

# MANUAL DE BIODANZA





PROGRAMA NACIONAL DE  
MEDICINA COMPLEMENTARIA



Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud

# MANUAL DE BIODANZA

LIMA, PERU  
2000

Catalogación hecha por el Centro de Documentación «Carlos Enrique Paz Soldán» OPS/OMS Perú.

Montes, Silva; Rivera, Francisco  
Manual de biodanza.-- Lima: Organización Panamericana de la Salud (OPS); Perú. Seguro Social de Salud (EsSalud), 2000  
96 p.; ilus.

TERAPIA A TRAVES DE LA DANZA

(OPS/PER/00.06)

**ISBN 9972-785-11-4**

Hecho el Depósito Legal N°1501402000-1646

El presente manual es un documento de trabajo para el Programa Nacional de Medicina Complementaria del Seguro Social de Salud - EsSalud.

Su preparación y publicación ha sido un trabajo conjunto con la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud - OPS/OMS.

El manual no es un documento oficial de las organizaciones que lo han auspiciado, aunque las mismas se reservan todos los derechos.

El documento puede ser libremente reseñado, resumido, reproducido o traducido, en todo o en parte, a condición de que se especifique la fuente y no se use con fines comerciales. Los puntos de vista expresados en este documento son de exclusiva responsabilidad de los autores y no comprometen a las instituciones a las que está vinculado.

**Comisión de revisión:**

**Dra. Martha Villar López**

Responsable del Programa Nacional de Medicina Complementaria EsSalud

**Mg. Mirtha Mesa Ramos**

Responsable de Docencia y Educación /Salud Programa Nacional de Medicina Complementaria.

**Mg. Gisela Pimentel O.**

Asesora Desarrollo de Servicios de Salud OPS/OMS.

**Corrección y Estilo:**

Sr. Ricardo Verástegui López.

**Autores:**

Lic. Silvia Montes Guerrero  
Dr. Francisco Rivera Feijoo

**Colaborador:**

Lic. Dante Alfaro Olivari

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN GENERAL .....	9
OBJETIVOS .....	11
OBJETIVO GENERAL .....	11
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	11
 <b>PRIMERA UNIDAD: DEFINICIÓN DE BIODANZA</b>	
I. INTRODUCCIÓN .....	13
II. OBJETIVO GENERAL .....	13
III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	14
IV. TEMAS .....	14
A. Origen histórico de biodanza	
B. Definición y etimología de biodanza	
C. Biodanza como sistema	
1. Integración afectiva	
2. Renovación orgánica	
3. Reaprendizaje de las funciones originarias de vida	
D. Otros conceptos teóricos básicos	
1. Principio neguentrópico afectivo.	
2. Expansión existencial del potencial genético	
3. El punto de partida autorregulador es la vivencia	
E. Código de Lucidez Discriminativa	
V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	22
A. Prueba de autoevaluación	
B. Prueba de evaluación	
VI. BIBLIOGRAFÍA .....	23
 <b>SEGUNDA UNIDAD: EL PRINCIPIO BIOCÉNTRICO</b>	
I. INTRODUCCIÓN .....	25
II. OBJETIVO GENERAL .....	25
III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	25

IV. TEMAS .....	25
A. El paradigma de biodanza	
B. Consecuencias culturales del principio biocéntrico en: Educación, Ecología, Economía.	
C. El principio biocéntrico y el mundo contemporáneo	
D. El paradigma tecnocéntrico	
E. Gaia la Tierra como organismo homeostático	
V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	37
A. Prueba de autoevaluación	
B. Prueba de evaluación	
VI. BIBLIOGRAFÍA .....	38

### **TERCERA UNIDAD : EL MODELO TEÓRICO DE BIODANZA**

I. INTRODUCCIÓN .....	39
II. OBJETIVO GENERAL .....	39
III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	39
IV. TEMAS .....	40
A. Potencial genético y líneas de vivencia Vitalidad Sexualidad Creatividad Afectividad Trascendencia	
B. Identidad	
C. Integración y evolución	
D. El inconsciente vital del modelo teórico de biodanza	
V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	48
A. Prueba de autoevaluación	
B. Prueba de evaluación	
VI. BIBLIOGRAFÍA .....	49

### **CUARTA UNIDAD : LA VIVENCIA**

I. INTRODUCCIÓN .....	51
II. OBJETIVO GENERAL .....	51
III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	51
IV. TEMAS .....	52
A. El aprendizaje vivencial y el aprendizaje instrumental	
B. La vivencia biocéntrica	
C. La facilitación de la vivencia biocéntrica	

V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	58
A. Autoevaluación	
B. Evaluación	
VI. BIBLIOGRAFÍA .....	58

## **QUINTA UNIDAD : LA IDENTIDAD**

I. INTRODUCCIÓN .....	59
II. OBJETIVO GENERAL .....	60
III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	60
IV. TEMAS .....	60
A. Bases biológicas de la identidad	
B. La vivencia de estar vivo	
C. La conciencia de sí mismo	
A. Autoestima y autoimagen	
B. Características de la identidad saludable	
C. Identidad y diversidad	
D. Identidad y conciencia cósmica	
E. Identidad y música	
V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	65
A. Autoevaluación	
B. Evaluación	

VI. BIBLIOGRAFÍA .....	66
------------------------	----

## **SEXTA UNIDAD : REGRESIÓN EN BIODANZA**

I. INTRODUCCIÓN .....	67
II. OBJETIVO GENERAL .....	68
III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	68
IV. TEMAS .....	68
A. Regresión integrativa	
B. Aspectos fisiológicos	
C. Tipos de regresión	
D. Visión interior del éxtasis	
V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	75
A. Autoevaluación	
B. Evaluación	
VI. BIBLIOGRAFÍA .....	76

## SÉPTIMA UNIDAD : LÍNEAS DE VIVENCIA

I. INTRODUCCIÓN .....	77
II. OBJETIVO GENERAL .....	77
III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	77
IV. TEMAS .....	78
A. La Vitalidad	
B. La sexualidad	
C. La creatividad	
D. La afectividad	
V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	93
A. Autoevaluación	
B. Evaluación	
VI. BIBLIOGRAFÍA .....	94

## INTRODUCCIÓN GENERAL

La vida actual del ser humano implica siempre un enfrentamiento con situaciones estresantes diversas, naturales o culturales. Estas exigencias al organismo son persistentes y, no pocas veces propiciadoras (inclusive causales) de insuficiencias diversas en la salud, tanto mentales como físicas. De esta realidad nace la exigencia de formulaciones profilácticas y de rehabilitación, que no sólo logren poner al individuo doliente sin síntomas, sino que modifiquen hábitos de conducta nocivos para su salud, que le impiden adquirir una mayor plasticidad para comprender y manejar los factores estresantes del convulsionado mundo occidentalizado. Así mismo una persona no enferma podría ser inmunizada para muchas de las enfermedades de la civilización, de modo tal que aprenda a percibir la realidad de forma flexible, a protegerse de manera más natural y cree soluciones en un mundo que practica riesgosos cambios.

En este contexto la biodanza es una propuesta que se aúna a las corrientes holistas o neohumanistas, que en salud llevan el nombre actual de complementarias, de desarrollo humano; sin pretender la exclusividad de sus objetivos, pero reconociendo la particularidad de su técnica (cuyos ejes son la semántica musical y la metodología de la que se tratará aquí con detalle).

Biodanza es una propuesta de desarrollo humano integral, o sea un planteamiento del desarrollo armónico del potencial genético humano que trabaja en grupos de encuentro, con música y movimiento. Su teoría reconoce que la unidad de supervivencia no es la especie y el entorno, sino el individuo, la especie y el medio ambiente.

La aplicación de la biodanza para el restablecimiento de los niveles de salud ha dado exitosos resultados en tanto que se trabaja con el lado sano de la persona. Si tenemos en cuenta que las enfermedades en múltiples ocasiones siguen a errores de muchas veces reiterativos comportamiento (hoy denominados conductas de riesgo), actuar sobre las conductas de protección resulta una posibilidad nada desdeñable. La medicina complementaria, en la que se ubica la biodanza, cumple esta función.

Hoy disponemos de los resultados de trabajos de investigación con biodanza en sectores sociales y en grupos con dolencias específicas. El resumen esquemático de tales resultados sería decir que se disminuyen los factores de riesgo y se incrementan las conductas protectoras ante la enfermedad. Lo curioso es que tales resultados siempre implican una mayor sensibilidad ecológica, una aceptación de la biodiversidad y una tremenda solidaridad con la especie.

En lo referente a los beneficios directos de biodanza en nuestro medio diremos que empezó a ser incorporada en los proyectos de comedores populares y de desarrollo, también en programas de formación de la juventud, en la docencia especializada universitaria. Posteriormente trabajamos con instituciones de salud, religiosas y educativas. En los programas de la tercera edad del Instituto Peruano de Seguridad Social (hoy Essalud) se pudo observar la eficacia en la renovación existencial de los participantes.

Renovar la existencia es renovar la comunicación entre las personas, modificar hábitos de conducta nocivos, revalorizar la sabiduría de nuestra propia naturaleza y despertar al sentimiento ecológico por nuestro planeta azul. El gran vuelco que da la biodanza es la de sanar a partir de la inteligencia emocional, a partir del núcleo afectivo, a partir del potencial del corazón.

La fuerza de eficacia de la música, del encuentro en grupo y de las vivencias integradoras, dan a este sistema un carácter nuevo, una asimilación inmediata y una vía gozosa para entrar en los procesos de reorganización y renovación de vida. La angustia o la inoculación del estrés están excluidas de su metodología.

En la capacitación a desarrollar es imprescindible el manejo de las herramientas teóricas que proponemos en el diseño de las siete unidades denominadas autoinstructivos. En ellas revisaremos los aspectos básicos que la formación en biodanza exige y que son los principios científicos básicos y los esquemas centrales de la teoría y la técnica. También los participantes podrán tener la experiencia vivencial de la metodología, que antes que pensarla hay que vivirla para aprenderla. Aquí observar sin participar es la mejor manera para no darse cuenta de qué trata el asunto.

