

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile



**TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”**

***“INDUCCIÓN DE LA VIVENCIA INTEGRADORA
A TRAVÉS DE LA CONSIGNA”***

XIMENA PAÍS MUÑOZ

PROFESORA SUPERVISORA: LIDIA PÉREZ ROMERO

Santiago de Chile, 23 de octubre del 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>

AGRADECIMIENTOS

A mis ancestros y antepasados

A todos con los que he compartido enseñanzas, risas, abrazos, danzas...y muchas cosas más

A mis compañeras (os) de la 4ª. generación de la “Escuela Modelo Rolando Toro” con los que he compartido clases, vivencias, maratones, caricias, besos, encuentros ...y desencuentros

A todas mis profesoras de Biodanza, comenzando por:

Pilar Acuña, la primera persona que me mostró lo que era la Biodanza en el año 1985, en período de plena dictadura...la esperábamos en la Plaza Italia junto a unos compañeros para ayudarla a cargar el tocadiscos y los “long-plays (discos de vinilo) y luego caminar un par de cuadras hasta la “Casa de la Paz”, en pleno Barrio Bellavista en donde realizaba las sesiones de Biodanza... Ah! y por los “completos” que compartimos a la salida de las clases en una fuente de soda de calle Vicuña Mackenna.

Verónica Cuevas, que tuvo un fugaz pasar por mi vida de Biodanzante

Anita María Westwood, por su afecto y amorosidad...Por instarme a estudiar en la “Escuela Modelo” al preguntarme: ¿y a ti no te gustaría estudiar para ser profesora de Biodanza? ...Y aquí estoy escribiendo estos agradecimientos de mi monografía para convertirme en Profesora !!!!

Cecilia Vera, por su fuerza, compromiso e ilimitada generosidad... Por acompañarme en los períodos en los cuales estaba “tomando mi vida en mis propias manos”

Lily Pérez, gran profesora y supervisora de mi práctica. Meticulosa en su metodología, generosa en sus “feedback” después de mis sesiones de práctica, contenedora... Sus enseñanzas me quedaron “grabadas a fuego”.

A Gabriela Muñoz, mi Sra. Madre, primera profesora de Biodanza en nuestra familia...

A mis hijas, Malen de 22 años y Carel de 12 años, por estar siempre cuando debían estar, por entender lo importante que es la Biodanza en mi vida, por empatizar... por sus ayudas en mis sesiones de práctica, preparando la sala, cargando los equipos, poniendo la música, haciendo sugerencias de músicas y ejercicios... ¡Por vibrar junto a mí!

A los primeros participantes de las sesiones de los días miércoles de Biodanza que estoy realizando, que me emocionan con sus avances y sus palabras en los “Relatos de Vivencia”

Y a... Rolando, que me está mirando desde alguna parte!!!!

ÍNDICE

Agradecimientos	1
Índice	2
Importancia de este tema para mí	3
Objetivos	4
I. La comunicación	5
1.1 Aspectos generales	5
1.2 La comunicación no verbal (CNV)	7
II. Fisiología de la voz	10
	12
III. La vivencia	12
3.1 Aspectos generales	
3.2 Características de la vivencia según Rolando Toro Araneda	14
3.3 Vivencialidad, concepto de Carlos García	15
IV. Importancia de la palabra en Biodanza	15
4.1 La consigna	16
4.2 Generalidades del lenguaje poético	17
4.2.1 Función poética	18
4.2.2 El lenguaje poético en la consigna de Biodanza	19
V. Fisiología de la emoción	20
VI. La consigna: consideraciones con respecto a los grupos, el lenguaje y la voz	20
6.1 Grupos de iniciación	21
6.2 Grupos de profundización	21
6.3 Lenguaje y consigna	22
6.4 Voz y consigna	22
6.4.1 Voz, consignas y las 5 líneas de vivencia	23
6.4.2 Voz, tambor, consignas y los 4 elementos	24
Conclusiones	27
Bibliografía	28
Anexo: Palabras generadoras de consignas en los 4 elementos	30

IMPORTANCIA DE ESTE TEMA PARA MÍ

Durante el período de formación en la Escuela Modelo y las sesiones semanales a las cuales asistí y asisto, reparé que para “sumergirme en las profundidades de una vivencia integradora”, dependía mucho de la consigna y la forma de entregarla que tenía cada profesor(a). Allí estaba el “secreto” del nivel de la expansión de conciencia que yo podía alcanzar.

Y esto no es menor, ya que gracias a esta expansión de conciencia pude “tomar la vida en mis manos y dar una vuelta de tuercas” a mi propia vida.

Ya en el segundo año de formación me hacía las siguientes preguntas : ¿por qué la poesía influye tanto en una consigna cuando la escucho?, ¿qué parte del cerebro me está funcionando cuando escucho una consigna hasta llegar a una vivencia integradora?, ¿cómo puedo matizar mi voz para provocar una vivencia de Vitalidad o una de Transcendencia?, ¿por qué la misma consigna entregada por distintas facilitadoras me deflagran de distinta manera?, ¿será bueno tener un cuaderno con distintas consignas ya preparadas para usarlas cuando yo haga clases?

Y aquí, están algunas de las respuestas...

OBJETIVOS

➤ **Objetivo General:**

Dar a conocer aspectos generales relacionados con la consigna, tales como: la comunicación, fisiología de la voz y de la emoción, la vivencia, la palabra y el lenguaje poético en Biodanza.

➤ **Objetivos específicos:**

Aproximarse a aspectos específicos relacionados con la consigna como:

- Voz, consignas y las 5 líneas de vivencia.
- Voz, consignas, tambor y los 4 elementos.
- Palabras generadoras de consignas en los 4 elementos.

I. LA COMUNICACIÓN

1.1 Aspectos Generales

Comunicar significa poner en común e implica compartir.

La comunicación es un fenómeno de carácter social que comprende todos los actos mediante los cuales los seres vivos se comunican con sus semejantes para transmitir o intercambiar información.

La comunicación se inicia con el surgimiento de la vida en nuestro planeta y su desarrollo ha sido simultáneo al progreso de la humanidad. Se manifestó primero a través de un lenguaje no verbal, evolucionando y complejizándose conforme el hombre mismo evolucionaba.

Todos los días los seres vivos se comunican de diferentes formas, pero sólo los seres humanos podemos hacerlo racionalmente; llevando a cabo una infinidad de actividades, tales como: conversar, reír, llorar, leer, callar entre otras; por ello se dice que la comunicación humana es un proceso, que se caracteriza por ser:

- Dinámico: porque está en continuo movimiento y no se limita a una relación Emisor-Receptor estático, pues los roles se intercambian.
- Inevitable: pues es imposible no comunicar, incluso el silencio comunica.
- Irreversible: porque una vez realizada, no puede regresar, borrarse o ignorarse.
- Bidireccional: porque existe una respuesta en ambas direcciones.
- Verbal y No verbal: porque implica la utilización de ambos lenguajes en algunos casos.

Además de la comunicación verbal y no verbal, el ser humano también se caracteriza por la capacidad de comunicarse con él mismo a través del pensamiento; a esto se le llama Comunicación Intrapersonal.

El hombre siempre tuvo la necesidad social de comunicarse con los demás. Fue este carácter social de la especie que hizo que se fueran creando formas de organización social más complejas con diversas costumbres, hábitos sociales, sistemas de comunicación y creencias.

Una de las particularidades que nos distingue a los seres humanos del resto de los animales es la capacidad de hablar, es decir, articular signos orales y escritos, lo que llamamos lenguaje, para hacernos entender los unos con los otros. Pero la palabra no es más que un sonido convencional que a través de la historia y del tiempo ha evolucionado y ha llegado a tener un significado concreto. Luego la

fuerza real y primigenia radica en el sonido, ya sean palabras o simples voces. Utilizado de una manera dirigida e intencionada, es que puede llegar a tener efectos sanadores y de armonía sobre el ser humano, transmitiendo bienestar, fuerza y valor.

