercicios, la música, el grupo ya no fueron simples escritos, sino que adquirieron vida propia.

A medida que se fueron sucediendo las clases sentí que estábamos bastante más seguras, más dueñas de la situación, dominando el tema de la música y de las luces, se veía lentamente un proceso en las personas, cosa que nos motivó mucho.

Al comenzar a estudiar en la Escuela, sentí que lo hacía más bien por un crecimiento personal que por llegar a ser un Facilitador, al pasar el tiempo, las expectativas fueron cambiando y cuando Alice Junge me propuso que hiciéramos la práctica juntas, su entusiasmo me convenció a iniciar esta travesía a un mundo que ni soñaba.

Y es así como me ví preparando clases, donde una entregaba su sabiduría y la otra el conocimiento, en horas de arduo trabajo no exento de angustia, aún sintiendo que si bien era capaz de pararme frente a un grupo, ¿lo haría con énfasis? ¿Escucharían mi voz?, ¿los ejercicios estarían bien mostrados? etc.

Miles de preguntas sin respuestas, hasta que no llegara la tan ansiada supervisión, y a medida que ella fue llegando y fui escuchando los relatos de vivencia, me sentí más segura, contenta, confiada en que estábamos llevando a buen puerto el grupo, apoyadas por las sabias palabras de nuestra Supervisora.

5.-Conclusión

La práctica me dió confianza y seguridad. Al finalizar la práctica, me queda una sensación de que si soy capaz, nuestro grupo se ha ido conectando, hemos notado como les ha hecho sentido cada una de nuestras consignas y ejercicios propuestos. Sus relatos donde cuentan como les ha cambiado la vida, es el mejor regalo que pude haber recibido.

He sentido que no solamente el grupo ha logrado un pequeño desarrollo, yo misma siento que tengo en mis manos la responsabilidad y el honor de entregar a las personas estas herramientas para su vida, para hacerla más plena, durante esas sesiones vinieron a mi mente nuestras sesiones, nuestra formación en la Escuela, y como todo se hizo tan claro y tuvo sentido cada una de ellas. Podía volar del nido con mis propias alas!!

Y yo ahora sí me sentí empoderada de mi rol de facilitadora, todo estaba en mí, sólo debía fluir para que los conocimientos salieran y facilitaran los procesos a mis alumnas!!