Finalmente diremos que hoy día esta propuesta está bastante difundida, tal es así que actualmente existen programas de biodanza en Latinoamérica (donde se originó), en Europa, en algunos países del África incluyendo a Sudáfrica y Australia.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Capacitar a los participantes en la conducción de grupos de biodanza.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Que los participantes adquieran el conocimiento de la técnica de conducir grupos de biodanza.
2. Que los participantes conozcan el sustento científico de biodanza.
3. Que los participantes experimenten en forma personal la bipolaridad de la existencia (conciencia de sí - regresión fisiológica).
4. Que los participantes se adiestren en la semántica de la música.
5. Que los participantes conozcan la metodología para elaborar secuencias musicales para el trabajo con grupos de desarrollo humano.

# **PRIMERA UNIDAD**

## **ORIGEN Y DEFINICIÓN DE BIODANZA**

### **I. INTRODUCCIÓN**

El trabajo de desarrollo humano realizado por biodanza en grupos de encuentro, con música y movimiento tiene una peculiar tecnicación y un sólido respaldo teórico. Sus orígenes se remontan a la década de 1960 en Santiago de Chile, cuando el antropólogo Rolando Toro realizaba sus primeras experiencias de desarrollo humano aplicadas a la rehabilitación de pacientes en un hospital de atención de enfermedades mentales. Músicas y ejercicios dinámicos de afirmación del sujeto eran seguidos de un estado de ánimo sereno y con gran facilidad para el reposo. Músicas y ejercicios afectivos de regazo en grupo eran seguidos de deseos de actividad intensa. Así las primeras observaciones distinguían vivencias de conciencia de la individualidad y vivencias de integración intensa al grupo, mientras que se proseguían las pesquisas por los factores que producían los resultados deseados. Se fue hilvanando una teoría de la técnica de a pocos. Al mismo tiempo Toro y sus principales discípulos participaban de las nuevas conceptualizaciones que las diversas escuelas humanistas, a nivel mundial, venían realizando y cuya base compartida por todas ellas señala características comunes como: el reconocimiento de lo esencialmente valioso que es el encuentro humano en el aquí y ahora, la crítica a los convencionalismos no evolutivos y el ejercicio de lo transpersonal. En este contexto, la sensibilidad musical de su creador jugó, como aún lo hace, un rol decisivo. Otra de sus fuentes fue la revisión de los procedimientos shamánicos; de ahí que las características de biodanza por momentos son similares a las del arte curativo tradicional por su calidad curativa, por su profundo respeto a la naturaleza, por su inspiración en el mito.

Hoy, pasados 30 años, siendo testigos de aquellos años forjadores podemos afirmar que biodanza viene a ser parte esencial de un movimiento que propone el desarrollo integrado del potencial humano; y ponemos énfasis en que se entienda la biodanza como una propuesta que renueva los enfoques y las técnicas de desarrollo personal.

### **II. OBJETIVO GENERAL**

Al finalizar la unidad los beneficiarios, serán capaces de conocer y sustentar el Origen y definición de biodanza.

### **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Conocer y definir la biodanza como sistema de renovación existencial, integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida.
2. Conocer y definir los tres conceptos teóricos básicos de biodanza
3. Conocer y debatir los 11 puntos del Código de Lucidez Discriminativa que diferencia la biodanza de otras técnicas.

### **IV. TEMAS**

- Origen histórico de biodanza
- Definición etimológica de biodanza
- Definición de biodanza como Sistema
- Integración afectiva
- Renovación orgánica
- Reaprendizaje de las funciones originarias de vida
- Otros Conceptos Teóricos Básicos
- 1. Principio Neguentrópico de Amor
- 2. Expansión de la existencia a partir del potencial genético
- 3. El punto de partida autorregulador es la vivencia
- Código de Lucidez discriminativa para diferenciar a biodanza de otras técnicas de crecimiento.

#### **A. Origen histórico de biodanza**

Biodanza surge ante una realidad descorazonada, en la que el individuo pretende superar su soledad mediante la compra de cosas, el retoque a su imagen o la obediencia sumisa a los dictados de algún líder o de los mass media. Esta realidad ha sido calificada por Toro como la nostalgia del amor. Su base conceptual proviene de una profunda meditación sobre lo que el ser humano es, lo alienado que se halla y lo que, bien encaminado, puede llegar a ser. La propuesta inicial de biodanza, y que pervive ante nosotros, es la de integrar a la persona dentro de sí, con el semejante y con el entorno. Se pretende así modificar la condición de la existencia. Cabe señalar que la propuesta de biodanza no es exclusivista, sino que contempla que tanto otras escuelas como otros modelos de supervivencia, aunados transformen el estilo de supervivencia de nuestra especie, con la mayor biodiversidad posible. Toro dice que ésta será un reaprendizaje a nivel afectivo, una modificación límbico-hipotalámica. En suma, el origen histórico de biodanza se halla en nuestra época, las décadas de fin de milenio, aquellos años que ven pasmados el peligro que corren todos los seres vivos, dado el inmenso poder tecnológico que la civilización ha adquirido. Su propuesta es una afirmación de la vida tomando a la vida como

modelo de acción, en lo que se ha denominado el principio biocéntrico del cual hablaremos más adelante.

En la década de 1960 Rolando Toro inició sus primeras experiencias y observaciones sobre el trabajo en grupo, con música y movimiento, en Santiago de Chile. Eran los años en los que el movimiento mundial de psicoterapia humanista experimentaba una transformación al descubrir la espiritualidad de la vida. Eran los años en los que la antipsiquiatría hacia una crítica severa al tratamiento de individuos, sin tener en cuenta a sus familias y a su entorno (Cooper publicó un libro titulado *La Muerte de la Familia*, Laing *La Política de la Familia*, Sasz *La Fabricación de la Locura*) . También eran los años en los que jóvenes del occidente industrializado hacían propuestas de renovación de las estructuras sociales, al mismo tiempo que planteaban utópicas soluciones totalmente llenas de amor y solidaridad, como lo fueron los movimientos de la juventud francesa y el movimiento hippie norteamericano.

El origen de la biodanza está en la confrontación con la patología destructiva que nuestro siglo ha sido capaz de expresar no sólo a nivel individual sino, y sobre todo, a niveles masivos, con el pleno consentimiento de grupos étnicos, organizaciones estatales e instituciones transnacionales.

Dados estos hechos la danza resulta el medio ideal para integrar el cuerpo-alma. La experiencia de la danza brindaba a todos los participantes, felicidad, ternura y fuerza, señala Toro. Acota que inventó algunas danzas y ejercicios con objetivos precisos para estimular la vitalidad, la creatividad, el erotismo y comunicación entre las personas.

Toro sostuvo que la salud no podía ser explicada por la patología y, por tanto, las investigaciones debían de tener como puntos de partida las observaciones en el lado saludable de las conductas, de las experiencias humanas. Se puede entender esto como la observación y la obtención de pautas en las actitudes sanas, de los individuos plenos de vitalidad, como lo son los niños o personas que hallan alegría en la autorrealización. Esto coincidía con los planteamientos que en ese lado del continente hacían otros investigadores como el Dr. Francisco Hoffman, quien se proponía humanizar la medicina y el Dr. Claudio Naranjo, gran conocedor del alma humana, individual y colectiva, uno de los más brillantes neohumanistas. Arthur Jores, desde Europa, trabajaba con una perspectiva teórica similar; él escribió el famoso texto de medicina social llamado *Enfermedades de la civilización*. Incluso los desarrollos de la genética actual dan razón a Jores, pues gran parte de las enfermedades de las personas adultas tienen un componente genético (diabetes, enfermedad coronaria, reumatismo, hipertensión arterial, etc.) que sólo se desencadena ante condiciones ambientales específicas que suelen ser sobre-exigencias de la civilización a la vida. La salud puede ser entendida como el ejercicio de factores de protección de salud, las cuales siempre hallan un lugar en los grupos de biodanza.

## B. Definición y etimología de biodanza

Por una parte vivir a plenitud es realizar movimientos absolutamente coherentes con las grandes exigencias existenciales. Son movimientos que responden a las preguntas claves para el ser humano: ¿Quién soy yo?, ¿Para quién soy?, ¿Y, si no es ahora, cuándo? Por otro lado biodanza plantea respuestas específicas a tales preguntas, respuestas que se danzan y median. La idea de biodanza, en sus tiempos germinales se aproximaba claramente al concepto de danzar la vida propuesto por Roger Garaudy. Este danzar la vida restablece el concepto original de danza que es el movimiento natural pleno de significado y con un poder inusitado de inducir transformaciones en la existencia. Un pequeño paso en la comprensión de esta nueva propuesta de Toro nos lleva a la creación de un nuevo término a la manera de los griegos en los tiempos iniciales de la cultura occidental.

El prefijo bio deriva del término bios que significa vida. La palabra danza en la acepción francesa significa movimiento integrado pleno de sentido. La metáfora estaba formulada: biodanza, danza de la vida.

En síntesis, el método de Rolando Toro valora el movimiento pleno de sentido, el lirismo de la existencia, aquello que la palabra danza indica. Por otro lado, si tenemos en cuenta que la raíz de nuestra vida, la realidad desde donde parten los diversos aspectos de la vida, es la parte biológica (orgánica y somática); si tenemos en cuenta esto notaremos que el vocablo que más se ajusta a la definición de nuestro sistema es el de biodanza: la danza de la vida.

Un vocablo que quedó descartado para el trabajo de Toro fue el de antropodanza, ya que señala más bien un movimiento propiciado por la cultura, y sabemos lo controvertida que es aquella producción humana, consumista y masificadora. Antropodanza nos induce a pensar en aquella época en la que el ser humano se creía habitar el centro del universo. El término psicodanza tampoco es adecuado, pues pone en un nivel jerárquico inadecuadamente alto a la elaboración mental: biodanza trabaja en grupos de encuentro y no en el encuentro de las almas. Nuestro quehacer va más allá de lo que antropos (ser humano) o psyche (alma) sugieren; bios (vida) es movimiento, auto-organización, naturalidad, supervivencia y evolución.