Algunos estudiosos sugieren que un proceso ritual de comunicación existe, uno que no puede ser divorciado de un contexto social y una historia particular. La comunicación se fundamenta esencialmente en el comportamiento humano y en las estructuras de la sociedad, lo que hace que los estudiosos encuentren difícil un estudio de la misma con la exclusión de lo social y los eventos del comportamiento. Dado que la teoría de la comunicación es un campo relativamente joven, éste es integrado en muchas ocasiones a otras disciplinas tales como la filosofía, la psicología y la sociología y es posible que no se encuentre un consenso conceptual sobre la comunicación vista desde los diferentes campos del saber. En la actualidad, no existe un modelo a partir del cual los estudiosos de la comunicación puedan trabajar. Una de las respuestas de los estudiosos al respecto es que establecer una gran teoría (metateoría) sobre la comunicación negaría la investigación y sofocaría el amplio cuerpo del conocimiento en el cual la comunicación funciona.

Los estudios sobre la comunicación se intensificaron después de la II Guerra Mundial, debido al gran interés en encontrar posibilidades de control social aportado por los mecanismos comunicativos. Se multiplicaron entonces los modelos gracias al surgimiento de las distintas escuelas sociológicas que se han aproximado al estudio de esta disciplina.

Uno de los primeros modelos lineales más completos de la comunicación, fue el desarrollado por Claude Elwood Shannon y Warren Weaver en 1949 y representa el proceso de transmisión de la información

- Emisor: es quien emite el mensaje, puede ser o no una persona
- Receptor: es quien recibe la información y podría a su vez emitir una respuesta
- Canal: es el medio físico por el cual se transmite el mensaje
- Código: es la forma que toma la información que se intercambia entre el emisor y el receptor. Implica la comprensión o decodificación de la información que se transfiere
- Mensaje: es lo que se quiere transmitir
- Situación o contexto: es la situación extralingüística en la que se desarrolla el acto comunicativo

Para que el modelo tenga aplicación en la comunicación humana, Norbert Wiener, introdujo el concepto Feedback o retroalimentación en la cibernética. Con el tiempo, este concepto se ha ido ampliando para incluir en su significado casi todo

lo que ocurre en los procesos de comunicación y que sirven para regular la conducta de las personas que se comunican. A partir de este concepto se rompe el sistema lineal de la comunicación para hacerlo circular.

Podríamos definir operacionalmente este concepto de Feedback como todas aquellas “acciones del destinatario, que con su mensaje de respuesta, “nutre” al remitente. Remitente y destinatario cambian, convirtiéndose en destinatario y remitente respectivamente. Sus acciones, después del feed-back, se convierten en recíprocas”. (Toro, 200-a: 13)

De esta forma el modelo refleja la característica de dinamismo del ser humano en el proceso de comunicación.

“En Biodanza, el término feed-back, se refiere al desarrollo de la capacidad de enviar, recibir informaciones y adaptarse según la respuesta.

Es también la “ciencia” de la mirada y del escuchar con atención. Las señales pueden cambiar de signo de un momento a otro y debemos ser capaces de percibirlo. Es fundamental percibir los límites que tiene cada relación, equilibrar el “dar y recibir”, aceptando los ofrecimientos y correspondencias. Se trata siempre de un proceso en expansión. Las relaciones satisfactorias tienen sus raíces en la adecuada aplicación de la conciencia del feed-back”. (Toro, 200-a: 14)

Los teóricos han determinado cinco principios de la comunicación, también conocidos como axiomas de Paul Watzlawick:

- 1) Es imposible no comunicarse.
- 2) Toda comunicación tiene contenido y un nivel de relación.
- 3) La relación depende de la forma en que se establecen las secuencias de comunicación que cada actor de la comunicación establece.
- 4) Los sujetos de la comunicación utilizan tanto la comunicación sistemática como analógica.
- 5) Toda relación comunicacional es simétrica o complementaria.

1.2 LA COMUNICACIÓN NO VERBAL (CNV)

Es la comunicación que se da mediante indicios y signos que carecen de estructura sintáctica verbal. Surge con los inicios de la especie humana, antes de la evolución del lenguaje propiamente tal.

Existe comunicación no verbal que puede ser producida oralmente, como los gruñidos o sonidos de desaprobación. En los seres humanos la CNV es frecuentemente paralingüística, es decir acompaña a la información verbal matizándola, ampliándola o enviando señales contradictorias.

La CNV consiste en un modo de transmisión de información menos estructurada y de más difícil interpretación.

Antes de los años 50 muy pocos trabajos que profundizaran aspectos de la CNV fueron publicados, ya que ésta no se consideraba un objeto digno de interés científico.

Algunos de los trabajos publicados fueron:

- Darwin, Charles. *The emotions in man and animals* (1872), que sugiere la posibilidad de que los seres humanos en todos los contextos culturales, tienen elementos de expresión que les son comunes. Además destacó la importancia de la comunicación y de la expresión en la supervivencia biológica. En este sentido podemos decir, que la comunicación es de suma importancia para la supervivencia de especies gregarias, pues la información que ésta extrae de su medio ambiente y su facultad de transmitir mensajes serán claves para sacar ventaja del modo de vida gregario.
- Efron, D. *Gesture and environment* (1941), estableció la importancia del papel de la cultura en la formación de muchos de nuestros gestos.

Típicamente las formas no verbales de comunicación entre los seres humanos, incluyen sistemas simbólicos (señales, banderas) y otros medios técnicos visuales.

La diferencia entre comunicación verbal y no verbal no se reduce únicamente a la diferencia entre acciones y discurso. Más que una distinción basada en el canal involucrado sería mejor referirse al código que se emplea en la comunicación. Un esquema de distinción sugerido depende del grado de sutileza con que se utilice el código definido, según estén presentes o ausentes determinadas reglas de decodificación.

La mayor parte del comportamiento no verbal está codificado de forma distinta del lenguaje escrito o verbal. Por lo tanto, utilizar un sistema orientado al lenguaje para comprender toda la comunicación equivale a distorsionar los elementos cruciales de naturaleza no lingüística. No cabe duda de la importancia de lo no verbal en la totalidad del proceso de comunicación.

El análisis de la comunicación no verbal requiere al menos tener en cuenta tres criterios básicos:

1.- Cada comportamiento no verbal está ineludiblemente asociado al conjunto de la comunicación de la persona. Incluso un sólo gesto es interpretado en su conjunto, como algo aislado por los miembros de la interacción. Si es un gesto único asume su significado en cuanto gesto y en cuanto que no hay más gestos.

2.- La interpretación de los movimientos no verbales se debe hacer en cuanto a su congruencia con la comunicación verbal. Normalmente la intención emocional se deja traslucir por los movimientos no verbales e intuitivamente somos capaces de

sentir la incongruencia entre estos y lo que verbalmente se nos dice. La CNV necesita ser congruente con la comunicación verbal y viceversa, para que la comunicación total resulte comprensible y sincera.

3.- El último criterio de interpretación del sentido de la CNV, es la necesidad de situar cada comportamiento no verbal en su contexto comunicacional.

El investigador Albert Mehrabian, llevó a cabo experimentos sobre actitudes y sentimientos y encontró que en ciertas situaciones en que la comunicación verbal es altamente ambigua, el impacto del mensaje depende sólo en un 7% de la información de las palabras, mientras que el 38% del mensaje se atribuye a la voz (entonación, proyección, resonancia, tono, matices etc.) y el 55% al lenguaje corporal (gestos, posturas, movimiento de los ojos, respiración, etc.).

Los animales también muestran tipos de comunicación no verbal. Estudios recientes han puesto de relieve también la existencia de toda una gama de formas de comunicación animal interesantes, por ejemplo, las abejas, el silbido de los pájaros y los delfines y ballenas. De todas formas, desde la semiótica, la comunicación animal no existe como tal, pues sólo hay comunicación entre los seres humanos, debido a la capacidad de decisión e interpretación que hay entre ellos. En los animales más bien hay conducta instintiva, por tanto, este comportamiento no podría llamarse comunicación, cuyo sentido finalmente se produce fruto de la reflexión de los seres humanos sobre sus propias maneras de significar.