## C. Biodanza como sistema

Biodanza es un sistema de desarrollo humano cuyo método busca la integración afectiva, proceso que conlleva a la renovación orgánica (la restauración de la fisiología) y cuyos procedimientos actúan para un reaprendizaje de las funciones originales de vida. Tal método está basado en sesiones de trabajo en las que los participantes realizan movimientos espontáneos de acuerdo a la música planteada por el conductor del grupo. Las sesiones siempre son grupales, propiciándose el encuentro entre los participantes y, algunas veces utilizando el canto.

## 1. *Integración afectiva*

La vida diaria lleva a esfuerzos intensos que, de no contarse con la periódica pausa reconstituyente, fácilmente se expresan como agotamiento, disminución de la productividad o desánimo para las actividades usuales. Estos problemas indican una pérdida, usualmente transitoria, de la armonía interior. Lo hemos observado en los grupos conque trabajamos, que lo que se está postergando, lo que se está dejando de expresar, es el impulso a la comunión con el entorno, el impulso afectivo. Y, al dejar de expresar esta emoción la persona se muestra apática, indiferente, con lo cual estimula a que se la trate con indiferencia, por tanto al no dar cariño, tampoco lo recibe. La propuesta de biodanza para restaurar la pérdida de integración afectiva es la apertura al mundo en actitud amorosa, solidaria, pues eso es lo que está impedido de actuarse por el acoso terrible y frecuente que se vive en el mundo postmoderno y postfeminista.

Se trata de restablecer la integración fisiológica en la persona, superar las disociaciones que impiden un desempeño coherente e integrado. También se busca restablecer la conexión perdida entre el hombre y la naturaleza. El proceso activa la afectividad cuyo mecanismo central se halla en los centros reguladores límbico-hipotalámicos y desde allí renacen los impulsos a la armonía interior.

Desde el principio de la historia humana hasta nuestros días, los hombres van realizando ciertos **gestos eternos**. Estos gestos arquetípicos aparecen en los bajos relieves, esculturas y pinturas de todos los tiempos, llamadas posiciones generatrices, se manifiestan en la postura de pie ofreciendo un presente, o la postura con los pies separados y los brazos en actitud de regocijo sobre el propio pecho. Las posiciones generatrices originan danzas que constituyen verdaderos arquetipos gestuales, de gran riqueza y profundidad humana. Cada una de esas posiciones tienen un significado psicológico profundo.

La metodología y la semántica musical nos señalan las respuestas a la pregunta de cómo lograrlos. Se propician experiencias de solidaridad, afecto y ternura, a través de ejercicios de comunicación, comunión y protección. Presentamos aquí, a manera de ejemplo el ejercicio denominado posiciones generatrices, en el cual se realizan los movimientos básicos de la existencia: dar, pedir y recibir.

**EJERCICIO N° 1**

<b>Nombre</b>	<b>Posiciones generatrices</b>
Objetivos	Rescatar los gestos originarios de la expresión humana. Generar nuevos movimientos en contraposición a los movimientos estereotipados de la coraza muscular.
Emoción	Solidaridad, compasión
Consigna	
Dar	Los pies separados; los brazos se abren con lentitud y se adelantan con las manos abiertas, en actitud generosa. Darse: El movimiento anterior se extrema, arqueando el cuerpo para atrás y abandonando la cabeza también para atrás, en actitud de ofrecerse totalmente. Evocan sentimientos de generosidad y entrega: En estos ejercicios se ensaya el difícil proceso de darse a otro sin temor.
Recibir	A partir de la posición de "dar", los brazos se elevan para formar un ángulo de 140°, abriéndose luego en una actitud receptiva. Esa acción se complementa de la anterior y se relaciona con la balanza dar-recibir. Las personas que sólo pueden dar y no recibir, tienen problemas tan graves como aquellas que sólo saben recibir y no dar.
Pedir	El pié derecho al frente y el izquierdo flexionado para atrás; el brazo derecho se adelanta en 140° y el izquierdo queda relajado para atrás. El rostro se dirige en dirección del brazo derecho, con dignidad. Si dar y recibir es difícil, pedir se presenta aun más difícil, en especial en quienes tienen trastornos de identidad.
Músicas	Concierto brandeburgués N° 1 de Bach

**2. Renovación orgánica**

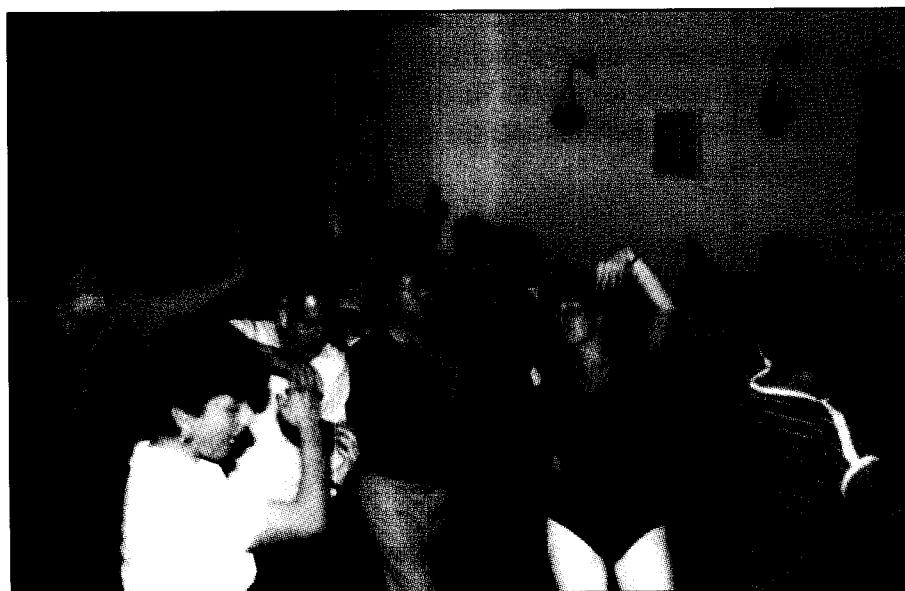
Es la acción sobre la autorregulación orgánica. La renovación orgánica es inducida principalmente mediante estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

Las grandes experiencias renovadoras son aquellas de confianza y entrega, de comunión con el todo, del abandono del pensamiento vigilante. Son momentos que conducen a la restauración de la vitalidad y que, muchas veces, propician

la restauración de la fisiología en caso de hallarse ésta en forma distorsionada. Otra clase de experiencias renovadoras se dan con el ejercicio de la vigilancia y con distinción definida de lo personal y lo objetivo, por ejemplo: la renovación orgánica a nivel motriz exige dejar posturas rígidas y mecanizadas por movimientos armónicos, sinérgicos; nos referimos a movimientos del caminar fisiológico y de los ejercicios de fluidez. Veamos un ejemplo del caminar fisiológico.

### EJERCICIO Nº 2

Nombre	Caminar Sinérgico
Objetivos	Fortalecer el andar natural, con todo su sinergismo, armonía y coordinación de movimientos
Emoción	Alegria
Consigna	Consigna Caminamos no sólo con las piernas, sino con todo el cuerpo. Centenares de músculos se ponen en tensión y relajación para originar esa acción complejísima que es la marcha. Los movimientos de las piernas se realizan en perfecta sincronía con los brazos. Se levanta el rostro, la armonía es general, la vivacidad de los movimientos, la extensión del paso, el impulso propulsor de la pierna de atrás, la fluidez, la elasticidad motora, etc., son expresiones de estructura total de la personalidad y, para decirlo en lenguaje fenomenológico, la marcha representa un modo de caminar por la vida.
Músicas	Geogia Brown y Mississipi Mud (Tradicional Jazz Band "La era de oro de Dixland") Dr.Jazz



Caminar Sinérgico

### 3. Reaprendizaje de las funciones originarias de vida

El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida, estar basado en las orientaciones determinadas por la fuerza autorreguladora de los instintos, los cuales permiten la evolución y la supervivencia del sistema orgánico.

No hay evolución biológica a través de la cultura, afirmaba Toro hace 10 años. Sin embargo, los desarrollos de la genética actual ya contradicen esa afirmación, pues la cultura puede crear una nueva evolución biológica, ya sea con fines terapéuticos o eugenésicos. Aquí la postura de Toro es la de estar vigilantes a estos desarrollos científicos y opinar con pleno conocimiento de la nueva ética, la bioética. Nosotros afirmamos que la cultura puede generar evolución biológica y seguramente lo va a hacer, pero siempre habrá que estar vigilantes para que prejuicios raciales o impulsos nada humanistas, no conduzcan tal proceso.

#### D. Otros conceptos teóricos básicos

##### 1. Principio neguentrópico afectivo.

Desde biodanza postulamos que mientras la entropía es la pérdida de energía cuando se producen procesos químicos sean o no evolutivos; la neguentropía es el no gasto de energía cuando los pasos evolutivos se dan en un contexto de regazo afectivo. Recordemos la metáfora de Maxwell, según la cual alguna vez un diablillo de tamaño molecular podría conducir el movimiento browniano de las moléculas hacia nuevas síntesis vitales y evolutivas. Siempre las moléculas están en movimiento al azar (o quizás en la que predomina el azar); podemos decir que el movimiento browniano es una danza al azar. Por cierto que no es este el lugar para ahondar en tal información, tema al que le asignaremos otro espacio. Entonces biodanza propiciaría asombrosas situaciones vitales en las que a manera de efectos de múltiples diablillos de Maxwell, los procesos vitales se restaurarían, regenerarían e incluso darían pasos evolutivos. La experiencia parece confirmar estas ideas de Toro. Experiencias afectivas como las del regazo amoroso tiene la posibilidad de inducir procesos neguentrópicos de diferenciación sistémica.