En nuestra vida cotidiana, constantemente estamos enviando mensajes no verbales a otras personas (muecas, señales con el dedo) que pueden ser mucho más importantes de lo que nosotros creemos.

La comunicación corporal, antes que lenguaje en términos evolutivos, es una parte esencial del sistema de comunicación, y el vehículo para muchas transacciones humanas fundamentales que el discurso solo no puede comunicar. El lenguaje del cuerpo es una esfera que muchas personas han utilizado para establecer en cada momento pautas de actuación o una línea a seguir en determinados escenarios, sean cotidianos, laborales o sociales.

En Biodanza, el lenguaje corporal es de suma importancia, tanto así que Rolando Toro propone la elaboración de un código para la lectura corporal a partir de las siguientes líneas referenciales:

- a. Estructura general de la danza
- b. Aspectos energéticos
- c. Relación con el mundo y consigo mismo

Además señala que “Cada individuo genera su propia danza y en ella expresa los argumentos y contenidos fundamentales de su existencia. Es posible, mediante la intuición inmediata, leer una danza triste o alegre. Agitada o serena”. (Toro, 2006: 26)

Tipos de comportamientos no verbales universales en el ser humano tienen paralelo evolutivo en otras especies animales: las posturas de dominio y sumisión en encuentros cara a cara entre seres humanos son similares a exhibiciones rituales de agresión y apaciguamiento que establecen y mantienen jerarquías entre otros primates.

II. FISIOLÓGÍA DE LA VOZ

Gracias a la voz, brotan las palabras...

¿Cómo y por qué se produce la voz?, ¿Cuáles son sus mecanismos de acción?

Nuestro cuerpo es, en sí mismo y en su totalidad, el instrumento de nuestra voz. Cuando realizamos el acto de hablar, entran en funcionamiento una serie de procesos, como son, la respiración, la articulación y la fonación, que responden, en forma de contracciones musculares, ante una estimulación nerviosa concreta. En un principio existe una idea mental en el cerebro, inmediatamente después se siente el deseo de transmitir y de comunicar esa idea. A continuación se activan una serie de mecanismos que dan como resultado la obtención de la palabra a través del sonido.

Gracias a la respiración y al aire que introducimos en nuestros pulmones, nuestro organismo es capaz de producir sonidos. En el mecanismo de la respiración intervienen la nariz, la faringe, los pulmones, bronquios, bronquiolos y el diafragma. El principal papel que desempeña la respiración dentro de las funciones fisiológicas del organismo es el de limpiar la sangre que llega a los pulmones a través del intercambio entre el oxígeno y el anhídrido carbónico, para que vuelva a correr sangre limpia por todo nuestro cuerpo. El segundo papel es el de la producción del sonido. En su camino de retorno el aire hace vibrar las cuerdas vocales situadas en la glotis, provocando el sonido y por lo tanto la palabra.

No sólo el interior de nuestro cuerpo influye en el resultado final de nuestra voz y emisión de la palabra. Tenemos que tener en cuenta también las condiciones externas y ambientales, así como las situaciones psicológicas, anímicas, afectivas, intelectuales y sociales de la persona, tanto del presente, como del pasado.

Algunos trastornos psicológicos de la vida moderna, como el stress, van asociados a la falta de aire. Por eso, a veces tenemos la sensación como si nos estuviéramos ahogando. Esto ocurre, en parte, porque no estamos conectados con nuestra respiración natural y porque hemos perdido la capacidad y el ritmo original.

Nuestra voz está íntimamente relacionada con nuestros pensamientos y con nuestra respiración. Si poseemos una respiración entrecortada, nuestra voz resultará también entrecortada y quebradiza. Si por el contrario practicamos una respiración armoniosa, nuestra voz se transformará en armoniosa. Toda la energía mental que podamos crear a partir de nuestros pensamientos podrá manifestarse a partir de la respiración y de la voz.

La expresión y fuerza de nuestra voz en todos sus parámetros y colores es algo que raramente somos capaces de desarrollar. A lo largo de nuestros años y de nuestro crecimiento hemos ido perdiendo la riqueza de matices que poseíamos en un principio y todo ello posee una estrecha relación con la respiración. La capacidad pulmonar y torácica, en nuestros primeros años de vida era total y suficiente para cualquier expresión con nuestra voz.

A medida que crecemos y nos sumergimos en la vorágine cotidiana de la vida moderna, esa capacidad se ve menguada hasta menos de la mitad. Hemos pasado de una respiración natural desde el diafragma a una respiración pectoral. El centro de energía respiratorio, que se encontraba originariamente en el bajo vientre o diafragma, lo hemos ido subiendo, poco a poco y año tras año, a la altura de la garganta, donde ninguna voz puede expresarse con facilidad, debido a la falta de aire.

Para reestablecer esa capacidad, tenemos que reaprender el acto de la respiración, y esto forma parte del reaprendizaje de las funciones originarias de la vida

El mal uso de la totalidad de nuestro cuerpo, afecta directamente en la emisión de la voz, por lo tanto en la de la palabra. Algunos ejemplos de estas posiciones incorrectas son:

- Echar la cabeza hacia atrás durante la inspiración
- Tirar hacia abajo desde la base de la columna
- Arquear la espalda hacia atrás
- Bloquear las rodillas

Los efectos que se pueden producir en la emisión de la palabra, por estas posturas “no aconsejables” van desde la articulación de tonos demasiado nasales o guturales, pasando por la dificultad para exponer frases largas, disminución de la riqueza de matices, falta de energía, inseguridad, desconfianza, etc.

Si bien es cierto que todo el cuerpo participa del fenómeno de la voz y en la emisión de la palabra, la relación que existe entre la cabeza, el cuello y la espalda es mucho más fundamental que la del resto de las partes del cuerpo.

Para que tengamos un equilibrio postural en todo el cuerpo, es necesario adoptar una buena posición de la cabeza con respecto a la columna. Sin embargo, la cabeza posee dos direcciones: una hacia delante, en línea directa con la mirada; y otra hacia arriba, en relación con la prolongación de la columna. El encargado de unir este puente entre la doble dirección de la cabeza y su unión con la columna, es el cuello. El cuello deberá estar liberado de tensiones, evitando la rigidez que obstruye el buen funcionamiento de la respiración para no provocar efectos negativos que alteren la resonancia (sonido producido por repercusión de otro) y la fonación (emisión de la voz o de la palabra). Al mismo tiempo debemos permitir que la columna vaya en la misma dirección de la cabeza, consiguiendo así, alargar

la espalda. En ese momento los hombros se ensanchan y con ellos la caja torácica, dando además, una mayor capacidad respiratoria a los pulmones.

Antes de comenzar directamente a trabajar con la palabra, debemos realizar ejercicios y vivencias que nos permitan suavizar y preparar todas aquellas partes de nuestro cuerpo que intervienen en este proceso, como son segmentarios y ejercicios de respiración

Muchas son las vivencias de Biodanza que contribuyen a esta armonía corporal, por ejemplo las vivencias destinadas a:

- Integración de los Tres Centros (Movimiento segmentario de cuello, Movimiento segmentario de hombros y Movimiento segmentario de pecho-brazos),
- Serie de Fluidéz I (movimiento 1 y 2)
- Respiración Danzante

Las piernas y los pies también intervienen en la armonía total del cuerpo. Si tensamos las piernas, contraemos los glúteos y llevamos rígidas las rodillas, de nada nos serviría mantener la cabeza, el cuello y la espalda en perfecto equilibrio.

La liberación y relajación deben ser totales, tanto a nivel superior, como a nivel de las articulaciones inferiores (caderas, rodillas, tobillos), repartiendo el peso del cuerpo para facilitar la buena función de los órganos que trabajan directamente en la producción de la voz y por ende de la palabra.

Cuando producimos un sonido este vibra dentro de nuestro cuerpo, y no únicamente en las zonas donde, aparentemente, se origina, si no que, hasta la célula más pequeña y alejada está disfrutando y participando de esta maravilla que es la vibración. Todo nuestro cuerpo funciona como una caja de resonancia, como un amplificador. Diversos sonidos vibran en diferentes partes y órganos de nuestro cuerpo, provocando diferentes estados físicos y emocionales.

Pero esa armonía a través de la verticalidad no se conseguirá si, desde la parte de abajo, no se está bien enraizado a la tierra, y desde la parte de arriba, no se está bien en conexión con el cosmos. Esto nos lleva a uno de los ejercicios claves de Biodanza como es la Posición Generatriz de Conexión Cielo-Tierra.

III. LA VIVENCIA

3.1 Aspectos Generales

Para producir efectos terapéuticos sobre el organismo como totalidad y rehabilitación existencial, la Biodanza utiliza:

- La música
- La danza integradora
- La vivencia
- La caricia
- El trance
- La expansión de conciencia
- El grupo

Me centraré en la vivencia, teniendo en cuenta la importancia de la Biodanza en la reeducación emocional y afectiva del ser humano, donde la consigna tiene a su vez fundamento y validez cuando es formulada y toca las fibras emocionales, que generan y provocan una motivación para danzar.

Para el primer científico que investigó el sentido de las vivencias Wilhelm Dilthey, la vivencia es “un instante vivido” y agrega “La vivencia no se nos presenta como algo percibido o representado. Está allí de un modo inmediato como perteneciente a mí en algún sentido. Es en el pensamiento cuando luego se hace objeto” (García, 2008: 55 y 56).

La vivencia es ante todo el resultado del encuentro del ser humano con el mundo, con otro ser humano, con la naturaleza, con los objetos o con el insondable infinito. Encuentro que solamente puede realizarse en el ser humano por ser éste el único ser que puede darle un significado y posteriormente evocarlo.

El pensamiento, la elaboración representativa, es decir, la razón, siempre es posterior. La vivencia precede a la conciencia, que no es más que su elaboración representativa.

La conciencia surge de la vivencia y no al revés. Su importancia radica en ser testimonio de lo vivido, base de todos los procesos de simbolización y comunicación humanos, pero sólo gracias a que hubo algo que elaborar simbólicamente y luego comunicar. Ese algo es la vivencia.

La vivencia de la autoconciencia y del ser en el mundo es, quizás, una de las más importantes vivencias del ser humano y a través de la cual éste se sabe como tal, expresando esta vivencia en danza, música, pintura o poesía.

Las vivencias producen lenguaje, toda la literatura es narración de vivencias. El poeta y el narrador tienden un puente entre sus vivencias y las nuestras, generando algo así como un eco emocional que nosotros llamamos evocar. Pero el lenguaje por sí mismo no produce ninguna vivencia, las palabras son la versión simbólica de las vivencias.

La conciencia es la que sirve de traba, de filtro, de estructura represora al desarrollo de las vivencias, reclusando nuestros deseos más primarios, nuestros instintos y emociones. Al no poder expresarse por los canales más directos nuestras vivencias se transforman en síntomas.

3.2 CARACTERÍSTICAS DE LAS VIVENCIAS SEGÚN ROLANDO TORO ARANEDA

Son subjetivas: Las vivencias experimentadas por cada persona son únicas, pertenecen a la intimidad y muchas veces son incomunicables.

Intensidad variable: Es decir, su intensidad depende de la sensibilidad de cada persona y el tipo específico de vivencia experimentada.

Según mi parecer, creo que es aquí en donde la consigna juega un papel importantísimo, para lograr una vivencia integradora.

Son anteriores a la conciencia: Pueden llegar a la conciencia en forma inmediata o tardíamente.

Temporalidad: Se producen “aquí-ahora”, y por lo mismo tienen un carácter único.

Dimensión cenestésica: Siempre van acompañadas de sensaciones de placer, alegría, bienestar, erotismo y comprometen todo el organismo.

Inconsciente Vital: Su sustrato orgánico es la raíz generadora de las vivencias integradoras y el mayor factor de regulación del inconsciente vital.

Valor ontológico: Es decir, comprometen la totalidad del ser.

Expresión de la identidad: A través de los diversos matices emocionales, tales como euforia, erotismo, ternura, paz interior y otros, la vivencia nos permite la expresión de la identidad.

Consecuencias neuroendocrinas e inmunológicas: La vivencia es una experiencia que abarca la existencia completa, posee efectos profundos y duraderos, donde participa el organismo como totalidad e induce el sentimiento de estar vivo, trascendiendo el ego.

Emocionalidad: Las vivencias se combinan dando origen a las emociones.

Método fenomenológico: Mediante este método, las vivencias pueden ser descritas y no necesitan ser analizadas a nivel de la conciencia. Esto se lleva a efecto en el relato de vivencia.

Espontaneidad: Las vivencias surgen en forma espontánea desde las fuerzas originarias de la vida y poseen una “fuerza de realidad”, desde el psiquismo en donde se encuentran. 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 de 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.

3.3 VIVENCIALIDAD, CONCEPTO DE CARLOS GARCÍA

Carlos García, Profesor didacta de gran trayectoria en las Escuelas de Biodanza de Buenos Aires y de Euskadi, creó el término “VIVENCIALIDAD”, para denominar “el acto de abordar las vivencias en el ámbito específico donde éstas se inducen, allí donde el potencial humano, la emoción y la conciencia se preparan con las infinitas posibilidades de expresión y de acción (que en Biodanza canalizamos con la música en danzas específicas). Éste es un ámbito de movilización y transformación de la identidad, es decir, es un espacio de trascendencia” (García, 2008: 60)

También señala que vivencialidad es mucho más un fenómeno que una práctica y propone llamar VIVENCIALISMO a la práctica y a sus responsables VIVENCIALISTAS, conceptos que desarrollará en el futuro.

La Vivencia es la base de la metodología de Biodanza y Vivencialidad es el espacio donde se puede captar la potencialidad de la vivencia, para transformarla en creación, es decir en acción.

La vivencia es una realidad, es el residuo del encuentro entre lo que soy y el mundo, carece de referenciales, no es medible, no encaja en ninguna razón de cálculo. No podemos objetivarla, percibirla, representarla. Desconoce tiempo y espacio...es azar y nos da la ocasión que se hace presencia y nos envuelve en la invitación a presentarnos.

IV. IMPORTANCIA DE LA PALABRA EN BIODANZA

Existen muchas formas de expresar lo que ocurre dentro de nosotros a través de la palabra. Las 2 principales son: la racional y la emocional.

Ya sabemos del poder deflagrador de la música, de la danza dentro de Biodanza. Nos queda saber por qué la palabra deflagra emoción

Quisiera señalar que la consigna también posee un gran poder deflagrador, aun cuando utilizamos el lenguaje verbal y éste no predomina como forma de comunicación en Biodanza.

En Biodanza existen situaciones precisas en las cuales, si se utiliza el lenguaje verbal:

- Entrevista al alumno
- Explicación teórica de la sesión
- Relato de vivencia
- Consigna

Es de mi interés concentrarme en la consigna

4.1 LA CONSIGNA

¿Qué es la consigna?

Es la palabra o palabras, que provoca (n) y detona (n) el movimiento (danza), ya que evoca la emoción y la imaginación (inconsciente), despertando vivencias en el alumno. Ayuda a deflagar emociones que motivan la danza.

No es una orden, es una propuesta de creación. Las consignas penetran y se expresan en el cuerpo, en el gesto, en los sonidos, en las imágenes y en la danza.

La consigna “devela un nivel de sensibilidad expresado por el grupo. Así como muestra elementos que despierten un sentido de vida en el grupo, posibilitando diferentes formas de aprendizaje sensible del mundo y de sí mismo” (García Zúñiga, 2008: 9)

Está constituida por 4 elementos esenciales:

1.- Nombre del ejercicio

2.- Modo de realizar el ejercicio y demostración del mismo:

Se refiere a cómo hacer el ejercicio, no en un sentido de un modelo a ser imitado, con normas rígidas que deben ser seguidas, sino como una orientación, como una propuesta de ejecución.