##### 2. Expansión existencial del potencial genético

El crecimiento personal tiene sus posibilidades en el potencial genético y en la interacción de éste con el medio ambiente. Opinamos que tal fuente no puede provenir, según lo pregonan otros modelos teóricos, de la energía kundalini, la libido, la energía Kid, etc. En el trabajo de biodanza no es indispensable considerar los modelos de ascensión jerárquica de la energía desde una forma primitiva hasta la conciencia (yoga) y los procesos de sublimación (psicoanálisis).

El potencial genético tiene una evolución extraordinaria, filogenética, de cientos de millones de años. Por ello es que el ADN viene ya altamente diferenciado

al nacer el individuo y se expresa a través de estructuras funcionales, instintos y vivencias. Esos potenciales se manifiestan durante la vida, cuando encuentran condiciones ambientales necesarias. La expresión genética (fenotípica es el vocablo para expresarla) es una red de interacciones cuyos potenciales están altamente diferenciados desde el comienzo. Biodanza estimula específicamente la expresión de los potenciales genéticos destinados a conservar la vida.

3. El punto de partida autorregulador es la vivencia

El punto de partida en biodanza es la vivencia y no la conciencia. Los ejercicios no están destinados a pensar, sino a vivenciar y sólo posteriormente a concientizar.

Y esto es porque la vivencia tiene un poder autorregulador en sí, la conciencia, en cambio es un espejo que registra y denota los nuevos estados de integración, regulación y optimación. La biodanza es pues un **sistema vivencial** (Toro).

**E. Código de Lucidez Discriminativa**

Transcribimos la pauta a los docente de biodanza recomendada por la *International Biocentric Foundation Rolando Toro*.

- Los ejercicios de biodanza siempre expresan una profunda sensación de bienestar y promueven la integración del organismo. Cualquier ejercicio de carácter disociativo, no es de biodanza.
- Biodanza induce vivencias de vitalidad, erotismo, creatividad, afecto y trascendencia. La propuesta de otros objetivos, doctrinarios, filosóficos, mágicos o políticos no corresponde a la técnica.
- Biodanza no interpreta ni analiza. Toda acción interpretativa de sensaciones o movimientos que se realice durante el aula, demuestra que no se está haciendo biodanza.
- Biodanza posee una teoría coherente y un modelo operacional. El simple agrupamiento de ejercicios, la libre expresión corporal o la mezcla de diversas técnicas, no es biodanza.
- Biodanza respeta profundamente los niveles motores y emocionales de cada alumno. Cualquier actitud autoritaria de parte del profesor, es contraria a esta técnica.
- Biodanza trabaja con procesos de integración a través del grupo. La utilización de “egos auxiliares” u observadores terapéuticos, no es biodanza.
- Biodanza respeta los automatismos orgánicos de la respiración y de la función cardíaca. No propone ejercicios respiratorios o técnicas respiratorias .
- El movimiento corporal, las emociones y la respiración forman un *conjunto autorregulado*, en el que no deben intervenir los factores disociativos de la conciencia. La belleza de los automatismos está justamente en ser automáticos.
- En biodanza, la relación interpersonal se da en permanente retroalimentación. Cada persona debe informar con su actitud, la proximidad que es capaz de

aceptar. Cada persona es responsable de su límite de contacto. Nadie puede invadir el espacio privado del otro. El encuentro humano se produce en la perfecta coherencia de señales que indican apertura o límite. Por tanto, los ejercicios donde el profesor impone formas de contacto, sin considerar el *feed-back* del encuentro, no es biodanza.

Biodanza tiene dimensiones sociales, ecológicas y trascendentes. Las vivencias de trascendencia son parte esencial de esta disciplina. La exclusión de estos tres aspectos, significa que no se está haciendo biodanza.

Biodanza tiene fundamentos científicos. Se basa en las ciencias biológicas, en la etiología y en extensos estudios antropológicos. Toda sesión con preconceptos morales o formas de medicina basadas en modelos imaginarios, no pertenece a biodanza.

La música de biodanza es seleccionada a través de criterios de semántica musical. El contenido emocional de la música es rigurosamente seleccionado para inducir determinadas vivencias y situaciones. No pueden usarse músicas de acuerdo con la preferencia personal del profesor. La inclusión de nuevas músicas debe ser autorizada por una comisión especial.

El movimiento corporal, las emociones y la respiración forman un conjunto autorregulado en el que no deben intervenir los factores disociativos de la conciencia. La belleza de los automatismos está justamente en ser automáticos.

## V. Instrumentos de evaluación

### A. Prueba de autoevaluación

1. La biodanza como sistema tuvo su origen en :
  - a. Europa
  - b. EE.UU.
  - c. Latinoamérica
  - d. Japón.
  - e. Otro país.
2. La noción de danza como expresión de la vida , le sirvió al creador de biodanza para definir de esta manera su sistema, y se inspiró en:
  - a. Isadora Duncan
  - b. Charles Darwin
  - c. Roger Garaudy
  - d. Gregorio Mendel
  - e. Ninguna es cierta.
3. Danza significa:
  - a. Movimiento integrado pleno de sentido
  - b. Baile con ritmo y melodía.
  - c. Gestos y movimientos expresivos conscientes.
  - d. Ninguna de las anteriores.
  - e. Sólo a y b son ciertas.

B. Prueba de evaluación

4. Biodanza es un:
- Baile terapéutico para la integración cognitiva.
  - Ejercicios de expresión corporal con música y danza contra el estrés.
  - Un sistema de desarrollo humano e integración afectiva.
  - Sólo a y c son ciertas.
  - Todas son falsas.
5. Señale con una V lo cierto y con una F lo falso, entre los paréntesis que preceden a las oraciones.
- ( ) Biodanza es un sistema de regulación orgánica.  
( ) Biodanza no es un sistema de renovación existencial.  
( ) Biodanza interpreta y analiza la vivencia  
( ) Los ejercicios de biodanza alteran la respiración fisiológica.
6. Se define la integración afectiva como:
- La unidad entre el hombre y la cultura desarrollando el afecto
  - La unidad energética y sistémica del ser humano propiciada desde el contacto interpersonal núcleo afectivo
  - La unidad entre el hombre y la naturaleza desarrollando el potencial afectivo
  - La unidad entre el hombre y la tecnología
  - Todas son falsas.

**VI. BIBLIOGRAFÍA**

- Toro, Rolando. Coetánea de textos. ALAB, Fortaleza, Brasil, 1990.
- Toro, Rolando. Definición de Biodanza y Principio Biocéntrico. Asociación Europea de Biodanza, Milán, 1995.
- Montes, Silvia y Rivera, Francisco. Conceptos Estructurales de Biodanza . Separata de Energeia, Lima, 1993.

## **SEGUNDA UNIDAD**

### **PRINCIPIO BIOCÉNTRICO**

#### **I. INTRODUCCIÓN**

Para el **principio biocéntrico** el respeto a la vida es el aspecto esencial de la existencia. Quien lo ejerce en forma intuitiva, a la manera de un niño, un artista o un artesano, sabe que los diversos aspectos de la realidad no se hallan separados sino íntimamente interconectados. Sabe de la íntima relación entre la naturaleza y la cultura, la sociedad y el individuo, lo subjetivo y lo objetivo. Así es como todo acto repercute en una respuesta que trasciende al individuo. Quien lo ejerce en forma racional sabe que la unidad de supervivencia es el individuo, la especie y el medio ambiente; sabe que el ecosistema exige al individuo y a la especie la reciprocidad. Cuando Rolando Toro expone la conceptualización del paradigma biocéntrico señala que está instalando la piedra angular del sistema biodanza y que al mismo tiempo está enlazándola con los nuevos desarrollos de la biología, la termodinámica, la física nuclear, la sociopolítica y la historia.

#### **II. OBJETIVO GENERAL**

Conocer y sustentar el fundamento filosófico de biodanza el *paradigma biocéntrico*.

#### **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Peconocer que la sensibilidad ecológica es un factor de protección para la salud.
2. Aplicar la hipótesis biocéntrica como una acción inespecífica y muy útil en la rehabilitación de la salud.
3. Utilizar la hipótesis biocéntrica en programas de promoción de salud (prevención primordial ).

#### **IV. TEMAS**

- El paradigma de biodanza
- Consecuencias culturales del principio biocéntrico en: Educación, Ecología, Economía.
- El principio biocéntrico y el mundo contemporáneo
- El paradigma tecnocéntrico
- Gaia la Tierra como organismo homeostático

## A. El paradigma de biodanza

El paradigma biocéntrico es la perspectiva vital en la que el máximo valor resulta aquello que es pulsátil, lo que se expresa con intensidad de interacción, lo que es cílico. Los ritmos naturales adquieren un valor antes insospechado para quien ha crecido en el mundo de los ruidos de la ciudad, cuando se practica este paradigma. Para quien llega a la perspectiva biocéntrica, resulta maravillosa la búsqueda que la flor hace del sol, en las mañanas; o aquel encuentro cuando un niño al ir por la calle queda fascinado con el gato que va por la acera del frente (a veces ante tanta multitud ensimismada).

La base conceptual de biodanza, en términos de su creador, proviene de una meditación sobre la vida, con el deseo de, *renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión; podríamos decirlo con certeza: de la nostalgia del amor... En la búsqueda de una reconciliación con la vida, llegamos finalmente al movimiento primordial, a nuestros primeros gestos.* A través del principio biocéntrico, arribamos finalmente a los movimientos originarios que generan vida y a las primordiales percepciones de vinculación de la vida con la vida. *Biodanza realiza, así, la restitución de los gestos humanos naturales; su tarea es rescatar el secreto perdido de nosotros mismos: los movimientos de conexión (Toro).* Entonces el principio biocéntrico es el secreto perdido de nosotros mismos, el secreto que nos permitirá la experiencia de conexión con lo pulsátil del universo. El paradigma central de biodanza se ejerce maravillándose de la noche estrellada, gozando del arrullo del arroyo. Como la danza es un movimiento que surge de la profundidad de nuestro ser, pues es movimiento de vida y ritmo biológico, también es impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad, entonces como la danza es todo este proceso, biodanza tiene sus orígenes en el latido básico de cada persona, es la danza de la vida.

El globo terráqueo, y esto lo veremos con mayor detalle más adelante, es un sistema que se autorregula, funciona con oscilaciones homeostáticas; para el principio biocéntrico esta noción es básica y nos permite considerar a nuestro planeta como si fuera un organismo vivo. Así planteamos la prioridad de lo viviente y el abandono progresivo del pensamiento lineal. Ingresamos en la percepción topológica y en la poética de la similaridad: una persona en este contexto parece intentar reconstituirse, buscando una integridad que busca lo racional, pero también lo emocional y lo que se podría llamar alma o espíritu. La exigencia es de humildad de la razón y la praxis de valores que al mismo tiempo son formas de comprensión. De modo que los hábitos intelectuales de análisis, evaluación y juicio sobre objetos o fenómenos tienen lugar sobre la base de un paradigma que se expresa en el lenguaje de lo viviente, muchas veces sin lenguaje verbal.

El por qué explicativo y causalista, tiene un sentido limitado frente al cómo, que distingue procesos de interacción y permite entrever formas de causalidad compleja, de multicausalidad, toda una nueva conciencia, tal vez con instantes de

arrobamiento, por el contacto, vinculación de energía plena, con otras análogas. El paradigma biocéntrico en perspectiva sociohistórica nos hace reconocer que si los hombres se pueden clasificar en dos grupos, como lo planteara Jefferson, los que temen al pueblo y desconfían de él y los que se identifican en el pueblo y confían en él, hay que reconocer que la civilización de occidente ha puesto el poder en el primer grupo. Los que confían siempre han alegado que la conciencia es la clave para mejorar la condición humana. Sin embargo quienes quieren el dominio de grandes masas humanas siempre han tratado la conciencia de la ciudadanía como un peligro que primero hay que acallarla y luego condicionarla para lo inofensivo y la pasividad.

Así como la física se funde dentro del cuerpo de la biología, la conciencia se incorpora al ámbito de lo emocional, si podemos caracterizar lo emocional como lo vivencial, es decir, como la experiencia de contacto con lo real. Podemos sin embargo alcanzar la *dimensión del sentido* e incorporarnos a ella en forma viviente y ser el sentido mismo, como el danzarín que es en sí mismo el ritmo y la armonía.

Si la percepción comprometida de la realidad es el fondo común de las vivencias y emociones; nuestros ojos, nuestro tacto, las nuevas modalidades del vínculo, como caricias no verbales ni tan sólo corporales, sino caricias con los rayos de sol, caricias con la brisa, con la tierra, con el mar, configuran una permanente unión con el universo, como si la cualidad de nuestra evolución consistiera en la capacidad de nuestros sistemas vivientes para entrar en cíclica fusión y fascinación pulsátil con lo cósmico. La actitud emergente de esta percepción es de una firme defensa de los derechos de la vida y de cuidado de la naturaleza.

Frente al desgarro de la humanidad actual con el mundo, según el cual el individuo vive en competencia con el prójimo y la sociedad se muestra predadora de bosques y especies; el principio biocéntrico constituye el paradigma que podrá servir de fundamento a las ciencias humanas del futuro: Educación, Psicología, Jurisprudencia, Medicina y Psicoterapia.

### EJERCICIO Nº 3

Nombre	Elasticidad integrativa
Objetivos	Fortalecer la integración corporal Rescatar la capacidad de percibir la propia pulsación Facilitar la expresión de sensualidad y entrega
Emoción	Placer cenestésico
Consigna	Estar en sintonía con el propio cuerpo permite la percepción de los propios ritmos y movimientos fisiológicos. Esta conexión consigo mismo es una necesidad del ser humano. Con el cuerpo extendido sobre el piso, se busca esa sensación de armonía, a través de movimientos lentos, suaves y fluidos.
Música	Love Theme (CD Blude Runner) Vangelis Europa (CD Caliente) Gato Barbieri

Foto N° 3



**EJERCICIO N° 4**

<b>Nombre</b>	<b>Caminar confiado</b>
Objetivos	Despertar la confianza en el semejante
Emoción	Confianza
Consigna	Elije a alguien del grupo para iniciar una caminata conjunta. Uno permanecerá con los ojos cerrados abandonándose al movimiento, siendo protegido por el otro que lo guiará al caminar, con mucho cuidado y atención para que ambos puedan pasar cualquier obstáculo. Al final, se abraza al otro en un gesto de demostración por la confianza que fue posible establecer entre ambos. En seguida se cambia de rol.
Música	Hay Heard (CD Happy Heard) Bobby Crush Something (CD Abbey Road) Beatles

**B. Consecuencias filosóficas del principio biocéntrico**

- En Educación. Promociona el desarrollo integral del estudiante, valora todo lo vital que hay en él; pone énfasis en que la humanidad puede encontrar un futuro más promisorio en la medida en que se cuiden todas las formas de vida sobre la tierra. El estudiante no perderá su calidad de percepción de totalidades, sabrá que la objetividad es un artificio intelectual, que el aprendizaje puede ser o vivencial u operacional - instrumental (tema que desarrollamos más adelante). El estudiante, al igual que el habitante de culturas tradicionales que valoran la naturaleza, al aprender geografía sabrá que aprende no lo depredable sino lo reverenciable. Entonces el estudiante no se entrenará en la conducta depredadora, invasiva, absolutamente instrumentalista, sino que practicará el culto a la naturaleza; ejercerá no la profanación sino la reverencia. La biodiversidad será la exigencia de la supervivencia, de ahí el reconocimiento de que los prejuicios étnicos equivalen a la intención de extinguir especies, todo lo contrario a la biodiversidad. La cordura moral eje indispensable de la nueva enseñanza, se fomentará con la enseñanza metódica del complemento del principio biocéntrico, la bioética. La nueva educación cuestiona aquellas orientaciones que no son compatibles con el principio biocéntrico tales como: geocentrismo, antropocentrismo, teocentrismo, la avidez consumista y el culto sonambúlico a la técnica.
- En la Ecología. Se da un paso más allá del holismo científico (el todo es más que la suma de las partes), el que queda incorporado a la síntesis que realiza el principio biocéntrico (el todo está en cada una de las partes). Se reconoce que la vida tiene tres dimensiones: el individuo, la especie y el entorno; también

que el hombre es parte del medio ambiente. Si el método ecológico valora las interinfluencias entre los elementos de la biosfera y la tecnósfera, el principio biocéntrico utiliza el método ecológico para señalar los riesgos de la manipulación ambiental. Las causas más frecuentes que partiendo del ser humano ponen en peligro la vida sobre la tierra son las disociaciones mente-cuerpo, sujeto-observador, naturaleza-cultura, individuo-sociedad, profano-sagrado, energía-materia.

- En Medicina . Por el principio biocéntrico sabemos que toda inhibición vital repercute en el organismo y se manifiesta a través de molestias (síntomas) y enfermedades. La enfermedad antes que señalar lo que hay que extirpar o destruir, señala que hay algo que reparar en el estilo de vida o la relación intensa con el entorno. El movimiento pleno de sentido en el modelo de la salud, mente y cuerpo son expresiones de una unidad cuyos componentes están en continua interinfluencia entre sí y con el entorno. Las enfermedades son carencias y distorsiones en las exigencias del potencial genético. Todo acto curador es una vuelta al orden cósmico implicado; de ahí las curas inexplicables, llamadas sobrenaturales. Además, quien recurre a los servicios de atención de salud irá siempre precavido contra los excesos de la tecnología, así como exigente de sus derechos a ser informado y a no ser sometido a ningún tratamiento si no otorga su consentimiento voluntario y documentado. También sabrá que deberá tomar parte activa en la restauración de su salud pues de nada ayudará un vasodilatador si no se hace ejercicio, o un antiácido si no se modifican regímenes dietéticos irritantes y formas obsesivas de trabajo.
- En Economía. Se cuestionan las estructuras sociales basadas en el dinero y la propiedad privada. Se propone un intercambio económico dentro de los límites que el cuidado que la vida exige. El ahorro y el poder manipulador quedan desvirtuados cuando las personas basan su vida según el principio biocéntrico. Frente al estatus que otorga el consumo o el éxito, valoramos mucho más la espontaneidad, la creatividad, la afectividad. Lo que implica orientar la vida según el tipo de vivencia. Los grandes problemas ligados a asuntos económicos son consecuencia del descuido de las líneas de vivencia. Se sabe entonces, por ejemplo, que la ambición impide la trascendencia. Los grandes negocios actuales, los de ventas de armas, medicamentos y drogas ilegales, no tienen ningún sentido biocéntrico, todo lo contrario. Las armas no son bienes de capital, son bienes de destrucción que cumplirán su cometido al destruir y que de no usarse pronto se convierten en un material obsoleto e inútil. La economía basada en la venta de armas es antievolutiva. Para el principio biocéntrico la mayor riqueza es la relación intensa con la naturaleza, no su despojo ni la acumulación de valores de mercancía.

### C. El principio biocéntrico y el mundo contemporáneo

La civilización occidental sobre todo en el trecho de la época moderna, siglos XVII a XIX, vivió con la convicción según la cual los recursos del mundo eran infinitos y que la naturaleza fue creada para el servicio de la humanidad. Además fue vigente en la ciencia y la técnica de tal época al creer que la mente está separada -sin necesaria interinfluencia- del cuerpo, el individuo de su ambiente y la naturaleza de la cultura; así el organismo humano era tan sólo el mecanismo de un cuerpo anatómico. Con estas convicciones y guiada por un imperativo tecnológico, el siglo XX ha mostrado que el ser humano tiene el poder de destruir al entorno que lo acoge y sobrecogido y espantado ha descubierto que de esa manera también se destruye a sí mismo. Mientras tanto vemos que la realidad no se atiene a aquellas ideas, no es dócil a la razón humana; el mundo es perecible. Un ejemplo: el atolón de Mururoa, tanto ha sido recipiente de explosiones atómicas que al mismo tiempo que perdía su belleza paradisiaca, perdía su condición de organismo ecosistémico; tendrán que pasar 250 mil años para que alguna forma de vida conocida pueda instalarse nuevamente en aquel espacio. Otro ejemplo es la realidad de la capa de ozono, deteriorada por la civilización humana y que ya no es más la matriz protectora de la biosfera ante los rayos ultravioleta provenientes del sol. Hace tan sólo unas décadas a los niños se les decía lo benefactores que eran los rayos ultravioleta para la salud pues permitía el metabolismo de la vitamina D en el organismo. La información pertinente en estos tiempos es una advertencia pues son tan intensos los rayos ultravioleta que pueden producir neoplasias en la piel. Y todo en nombre del progreso.