Este es el momento en el cual el profesor ofrece al grupo su movimiento. Es necesario que no sea una mera demostración, y sí una vivencia, momento de crecimiento para el profesor y el participante a la sesión.

Aquí estamos dando conceptos de orden neuropsicofisiológicos, tales como: integración corporal, equilibrio, coordinación y regulación cenestésica.

Esto está basado en estudios de observación, en cuanto a los efectos orgánicos como a la fenomenología que ocurre en cada vivencia.

3.-Fundamentación científica de la consigna:

Se refiere al efecto del ejercicio sobre el organismo. Todo ejercicio tiene su fundamentación en las ciencias biológicas y humanas, señalando su finalidad. Es decir aclara los niveles de desarrollo

posibles de ser alcanzados en la vivencia y cómo estos se dan sin apuntar a un patrón de comportamiento establecido. Esto es porque cada persona en su proceso de desarrollo, expresa su propio patrón genético de respuestas vitales apuntando a sus diversas posibilidades de evolución

Cabe resaltar en este componente de la consigna, la capacidad innata de evolución, explicar la complejidad y la multidimensionalidad de las combinaciones genéticas y permitir a cada persona reconocer dentro de sí ese impulso, aumentándole la conciencia de que tal impulso encuentra resonancia en los demás sistemas vivientes del universo.

4.- Abordaje filosófico y poético de la consigna:

Está relacionado con la importancia existencial del ejercicio, es decir con el sentido de éste dentro de la sesión y su significado de vida.

Posee la función de identificar la sensibilidad y dar poesía y belleza a lo dicho sobre la vida misma.

4.2 GENERALIDADES DEL LENGUAJE POÉTICO

“El lenguaje poético es el conjunto de contenido sensorial, afectivo y conceptual de una obra literaria” (Hernando, 2007: 12 y 13).

Sensorial, es una palabra derivada de sentir y ésta de sentiré que en latín significa percibir por los sentidos.

A través de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) el hombre conoce, aprende, el mundo que lo rodea. Esa captación de los objetos, le permite ir formándose imágenes que se van acumulando en el cerebro y que luego, se evocan, se recuerdan, se traen al presente mediante la memoria, cuando nos son comunicados a través de la lectura.

Esas imágenes según el sentido al que impresionan, tienen diferentes nombres:

- Imágenes auditivas o acústicas, indican sonidos
- Imágenes olfativas, sugieren olores
- Imágenes táctiles, impresionan al tacto
- Imágenes gustativas, se refieren al gusto
- Imágenes cinéticas, indican movimiento
- Imágenes cromáticas, indican color
- Imágenes visuales de formas
- Imágenes visuales de tamaño

Afectivo, se relaciona con los sentimientos y las emociones.

Conceptual, se relaciona con las ideas opiniones.

4.2.1 FUNCIÓN POÉTICA

Esta función está asociada al lenguaje poético. “El uso de la función poética en comunicación tiene como objetivo enfatizar sobre el mensaje que se está transmitiendo, pretende crear belleza e impresionar al receptor a través de un mensaje elaborado especialmente para tal finalidad” (Hernando, 2007:13)

Existen diversas teorías lingüísticas sobre la función poética y cómo ésta logra llamar la atención del receptor a través del mensaje.

➤ **Formalismo Ruso (1915-1930)**

- Sostiene que “más que artista de la palabra, el poeta es especialista de la palabra”
- “Cuando el lenguaje ha sido elaborado con fines estéticos, las palabras no son sólo un vehículo portador de información, sino que tienen un valor estético en sí mismas”
- “El lenguaje poético busca la ruptura inesperada con lo previsible en beneficio de una intencionalidad estética”
- “Para que algo no pase desapercibido hay que apelar a su singularización”
- “La ruptura inesperada en el receptor, lo obliga a prestar mayor atención, evitando la indiferencia, consiguiendo así aumentar la duración de la percepción estética”

➤ **Estructuralismo Checo**

Pone énfasis también en el contenido del mensaje y no sólo en la forma, como señalaban los formalistas

➤ **A. Richards (1930)**

Elaboró una teoría sobre el efecto psíquico de la poesía. Según él “los impulsos del estímulo auditivo se dirigen a algún sector del sistema nervioso en el que se produce un efecto, no sólo por ese estímulo presente sino también por las ocasiones, que en el pasado entró en combinación con otros estímulos. Los efectos son los pensamientos y los pensamientos que a su vez hacen referencia a cosas internas y externas de cada persona, generan emociones”

➤ **Teoría lingüístico-poética de Roman Jakobson (1958) :**

Para Jakobson “la función poética es la responsable de que en la poesía se llame la atención sobre la forma del mensaje”

➤ **Post-formalismo ruso-Círculo de Bajtin (1960) :**

Mijail Bajtin, desarrolla una interesante “Teoría de la comunicación”, en la cual señala que las palabras pueden ser:

- Palabras neutras: las del diccionario
- Palabras ajenas: sugeridas por el uso que los otros han hecho de ellas
- Palabras propias: las que utilizamos con una intención determinada

Por otra parte, señala que el individuo construye un mensaje con un estilo y una forma determinada e incorpora su subjetividad, que se pone de manifiesto en ciertas marcas textuales (pausas, entonación, recursos expresivos, vocabulario, etc.)

4.2.2 EL LENGUAJE POÉTICO EN LA CONSIGNA DE BIODANZA

La expresión poética es una manifestación vivencial y no puramente intelectual. La poesía hace que nos sintamos vivos, en profunda conexión con el otro y con el universo pulsante entre la conciencia y los impulsos intuitivos más arcaicos y cenestésicos que forman parte del hombre.

La utilización del lenguaje poético en la consigna de los ejercicios de Biodanza, hace que cambie la percepción, la actitud y la predisposición del participante en la sesión. Este lenguaje sirve como forma de conexión de cada persona con su esencia a través de la palabra generadora de emoción. Es a la vez integrador y posibilita la expansión de conciencia.

En Biodanza, la poesía no es simplemente el arte de hacer versos, sino que es una verdadera expresión de vida, pues nos permite el acceso al mundo de las emociones.

El lenguaje poético que utilizemos en la consigna, está relacionado con la cualidad existencial del ejercicio, con la dimensión del instante vivido, es decir con el sentido del ejercicio dentro de la sesión y su significado de vida. Podríamos indicar que describe la complejidad de los fenómenos del ser y de su relación con los otros y con el medio, la naturaleza, el cosmos, la vida misma.

Según las teorías lingüísticas anteriormente mencionadas:

- El lenguaje poético utilizado en la consigna de Biodanza, produce un efecto sorpresivo en el participante y afecta su forma de encarar la vivencia (Formalismo ruso)
- El lenguaje poético hace referencia a imágenes que conectan con pensamientos, que a su vez generan emociones y actitudes (I.A. Richards). En Biodanza se utiliza la emoción como impulso generador del movimiento.
- Mijail Bajtin, se refiere a la interacción entre el emisor y el receptor, mediante la cual el que emite el mensaje puede llegar a cambiarlo en función de la reacción del que escucha. Esto podría tener relación con el

feed-back que recibe el profesor de los participantes, por lo tanto tendría la flexibilidad para adaptar la consigna a lo que está pasando en la sesión de Biodanza.

V. FISIOLÓGÍA DE LA EMOCIÓN

El propósito de Biodanza, consiste en liberar emociones que en el proceso de aprendizaje cultural la mayoría de las veces han sido bloqueadas y reprimidas.

El mecanismo de acción fundamental de Biodanza, busca la estimulación y regulación de emociones que se gestan en el Sistema Integrador Adaptativo Límbico Hipotalámico (SIALH) a través de vivencias mediante la música, la danza y situaciones de encuentro en grupo y no estimula el pensamiento lógico racional instalado en la corteza cerebral.

La inhibición de la corteza cerebral, permite la expansión de los instintos y la regulación orgánica. Para que se lleve a cabo la acción inhibitoria de la corteza, se disminuye la actividad verbal, las funciones motoras voluntarias, los centros visuales y el pensamiento lógico racional.

El lenguaje metafórico (poesía) junto con el tono afectivo activan las emociones que se gestan en el hemisferio derecho del cerebro en donde se encuentra el SIALH. Este lenguaje tiene un mayor efecto motivador en el participante a tener vivencias, y en este nivel inconsciente se logra la expresión del movimiento, del gesto, de la voz, de la emoción y es posible el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, es decir aprender a vivir a partir de los instintos, que tienen por objeto conservar la vida y permitir su evolución.

VI. LA CONSIGNA: CONSIDERACIONES CON RESPECTO A LOS GRUPOS, EL LENGUAJE Y LA VOZ

La consigna debe adecuarse al nivel del grupo, es decir si es de inicio (clases de Biodanza de nivel básico) o profundización (clases de Biodanza en un nivel más avanzado). Ya que el tipo de explicación es determinante en la calidad de las vivencias.

Cuando el profesor se compromete, se entusiasma y da permiso, el ánimo de los participantes se transforma, pues ellos sienten el ambiente afectivo y propicio para la entrega. Por otra parte, cuando falta expresividad, contenido y exaltación en la consigna, no se alcanza el objetivo de la sesión de Biodanza.

Al realizar la consigna, se debe considerar la curva reguladora, para entrar en sintonía con el ejercicio, la música y la emoción presente en el grupo. También es de suma importancia tener claridad con respecto a la emoción que se quiere despertar.

6.1 GRUPOS DE INICIO

- Al principio, en los grupos de inicio, es fundamental dar una consigna técnica de los ejercicios, es decir:
 - Nombre del ejercicio
 - Modo de realizar el ejercicio y demostración del mismo
 - Fundamentación científica de la vivencia.
- Es importante indicar a los participantes que deben observar con atención la demostración del ejercicio, sin distraerse y sin empezar a realizarlo antes de que el profesor finalice su demostración.
- Una vez dada la consigna y efectuada la demostración del ejercicio, si el profesor lo considera conveniente, puede añadir algún matiz a la consigna. Se trata de que antes de comenzar el ejercicio, los participantes tengan una información completa de éste. Del mismo modo, el profesor tampoco añadirá aspectos o matices a la consigna una vez que los participantes hayan empezado a realizar el ejercicio, pues ello los distrae y los aleja de la vivencia.

Rolando Toro, señala “el profesor no debe prolongar la consigna cuando los participantes ya iniciaron la vivencia” (Toro, 200-b: 15)

Al respecto, durante mi período de práctica tuve la siguiente experiencia: en algunos ejercicios, especialmente en los de marcha, cuando el grupo tenía su “energía baja”...por sugerencia de mi profesora supervisora, yo lanzaba una consigna de una palabra a modo de activación, provocando una vivencia enriquecedora dentro del grupo.

- El profesor debe informar, al dar la consigna y al hacer la demostración, sobre el cierre del ejercicio, ya que los integrantes de un grupo de inicio no tienen experiencia previa. El cierre debe respetar la falta de familiaridad de los mismos con la proximidad y con el contacto, de modo que una mirada, tomarse y presionar levemente las manos, ya es suficiente. Lo que realmente importa, es el sentido del cierre y que éste sea afectuoso. La complejidad del cierre aumentará a medida que el grupo se integre, que haya confianza entre sus miembros y que vayan familiarizándose con otras maneras más expresivas.

6.2 GRUPOS DE PROFUNDIZACIÓN

Progresivamente, y respetando la evolución del grupo, la consigna debe caracterizarse cada vez más por el aspecto filosófico-poético.

Podemos tener más o menos facilidad para dar la consigna, para usar un lenguaje poético o bien un lenguaje existencial.

El darnos permiso para no tener miedo y para no exigirse la perfección en el uso de las palabras, permite vaciarse, y desde ese vacío tener la oportunidad de ser más abiertos y creativos en las consignas, de ser más auténticos. De esta manera, las palabras se convierten en ecofactores positivos, y, junto a la música y al movimiento, actúan como un estímulo para que los participantes puedan desarrollar sus potenciales genéticos: las palabras ayudan a conectarnos con nuestro sentir y con lo que realmente somos.

6.3 LENGUAJE Y CONSIGNA

- En Biodanza se entrega indistintamente el lenguaje científico y el poético. El lenguaje poético posibilita la intimidad, pues se restablecen vínculos originarios, en que el otro se muestra cuando se usan palabras simples, verdaderas, directas que puedan ser la pura extensión originaria de la vida.
- El lenguaje poético trasciende la palabra en el significado, promueve exactitud y profundidad, con base semiótica y no como base lingüística.
- A través del lenguaje poético puede ocurrir una síntesis vital creadora, que permite a la persona crear un cambio profundo.
- La utilización de la palabra y la poesía en las sesiones de Biodanza, depende del entrenamiento y perfeccionamiento del profesor para traer enriquecimiento al proceso vivencial del participante. Es por esto que debemos optimizar el lenguaje poético y hacernos comprender, entregando una buena dicción, respiración correcta, articulación de las vocales y las consonantes, impostación de la voz hablada, proyección, ritmo, variación y color en la voz.
- Las palabras utilizadas por el profesor, no deben incitar la atención hacia su persona en la sesión de Biodanza, sino que al objetivo propuesto para la sesión
- Las palabras entregadas en la consigna, deben ser dicha desde la emoción, para que se pueda generar la danza, y no hacer de ella una acción intensamente cognitiva.
- Al elaborar una consigna debemos utilizar palabras comprensibles y que tengan relación con la vida cotidiana.

6.4 VOZ Y CONSIGNA

- Cada ser humano posee una voz distinta, singular y particular, con un modo propio de colocar sus sonidos armónicos, con un timbre propio en la expresión de su mundo interior. La voz muestra innumerables informaciones sobre el mensaje que queremos transmitir, revela quienes somos, muestra la identidad del profesor. Es por esto que la misma sesión, con los mismos ejercicios, con

las mismas músicas, pero realizada por diferentes profesores, con sus propias formas, matices, etc. de entregar las consignas, puede producir efectos o vivencias diferentes.

- Al utilizar la voz en la consigna, el profesor refuerza las vivencias y la identidad saludable, exaltando las características del participante, siendo valorado, respetado, escuchado, aceptado y amado.
- La consigna es un mensaje que debe ser oído, para que pueda ser comprendido y de este modo generar el movimiento y la vivencia. Es por esto, que el profesor es el responsable de realizar esta tarea, utilizando los recursos necesarios a fin de cuidar que la intensidad de su voz sea suficiente para que se oiga desde cualquier punto de la sala.
- El profesor debe entregar la consigna con convicción amorosa. Que crea y sienta en lo que está transmitiendo profundamente.

6.4.1 VOZ, CONSIGNAS Y LAS 5 LÍNEAS DE VIVENCIA

Rolando Toro, diferenció en cinco modalidades de expresión el potencial genético humano, que definió como “líneas de vivencia”, con el fin de representarlas esquemáticamente en el modelo teórico de Biodanza. Sostiene que todos los aspectos de la vida humana, tienen un origen biológico y, según él “alcanzan por diferenciación la cualidad de impulsos, pulsiones e instintos, y se transforman en los seres humanos en vivencias, emociones y sentimientos”(Toro, 2007: 133).

Es por esto la importancia de transmitir la consigna con la voz adecuada, de modo de provocar la vivencia que queremos en el alumno.

Según lo planteado por Tuco Nogales (1999?), las formas de deflagar emociones dentro de las líneas de vivencia con la voz son:

Vitalidad:

En las vivencias de la línea de la vitalidad, la consigna puede ser más larga, llenas de vigor, que estimulen nuestra energía y enfatizen el modo de realizar el ejercicio.