Todo esto puede ser entendido como consecuencia de una civilización que vive al margen del principio biocéntrico, pues en lugar de que el individuo se sienta parte del medio ambiente, se siente superior a él y su explotador; en lugar de cuidar la pureza del aire y del agua, los contamina una y otra vez. Según el principio biocéntrico existen mecanismos de autorregulación entre la naturaleza y los seres vivos, toda acción obtendrá una respuesta con fines de mantener un equilibrio, y las respuestas pueden tomar formas de catástrofes naturales. El ser humano se ha precipitado en un progresismo altamente tecnificado y a veces va descubriendo que tiene que practicar otras cualidades, como las que practican las sociedades tradicionales que respetan a la vida, pues se sienten ligadas y religadas al mundo, con un mundo de creencias propias de una religión natural; creencias que el principio biocéntrico las ubica en la cima de sus valores.

La teoría de la técnica de biodanza tiene estructurado para la experiencia de conexión con la totalidad el siguiente ejercicio.

**EJERCICIO Nº 5**

Nombre	Conexión con la totalidad
Objetivos	Sentirse en vinculación con la totalidad de forma intensa, presente y eterna
Emoción	Sentimiento de pertenencia
Consigna	Con el pie izquierdo adelante, se suben los brazos lentamente buscando un punto imaginario en el cielo. A través de movimientos de ascensión, de exaltación, es posible vivenciar el sentido de unidad, de estar ligado al universo, al infinito
Música	Wish you were here (CD Wish you were here). Pink Floyd

**D. El paradigma tecnocéntrico**

Prometeo es el héroe del mito griego que descubre el valor del fuego, por ello lo dona al mundo, pese a saber que por ello sufrirá castigo. En la mitología griega la tecnología, la gran probabilidad transformadora del mundo, está simbolizada por el fuego controlado por el ser humano; y su adquisición es la entrega que del fuego hace Prometeo a la humanidad. Prometeo tiene la convicción de hacer algo bueno e indispensable, de ahí su heroísmo, su sacrificio. La técnica siempre conllevaba esperanzas. Hoy Prometeo no entregaría tan así de generoso las fuerzas tecnológicas, quizás otorgaría el fuego al mismo tiempo que haría una advertencia: *Usadlo con mesura, cuidad de no convertirlo en dios, pues de ser así os convertireis en sus adoradores, sin ser conscientes de su destructividad. Si no, mireis lo que hace la tecnología atómica y lo que puede hacer la tecnología genética (por ejemplo moscas con patas en lugar de ojos).* Sin embargo, el héroe griego no pudo hacer la advertencia y vemos cómo desde la revolución industrial el mundo occidental ha ido entregándose a la tecnología más y más aún. El distraído consumidor de la polis moderna ya hace girar su vida en torno a las acrobacias técnicas. Esto incluso en la cotidianeidad donde espectadores de una película no aprecian el arte, la actuación, la música, la coherencia, el sentido del argumento, la sincronicidad de palabra e imagen; sino solamente aprecian la acrobacia tecnológica, lo asombroso de la reproducción del sonido o la vivacidad del color que parece hacer más real al film que la realidad misma. No es que estemos en contra de las acrobacias técnicas, no. Sabemos que esta aptitud circense de la nueva tecnología, en el fondo, no puede competir con el arte, sobre todo si conservamos nuestra sensibilidad.

Si hace unos siglos se creía que el universo giraba alrededor de la tierra (principio geocéntrico) y luego se supo que los planetas giran alrededor del sol

(paradigma heliocéntrico), ahora la civilización occidental, centrada en el consumo, gira en torno a la tecnología (paradigma tecnocéntrico). Este nuevo paradigma no cuida de la vida ni de la naturaleza, sino que busca intervenir en ellas con más y más procedimientos, sin darse cuenta que los procesos naturales y vitales se expresan con fluctuaciones, con fases de autorregulación. El paradigma tecnocéntrico es una realidad palpable y, a veces, asfixiante. Son muestra de ello los aparatos de la vía pública (semáforos, relojes, avisos luminosos, asfalto, automóviles, etc.); los de la casa (los electrodomésticos) y los de la oficina. Entonces el lugar del hombre en el cosmos parece haberse convertido en la sujeción y sumisión a la tecnología, la cual parece estar hecha para ser obedecida. Lea usted el manual de instrucciones, etc. Prometeo entregaría el fuego moderno con una advertencia y su recepción implicaría un temor y una responsabilidad. Ya no es más la euforia por el nuevo invento transformador de la realidad, la emoción de quien consciente la recepciona, sino el temor por cuanto la tecnología no es superior a la naturaleza y pese a que pueda destruirla su lugar está en cuidarla, en modificarla lo menos posible. Todo ello en el nombre de la vida, del principio (elaborado o intuitivo) biocéntrico. La nueva exigencia prometeica no es la esperanza, la fe ciega en el progreso, sino la responsabilidad, la responsabilidad ante el semejante, ante la biodiversidad y ante las futuras generaciones.

#### E. Gaia la Tierra como un ser vivo

La noción del mundo como organismo pulsátil, con una funcionamiento fluctuante en un rango de homeostasis, es una noción afín al principio biocéntrico y que ha sido planteada por diversos investigadores. Todos estos desarrollos, fundamentados y metódicos, se iniciaron en los años de la década de 1960 y pueden englobarse en el modelo de sistemas de auto-organización. Los especialistas que trabajan en esta hipótesis, de la tierra como un ser vivo, recientemente han fundado la Sociedad Geofisiológica, que realizó su primera convención en 1996, denominada Gaia en Oxford: *La evolución del superorganismo* (Green College, Oxford). Lee Kump hace una síntesis de la asamblea en la revista Nature. Su artículo lleva el título de Gaia. La fisiología del planeta.

En esta reunión científica estuvo quien hizo los planteamientos de manera profunda y más persuasiva, el químico especializado en la química de atmósfera James Lovelock. Él, en los años de la década de 1960, hizo un descubrimiento iluminador que lo llevó a formular un modelo que es, tal vez, la más sorprendente y más bella expresión de auto-organización: la idea de que el planeta Tierra como un todo funciona a la manera de un sistema vivo, auto-organizado.

Los orígenes de la osada hipótesis de Lovelock están en los primeros días del programa espacial de la NASA, aunque reconocemos que la idea de la tierra es una idea milenaria, subyacente a los mitos de las culturas valoradoras de la vida y no invadidas por el pensamiento analítico. Los vuelos espaciales (en el inicio de la década de los 60) permitieron a los seres humanos por la primera vez,

mirar a nuestro planeta en una perspectiva del espacio exterior; se lo percibe como un todo integrado. Esa percepción de la Tierra en toda su belleza- un globo azul y blanco flotando en la profunda oscuridad del espacio y, al mismo tiempo, en toda su fragilidad, conmovió profundamente a los astronautas. Incluso los transformó, en la medida que era una experiencia trascendente, transformadora. Las magníficas fotografías de la Tierra entera que ellos trajeron a su retorno constituyeron un poderoso símbolo más del movimiento de la ecología global.

En esa época, la NASA invitó a James Lovelock para los Laboratorios de Jet Propulsión en Pasadena en California, para ayudarlos a proyectar instrumentos para la detección de vida en Marte. El plan de la NASA era enviar a Marte una nave espacial que procuraría detectar vida en el sitio de paso, realizando una serie de experimentos en suelo marciano. En cuanto Lovelock trabajaba sobre problemas técnicos de diseño de instrumentos, también se hacía a sí mismo una pregunta más general : “¿Cómo podemos estar seguros de que el modo de vida marciana, cualquiera que sea ella, se revelará en las tesis basadas en un estilo de vida de la tierra?”. En los meses y años siguientes esa pregunta lo llevó a pensar profundamente sobre la naturaleza de vida y sobre cómo ella podría ser reconocida.

Ponderando sobre ese problema, Lovelock descubrió que el hecho de que todos los seres vivos extraen energía y materia y descartan productos residuales era la más general de las características de vida que los podía identificar. De manera muy parecida con el que ocurría en Prigogine, él pensaba que sería posible expresar matemáticamente esa característica clave, en términos de entropía, mas entonces su raciocinio seguía por una dirección diferente. Lovelock supo que la vida en cualquier planeta utilizaría la atmósfera y los océanos como medio fluido para materias primas y productos residuales. Por lo tanto, especuló poder ser capaz, de algún modo, de detectar la existencia de vida analizando la composición química de la atmósfera de un planeta. De esa manera, si hubiese vida en Marte, la atmósfera marciana revelaría algunas combinaciones de gases que podrían ser detectadas desde la Tierra.

Esas especulaciones fueron dramáticamente confirmadas cuando Lovelock y un colega, Dian Hitchcock, comenzaron a realizar un análisis sistemático de la atmósfera marciana, utilizando observaciones hechas a partir de la Tierra, y comparándolas con un análisis semejante de la atmósfera de la Tierra. Ellos descubrieron que las composiciones químicas de las dos atmósferas tenían semejanzas. Mientras que en Marte hay muy poco oxígeno, una porción de dióxido de carbono y nada de metano, la atmósfera de la Tierra contiene gran cantidad de oxígeno, casi nada de CO<sub>2</sub> y una porción de metano.

Lovelock comprende a raíz de ese peculiar perfil atmosférico marciano que es un planeta sin vida, pues todas las reacciones químicas posibles entre los gases en aquella atmósfera adquirieron su estructura completa mucho tiempo

atrás. Hoy no hay más reacciones químicas posibles en Marte; hay un total equilibrio en la atmósfera marciana. Sabemos que el equilibrio total es incompatible con la vida.

La situación en la Tierra es exactamente opuesta. La atmósfera terrestre contiene gases, como el oxígeno y el metano, que tiene probabilidades mucho más grandes de reaccionar unos con otros, más coexisten en altas proporciones, resultando una mezcla de gases en equilibrio químico. Lovelock comprende que ese estado especial debe ser por causa de la presencia de vida en la Tierra. Las plantas producen constantemente oxígeno y otros organismos producen otros gases, de modo que los gases atmosféricos están siendo continuamente repuestos en cuanto sufren reacciones químicas. En otras palabras Lovelock reconoce a la atmósfera de la Tierra como un sistema abierto, en equilibrio, caracterizado por un flujo constante de energía y de materia. Sus análisis químicos detectaban la propia marca registrada de la vida.

Lovelock señala el exacto momento en que ocurrió el desarrollo de la concepción de la Tierra como Gaia. *Para mí, la revelación personal de Gaia vino súbitamente, como un flash de iluminación. Yo estaba en una pequeña sala del piso superior del Edificio de Laboratorio de Jet Propulsión en Pasadena, California. Era el otoño de 1965 ... y yo estaba conversando con una colega, Dian Hitchcock, sobre un artículo que estábamos preparando, fue en ese momento que en un instante vislumbré Gaia. Un pensamiento atemorizador vino a mi . La atmósfera de la tierra, era una mezcla extraordinaria y estable de gases y no obstante yo sabía que su composición se mantenía constante a lo largo de períodos muy largos. ¿Será que la vida en la tierra no solamente creo la atmósfera, sino también la regulación, manteniéndola con una composición constante, y en un nivel favorable a los organismos?.*

El proceso de auto-regulación es la clave de la idea de Lovelock, él sabía por la astrofísica, que el calor del Sol, aumentó en veinticinco por ciento desde que la vida comenzó en la Tierra y que, no obstante ese aumento de temperatura de la superficie de la Tierra, está constante, en un nivel confortable para la vida, en esos cuatro billones de años. Y la Tierra fue capaz de regular su temperatura. Pudo saber también qué otras condiciones planetarias -la composición de su atmósfera, la salinidad de sus océanos- son capaces de auto-regular y de mantener constantes la temperatura. Lovelock comprende que esa hipótesis significa una ruptura radical como la ciencia convencional: considera la teoría de Gaia como una alternativa a la sabiduría convencional que ve la Tierra como un planeta muerto, hecho de rocas, océanos y atmósferas inanimadas y meramente habitadas por la vida.

En 1969, en un encuentro científico en Princeton, Lovelock, por primera vez, presentó su hipótesis de la Tierra como un sistema auto-regulador. Luego, después de eso, un amigo helenista, reconociendo que la idea de Lovelock representaba el renacimiento de un importante mito antiguo, sugirió el nombre "hipó-

tesis de Gaia", en honor de la diosa griega de la tierra. Lovelock, con placer, aceptó la sugerencia. En 1972 publicó la primera versión extensa de su idea en un artículo titulado *Gaia as Seen through the Atmosphere*.

Al mismo tiempo la microbióloga norteamericana Lynn Margulis estaba estudiando los mismos procesos que Lovelock necesitaba entender: la producción y remoción de gases por varios organismos, incluyendo especialmente las miles de bacterias presentes no sólo de la Tierra. Esto los llevó a una larga y provechosa colaboración, la cual trajo como resultado la formulación de la hipótesis de Gaia, plenamente científica. De ese modo, ambos científicos fueron capaces de identificar una compleja red de lazos de retroalimentación, la cual - conforme propusieran como hipótesis - crearía la auto-regulación del sistema planetario. No podemos pensar más en las rocas, los animales y en las plantas separados unos de otros. La teoría de Gaia muestra que hay un estrecha unión entre las partes vivas del planeta (plantas, microorganismos y animales) y sus partes no vivas ( rocas, océanos y la atmósfera).

El ciclo del dióxido de carbono resulta ser un mecanismo esencial en la autorregulación de Gaia. Veámoslo en un párrafo extenso pero no agotador. Los volcanes de la tierra han expulsado enormes cantidades de CO<sub>2</sub> durante millones de años. El CO<sub>2</sub> es uno de los principales gases de estufa, Gaia necesita bombearlo fuera de la atmósfera; en caso contrario se quedaría demasiado caliente. Plantas y animales reciclan grandes cantidades de CO<sub>2</sub> y de oxígeno en los procesos de la fotosíntesis, de la respiración y de la descomposición. Sin embargo esos trazos están siempre en equilibrio y no afectan el nivel de CO<sub>2</sub> de la atmósfera. De acuerdo con la teoría de Gaia, el exceso de CO<sub>2</sub> en la atmósfera es removido y reciclado por un proceso de retroalimentación, que compromete la erosión de las rocas como un componente clave. En el proceso de erosión de las rocas, éstas se combinan con agua de lluvia y con el CO<sub>2</sub> para formar varias substancias químicas denominadas carbonatos. El CO<sub>2</sub> es entonces retirado de la atmósfera y puesto en soluciones líquidas. Esos procesos son puramente químicos, no exigen la participación de la vida. La presencia de bacterias no sólo aumenta la enorme tasa de erosión de las rocas. En cierto sentido, esas bacterias sólo actúan como catalizadores del proceso de erosión de las rocas, y todo el ciclo del CO<sub>2</sub> podría ser visto como el equivalente biológico de los ciclos catalíticos estudiados por Manfred Eigen. Los carbonatos son entonces arrastrados para el océano, donde minúsculas algas, invisibles al ojo los absorben y los utilizan para fabricar primorosas conchas calcáreas (de carbonato de calcio). De ese modo, el CO<sub>2</sub> que estaba en la atmósfera va a parar en las conchas de las algas diminutas. Aparte de eso las algas diminutas también absorben el CO<sub>2</sub> directamente del aire. Cuando las algas mueren, sus conchas se precipitan para el fondo del mar, donde forman compactos sedimentos de piedra calcárea (otra forma de carbonato de calcio). Debido a su enorme peso, los sedimentos de la piedra calcárea gradualmente se funden en el manto de la Tierra, pudiendo así mismo desencadenar los movimientos de las placas tectónicas. Por último parte del CO<sub>2</sub> contenido en

las rocas fundidas es nuevamente expulsado fuera por los volcanes, y enviado para otra vuelta del gran ciclo de Gaia. A medida que la temperatura de la atmósfera se hace más caliente, la acción bacteriana no sólo es estimulada sino que aumenta la tasa de erosión de las rocas. Eso, a su vez, bombea más CO<sub>2</sub> para fuera de la atmósfera, y de ese modo, enfriá el planeta. De acuerdo con Lovelock y con Margulis, lazos de retroalimentación semejantes conectando plantas y rocas, animales y gases atmosféricos, microorganismos y los océanos regulan el clima de la tierra, la salinidad de los océanos y otras condiciones importantes del planeta.

Un razonamiento análogo sobre el ciclo del iodo puede hallarse en la hipótesis de Lovelock, cuya presentación ahora sería exagerada. La teoría de Gaia reúne geología, microbiología, química atmosférica y otras disciplinas cuyas profesiones no están acostumbradas a comunicarse unas con otras.

Al inicio la resistencia de la comunidad científica a esa nueva visión de la vida fue tan fuerte, que a los autores se les hizo imposible publicar su hipótesis. Finalmente, el astrónomo Carl Sagan, que trabajaba como editor de la revista Icarus, invitó a Lovelock y Margulis para publicar la hipótesis de Gaia en su revista.

## IV. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### A. Prueba de autoevaluación

1. El paradigma biocéntrico:
  - a. Exige un respeto profundo por la biodiversidad.
  - b. Implica una intensa conexión entre lo objetivo-subjetivo y la naturaleza-cultura.
  - c. Reconoce que la tecnología siempre está al servicio de la humanidad.
  - d. Todas las anteriores son ciertas.
  - e. Sólo a y b son ciertas.
2. La noción de que el ser humano es superior a la naturaleza, pertenece al paradigma:
  - a. Tecnocéntrico.
  - b. Biocéntrico.
  - c. Antropocéntrico narcisista.
  - d. a y c son ciertas.
  - e. a y b son ciertas.
3. La tecnología fue para los antiguos habitantes del planeta:
  - a. Un esperanza.
  - b. Un peligro.
  - c. Una responsabilidad.
  - d. Sólo b y c son ciertas.
  - e. Sólo a y c son ciertas.

## B. Prueba de evaluación

4. La hipótesis Gaia, de Lovelock, es compatible con el principio:
  - a. Tecnocéntrico.
  - b. Consumista.
  - c. Biocéntrico.
  - d. Todas son falsas.
  - e. Sólo a y b son ciertas.
5. El principio biocéntrico tiene aplicaciones en:
  - a. Educación.
  - b. Medicina.
  - c. Economía.
  - d. Todas las anteriores son ciertas.
  - e. Todas son falsas.
6. Para el principio biocéntrico la enfermedad de una persona, muchas veces es:
  - a. Un mal que extirpar.
  - b. Una exigencia de reparación ante el mundo.
  - c. Un mensaje de que algo del estilo de vida está siendo incongruente con el mundo.
  - d. Sólo a y b son ciertas.
  - e. Sólo b y c son ciertas.