Sexualidad:

A la consigna hay que ponerle voz de seducción, sensualidad, intención, dirección y acción.

Creatividad:

La consigna debe aportar frescura e innovación, que estén orientadas a lo que deseamos para nuestras vidas.

Afectividad:

La consigna debe ser más breve, sin perder su profundidad para no interferir inadecuadamente en el clima del grupo. Entregar amorosidad con la voz, ya que son vivencias que nos conectan más con el otro. Transmitir las palabras en forma melodiosa y dichas con ternura.

Trascendencia:

Nos podemos conectar a través de danzas en la naturaleza, ceremonias de los elementos (tierra, aire, fuego, agua), que despiertan la actitud ecológica y la conciencia cósmica.

En la descripción siguiente, se especifica la voz de los 4 elementos

6.4.2 VOZ, TAMBOR, CONSIGNAS Y LOS 4 ELEMENTOS:

Carlos Manuel Dias (Nenel) Profesor Didáctica y Director de la “Escola de Biodanza de Viamao” (Brasil), ha trabajado intensamente en la utilización del tambor y los 4 elementos con grupos numerosos de personas, realizando un trabajo muy interesante y compartiendo su experiencia en diversos talleres.

“El estudio de los 4 elementos en Biodanza, es una propuesta de integración ontocosmológica que tiene como base las vivencias inducidas por las danzas y ceremonias de los 4 elementos (fuego, aire, agua y tierra)” (Toro, 200-c : 4) . Cada persona tiene componentes de estos elementos en distintas proporciones y las mayores dificultades en la existencia se producen cuando alguno de éstos no puede manifestarse. Es allí en donde actúa la Biodanza, permitiendo que cada participante aprenda a expresar, mediante su propio movimiento, el elemento que está inhibido.

Algunas de las recomendaciones de Nenel son:

Tierra:

Se recomienda que la consigna sea con voz lenta, grave, optimista y alentadora. Para conseguir esto es necesario colocar la cabeza hacia abajo y permitir que la vibración salga desde el ombligo. La consigna debe estar cargada de realidad, de manera de conectar con la estabilidad, la seguridad y la confianza precisa para concretar los objetivos en la práctica.

Agua:

Se aconseja que la consigna sea entregada con una voz sedante, envolvente y revitalizadora, con un tono más agudo que el de la tierra, permitiendo que la voz salga del pecho. La consigna debe poder conectar con la capacidad de ser flexible, de adaptarse y aceptar las situaciones cambiantes de la vida, de modo de vivir cómodamente los cambios.

Aire:

Se sugiere que la consigna debe ser entregada con voz relajante, con varias tonalidades y texturas, con un tono más agudo que el del agua. El volumen sube y baja, en forma ligera y alegre, permitiendo que la voz salga desde los brazos. Las

palabras se alargan de modo de proporcionar un mundo de imaginación y fantasía, para desapegarse de los problemas existenciales o verlos con mayor amplitud de miras, de modo de encontrar soluciones y sentir la vida de un modo más profundo e integrado.

Fuego:

Se propone que la consigna debe ser entregada con voz con un volumen alto y fuerte. Se consigue poniendo la cabeza arriba y permitiendo que la voz salga desde la cabeza. La consigna debe estar cargada de sensualidad y seducción de modo de provocar un cambio a través de la acción y así desarrollar la fuerza de permitir expresar las emociones, ser perseverante, tener coraje para enfrentar situaciones difíciles y alcanzar objetivos vitales.

Desde la antigüedad el ser humano ha invocado a sus dioses realizando rondas en las que el canto era protagonista, a veces dirigido por un chamán. En el Chamanismo el tambor y la voz establecían un puente entre el propio chamán y un estado de conciencia alterado, mágico y superior.

Algunas de las consideraciones de Nenel para trabajar en Chamanismo son:

➤ **Con respecto a las características acústicas:**

- En lugares cerrados con espacios muy amplios, techos altos y gran cantidad de ventanas se pierde el sonido. Después de un rato se perderá la voz debido al esfuerzo realizado. Las alfombras absorben el sonido.
- En espacios abiertos, (en la naturaleza) el profesor debe ponerse a favor del viento y puede usar las manos como megáfono. Se puede utilizar el tambor para dar consignas o convocar a los alumnos

➤ **Con respecto a la colocación del equipo de sonido:**

- Se debe colocar a la altura del profesor, de este modo no debe bajar la cabeza, sino se pierde el volumen de la voz.
- La potencia del equipo debe ser el doble de la que se necesite para no sobrecargar el equipo. A modo de referencia, podemos señalar que se utilizan 2 watts de potencia por persona.
- El equipo de sonido se debe ubicar al frente del lugar en donde se encuentran los participantes, de modo de no tener que girarse mientras se pone la música
- En caso de usar micrófono, el profesor debe bajar los agudos de la voz, de modo de que se pueda ecualizar la salida de voz independientemente de la salida de música

➤ **Con respecto a las características de los parlantes:**

- Colocarlos a la altura de los oídos de los participantes
- Instalarlos perpendicularmente al equipo de música

➤ **Con respecto a la preparación de la voz:**

- Calentar previamente la garganta, haciendo vocalizaciones en gradiente ascendente

- Comer y beber alimentos a temperatura ambiente.
- Utilizar bufanda, de modo que no se enfríen los pies

➤ **Con respecto a la proyección de la voz:**

- Definir dónde quiere llegar el profesor con la voz
- Levantar la barbilla levemente para que el sonido se refleje en el techo y así aumente su amplitud de volumen.
- Si en las paredes, hubieran espejos, utilizarlos ya que son los que mejor reflejan el sonido.
- Utilizar tonos agudos, ya que son los que llegan más lejos

➤ **Activación y regresión a partir de la voz:**

Para activar se utilizan cantos populares del país, ya que poseen la cultura, el idioma y la historia de esa región. Se cantan en ronda, tomados de la cintura o de las manos. Se produce una deflagración de emociones arquetípicas, despertándose un sentimiento de comunidad, de confianza y amistad en forma inmediata.

Ejemplos de algunas canciones que nos identifican en Chile son: “Trote tarapaqueño”, “Ojos azules”, “Doña Javiera Carrera”, “Un gorro de lana”.

En el caso de la regresión, se utilizan melodías similares a las “nanas” infantiles. Se tararean en voz baja (tonos graves), suave y envolvente, como la del elemento agua. Para bajar el volumen de la voz y seguir siendo escuchado, debemos inclinar la cabeza hacia abajo y proyectar la voz en el suelo. Ejemplo de una canción infantil que nos identifica en Chile es: “La cuncuna amarilla”, del grupo “Mazapán”

➤ **Con respecto a las características del tambor:**

- Recomienda el tambor de cuero sintético, ya que no hay que tensarlo manualmente ni calentarlo previamente. Es más fácil de manejarlo y se puede llevar en la mano mientras el profesor se desplaza por la sala durante la sesión.
- En cuanto al diámetro del tambor, éste depende del tipo de voz. Para voz femenina aguda, se aconseja uno de 30 cms. Para la voz masculina, se deben usar unos más grandes.

➤ **Ritmos orgánicos:**

Existen 3 ritmos básicos:

- Frecuencia de 120-130 pulsaciones por minuto. Se logra dando dos golpes por segundo al tambor. Se utiliza para activar.
- Frecuencia de 90-100 pulsaciones por minuto. Se logra siguiendo el ritmo del caminar natural con el tambor. Se utiliza para activar.
- Frecuencia de 60-70 pulsaciones por minuto. Se logra dando un golpe por segundo al tambor. Se utiliza en la regresión.

CONCLUSIONES

El tema de la consigna y la vivencia integradora es muy amplio.

Ya no basta con su definición y la descripción de los elementos que la componen. También es mucho más que el lenguaje poético que podemos utilizar en el abordaje poético y filosófico.

Me parece que la utilización de la voz con sus distintos matices, de modo de reforzar la vivencia que queremos provocar en el participante y de allí el nivel de expansión de conciencia que éste pueda lograr es fundamental.

A modo de sugerencia, creo importantísimo incluir en el Programa de Formación para Profesores de Biodanza, así como se ha hecho con “Biodanza y Acción Social”, un módulo de enseñanza del manejo de la voz en Biodanza, y no planteado como una extensión.

BIBLIOGRAFÍA

- De Moura, Maria Betania e Teixeira, Maria Suely. (1990). Intruducão a uma sistematização das consignas em Biodanza. ALAB . (Associação Latinoamericana de Biodanza), Escola de Biodança do Ceará. Curso de Formação de Docentes) Fortaleza- Ceará.
- Dias, Carlos Manuel (2008). Apuntes personales del curso “Treinamento em Voz e Tambor”. Santiago de Chile.
- García, Carlos. (2008). Biodanza : el arte de danzar la vida : la vivencia como terapia. Buenos Aires, Capital Intelectual.
- García Zúñiga, Mara Alejandra.(2008). La consigna : desde el elemento poético : un tema fundamental en mi proceso como profesora de Biodanza. Monografía. Escuela Colombiana de Biodanza, Bogotá, Colombia.
- Gómez, Elizabeth, San Juan, Isabel y Lima, Ricardo (2009?). El lugar del lenguaje verbal en Biodanza. Trabajo de Seminario, Escuela Modelo Rolando Toro, [Santiago de Chile]
- Hernando, Lola. (2007). El lenguaje de la emoción. Monografía para la titulación, Escuela de Biodanza Rolando Toro, Barcelona, España.
- Janother Batalla, Maria Rosa (2007). Y ahora qué?. Guía práctica para empezar a facilitar Biodanza, Monografía para la titulación. Escuela de Biodanza Rolando Toro de Barcelona, Barcelona.
- Marques da Rocha, Lilian Rose. (2005). Voz e poesia: a linguagem poética da Biodanza. Monografía de titulación, Porto Alegre.
- Nogales, Tuco.(1999?) La voz emocional. Tesis- Monografía de titulación en Biodanza. Sistema Rolando Toro.
- Terrén, Raúl, Toro, Verónica. (2008). Biodanza: poética del encuentro. Buenos Aires, Lumen.
- Toro, Rolando. (2007). Biodanza. Santiago, Chile, Indigo : Cuarto propio.
- [Toro Araneda, Rolando] (200-)c. Biodanza y los 4 elementos. Apuntes de Formación, [Santiago, Chile]
- Toro Araneda, Rolando (200-)b. Metodología III : la sesión de Biodanza. Curso de Formación para Profesores de Biodanza. International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro, [Santiago, Chile]
- Toro Araneda, Rolando (200-)a. Metodología VI: Criterios de evaluación del proceso evolutivo en Biodanza. Curso de Formación para Profesores de

Biodanza, International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro, [Santiago, Chile]

Toro Araneda, Rolando (2006). Movimiento humano. Curso de Formación para Profesores de Biodanza, International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro, [Santiago, Chile]

Toro Araneda, Rolando (200-) . La vivencia. Curso de Formación para Profesores de Biodanza, International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro, [Santiago, Chile]

Toro E., Alejandra (2007). La consigna en Biodanza: la palabra al servicio de la vivencia. Tesis Escuela de Biodanza "Cordillera de los Andes". [Santiago, Chile]

ANEXOS : Palabras generadoras de consignas en los 4 elementos

ELEMENTO TIERRA

Palabras generadoras de Consigna	
<i>Abundancia</i>	<i>Materia</i>
<i>Alimentos</i>	<i>Moldear</i>
<i>Amor</i>	<i>Montañas</i>
<i>Bendición divina</i>	<i>Naturaleza</i>
<i>Bosque</i>	<i>Origen de la vida</i>
<i>Brotos</i>	<i>Pachamama (Madre tierra en lengua Aymará)</i>
<i>Cabaña</i>	<i>Pasión</i>
<i>Campo</i>	<i>Pasto</i>
<i>Casa</i>	<i>Patio</i>
<i>Caverna</i>	<i>Placer</i>
<i>Comunidad</i>	<i>Plantar</i>
<i>Consistencia</i>	<i>Prado</i>
<i>Contención</i>	<i>Profundidad</i>
<i>Cosechar</i>	<i>Realidad</i>
<i>Deseo</i>	<i>Receptividad femenina</i>
<i>Existencia</i>	<i>Riqueza</i>
<i>Fecundidad</i>	<i>Roca</i>
<i>Frutos</i>	<i>Seguridad</i>
<i>Fuente de vida</i>	<i>Semilla</i>
<i>Fuerza</i>	<i>Supervivencia</i>
<i>Goce de vivir</i>	<i>Territorio</i>
<i>Gruta</i>	<i>Trabajo</i>
<i>Huerto</i>	<i>Vegetación</i>
<i>Laberinto</i>	<i>Vida</i>
<i>Labrar</i>	<i>Vientre</i>
<i>Madre</i>	<i>Voraz</i>

ELEMENTO AGUA

Palabras generadoras de Consigna	
<i>Arroyo</i>	<i>Mojar</i>
<i>Cascada</i>	<i>Oasis</i>
<i>Charco</i>	<i>Océano</i>
<i>Chorro</i>	<i>Olas</i>
<i>Diluvio</i>	<i>Remolino de agua</i>
<i>Dulzura</i>	<i>Renovación</i>
<i>Emoción</i>	<i>Riachuelo</i>
<i>Fluidez</i>	<i>Río</i>
<i>Hielo</i>	<i>Salto de agua</i>
<i>Integración</i>	<i>Serpentear</i>
<i>Lago</i>	<i>Sorbo de agua</i>
<i>Líquido amniótico</i>	<i>Temporal</i>
<i>Lluvia</i>	<i>Torrente</i>
<i>Manantial</i>	<i>Vínculo</i>
<i>Mar</i>	

ELEMENTO FUEGO

Palabras generadoras de Consigna	
<i>Actividad transformadora</i>	<i>Fuego del amor</i>
<i>Afectividad</i>	<i>Fuerza</i>
<i>Alumbrar</i>	<i>Furor</i>
<i>Ardiente</i>	<i>Hogar</i>
<i>Brasas</i>	<i>Iluminación mística</i>
<i>Brillar</i>	<i>Incendiar</i>
<i>Caldera</i>	<i>Incendio</i>
<i>Calor</i>	<i>Iniciación</i>
<i>Carbonizar</i>	<i>Inmortalidad</i>
<i>Cenizas</i>	<i>Intensidad</i>
<i>Consumir</i>	<i>Ira</i>
<i>Coraje</i>	<i>Llama</i>
<i>Deseo</i>	<i>Luz</i>
<i>Deslumbrante</i>	<i>Potencia</i>
<i>Destructividad</i>	<i>Quemar</i>
<i>Encender</i>	<i>Renacer</i>
<i>Energía vital</i>	<i>Resurrección</i>
<i>Explosión</i>	<i>Sensualidad</i>
<i>Faro</i>	<i>Sol</i>
<i>Farol</i>	<i>Transformación</i>
<i>Fogata</i>	<i>Volcán</i>
<i>Fuego chamánico</i>	

ELEMENTO AIRE

Palabras generadoras de Consigna	
<i>Aéreo</i>	<i>Ilimitado</i>
<i>Alas</i>	<i>Leveza</i>
<i>Alegría</i>	<i>Ligereza</i>
<i>Altura</i>	<i>Niebla</i>
<i>Amplitud</i>	<i>Nube</i>
<i>Ascender</i>	<i>Relámpago</i>
<i>Avanzar</i>	<i>Soplar</i>
<i>Brisa</i>	<i>Sueño</i>
<i>Bruma</i>	<i>Tifón</i>
<i>Elevar</i>	<i>Tormenta</i>
<i>Expansión</i>	<i>Transportar</i>
<i>Extensión</i>	<i>Viento</i>
<i>Huracán</i>	