## V. BIBLIOGRAFÍA

1. Capra, Fritjof. *A teia da vida. Uma nova comprensao científica dos sistemas vivos*. Cultrix, São Paulo, 1998.
2. De Moura, M.B. y Antunez, M. S. *Introdução a uma sistematização das consignas en biodanza*. Fortaleza, ALAB, Brasil, 1990
3. Jonas, Hans. *El principio de responsabilidad. Ensayo de una ética para la civilización tecnológica*. Herder, Barcelona, 1995.
4. Kump, Lee. *Gaia. The physiology of the planet*. Nature. Vol 381, 111-112. 9 may, 1996.
5. Lovelock. *Gaia*. Hyspamerica. Madrid, 1986.
6. Morin, Edgar. *El método. La vida de la vida*. Cathedra, Madrid, 1983.
7. Saul, John Ralston. *Los bastardos de Voltaire. La dictadura de la razón en occidente*. Andrés Bello, Santiago de Chile, 1998.
8. Toro, Rolando. *Coletánea de textos*. ALAB, Fortaleza – Brasil, 1991

## **TERCERA UNIDAD**

### **EL MODELO TEÓRICO DE BIODANZA**

#### **I. INTRODUCCIÓN**

Rolando Toro ha desarrollado un modelo explicativo de la integración de los ejercicios, la metodología y la semántica musical de biodanza, así como de la relación de ésta con el saber científico contemporáneo. Este modelo teórico se fue desarrollando con el paso de los últimos 35 años, de tal manera que algunos aspectos no esenciales eran desplazados por nuevas conceptualizaciones y los aspectos primordiales profundizándose.

La vida se expresa, viéndola desde esta perspectiva teórica, en un constante fluir entre experiencias de acción con conciencia de la individualidad y experiencias de sentimiento intenso de participación en el entorno (*la bipolaridad de la vida*). El medio ambiente (*ecofactores positivos y negativos*) da opciones para desarrollar las diversas facultades del sujeto; éstas facultades provienen de la fuerza vital del sector del organismo somático, especialmente del impulso íntimo que se genera en el ácido desoxirribonucleico (ADN) de cada célula. La teoría centra su atención en lo saludable del ADN, al cual nos vamos a referir, a menos que se haga otra alusión explícita, como el potencial genético. Eso sí, cabe tener en cuenta que el modelo teórico se halla en una reiterada relación con la biología y las ciencias de la conducta; de tal manera que la evolución de estas fuentes impone ajustes a los conceptos de Rolando Toro y sus principales colaboradores, así como permite las contribuciones a la cultura que biodanza periódicamente propone (ver gráfico del esquema teórico).

#### **II. OBJETIVO GENERAL**

Conocer y definir el modelo teórico de biodanza.

#### **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Distinguir las acciones de prevención y rehabilitación que se utilizan en el polo de la conciencia de sí.
2. Distinguir las acciones de prevención y rehabilitación que se utilizan en el polo de la regresión fisiológica.
3. Aplicar ejercicios de conciencia de sí y de regresión fisiológica de biodanza, en la rehabilitación y en prevención de salud.

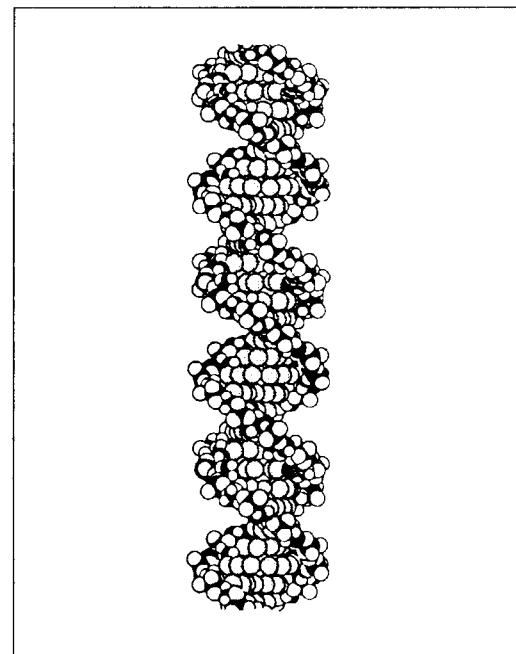
## IV. TEMAS

- Potencial genético y líneas de vivencia
- Identidad
- Integración y evolución
- El inconsciente vital del modelo teórico de biodanza

### A. El potencial genético y las líneas de vivencia

La vida tiene como fuente principal al potencial genético, que es la molécula del ácido desoxirribonucleico, el ADN, la molécula primordial de la vida, la espiral biológica, referida como el genotipo (Fig. 1). Sabemos que el ADN tiene aspectos positivos (las posibilidades evolutivas y existenciales) y negativos (como lo son las enfermedades hereditarias), sin embargo gran parte del discurso de Toro se refiere a su lado positivo.

Fig. 1 El ADN  
(el potencial genético)



La expresión (el fenotipo) del potencial genético se puede clasificar en cinco aspectos básicos de la vida, llamados líneas de vivencia y que pasaremos a describir a continuación.

Vitalidad. Es el impulso a la acción, la energía que el individuo tiene para enfrentar el mundo y para participar en él. Se expresa en la alegría de vivir, en la firmeza para defender lo suyo; en suma en la conducta intensa. Con una buena vitalidad también el reposo y el sueño resultan intensos. La recuperación y la curación exigen intensa vitalidad en el lado dulce de la vida como lo es el dormir o el actuar confiado; luego la expresión de la vitalidad se realiza nuevamente en la afirmación de lo propio.

Afectividad. Es el amor solidario y no discriminativo por los seres humanos. El útero afectivo que cada uno tiene, para dar continente a los demás. Se expresa en el amor filial, paterno, materno y de pareja; en la solidaridad, y en una de sus formas más valiosas: la experiencia de compartir el dolor ajeno y de acompañar al semejante en sus experiencias difíciles, la *compasión*. Su función primordial es la integración, tanto del mundo interno, como de éste con el medio ambiente.

**Sexualidad.** Es la capacidad de sentir deseo sexual y de establecer relaciones de pareja sin excluir este aspecto de la vida. La sexualidad es un impulso natural a la fusión. Este aspecto de la vida tiene un carácter de intenso placer, pertenece al género de experiencias vitales plenamente gozosas como son: el beber el agua con sed, comer con hambre (apetito es el vocablo preferentemente utilizado por la civilización).

**Creatividad.** Es la posibilidad de hacer siempre algo nuevo, algo original y propio. Es todo lo contrario a la propuesta de la sociedad de consumo, la intención de que los humanos consuman lo mismo y sean condicionados masivamente por la propaganda franca o sutil. Al ejercer la creatividad se pierde el miedo al qué dirán y se descubre la satisfacción de ser original.

**Trascendencia.** Es el sentirse parte de una familia y una cultura; que se es parte de una historia y una evolución; que se es parte del reino animal y de la naturaleza. Es también ese lado de la vida que percibe el sentido de la existencia cuando se aplica la experiencia, la generosidad, la pertenencia; que percibe el sin-sentido de la vida cuando se adoran fetiches como el dinero, el poder. La ambición traba la trascendencia.

Cada una de estas líneas de vivencia parte de **protovivencias** que experimenta el bebé en el primer tiempo de vida. La vitalidad está relacionada con la protovivencia de movimiento y con las funciones de actividad y reposo; la afectividad, con la nutrición y el contacto para dar continente; la sexualidad, con el contacto; la creatividad, con la expresión; la trascendencia, con la plenitud y armonía con el ambiente.

## B. Identidad

Cuando se diagrama el desenvolvimiento de las líneas de vivencia como cinco espirales que emergen de abajo hacia arriba en una vertical ascendente, la identidad de la persona se diagrama con una línea horizontal, pues *es el movimiento pendular que las líneas de vivencia realizan entre dos polos*. Estos puntos polares por los que debe pendular cada línea de vivencia se denominan **conciencia de sí y regresión** (regresión fisiológica). En la conciencia de sí la vida de cada sujeto se reconoce como individual; la persona sabe las coordenadas del tiempo y el lugar, así como su proyección entre esas coordenadas (su horario de actividades). Por ello sólo en conciencia de sí se puede andar por el centro de una ciudad como Lima sin sufrir el percance de ser asaltado, ya que se está al tanto de los diversos riesgos. En el polo de la regresión se vive en confianza, sin defensa, con plenitud de estar acogido. Si la experiencia de la regresión se hace en el ambiente adecuado el organismo se repara a sí mismo y se revitaliza. En la regresión el sujeto no está al tanto de la hora, la fecha o las coordenadas geográficas, pues predomina el sentimiento y la sensación de ser uno con el mundo. Si no se ejercen estas características de la regresión fisiológica no se puede dormir bien y no se pueden restaurar las

cicatrices que la vida civilizada diaria inevitablemente deja en la continua lucha por la supervivencia.

La Identidad es nuestra esencia, nuestra manera de blandir la espada (conciencia de sí) y nuestra manera de ser absolutamente dado al semejante (regresión). Es el centro desde el cual vivenciamos el mundo y nos diferenciamos de él. La identidad cambia en todo momento, no es estática. Mas permanece la esencia (somos el mismo niño que fuimos; ahora somos diferentes, mas continuamos percibiéndonos como Yo mismo). La cualidad cambiante permite la restauración de la salud, la terapia. La identidad fluctúa entre el “Yo soy yo” (sabiéndote mi semejante, no mi opuesto) y el “Yo – Tú” (cuando “las personas encienden la significación de sí mismo en presencia del otro”, como lo expresa Martín Buber). Somos una parte de la especie, por eso, M. Heidegger habla del “Ser - con- el- otro”.

La identidad es corporal, una de las cosas más características es el movimiento. De ahí, la conexión con la danza. La identidad es permeable a la música y a la caricia. La música penetra de tal manera, que la persona se transforma en parte de la experiencia musical, en mediumnidad musical, recibimos una caricia.

La Regresión es el tránsito hacia lo indiferenciado. En la medida en que la persona disminuye su propia identidad, entra en un estado diferente en que desaparece la actividad cortical, lo voluntario, y se pierde la noción de los límites del propio cuerpo. La regresión no sólo es saludable porque integra y armoniza el organismo, sino porque conecta con la esencia sana, sin las patologías culturales los ejercicios de regresión en biodanza son progresivos, armónicos; implican una regresión biológica, donde se reactivan padrones fisiológicos primordiales.

### C. Integración y evolución

Las líneas de vivencia son como canales por donde fluyen los potenciales humanos. El ambiente activa o estimula el desarrollo de los potenciales o los obstruye. Los niveles de ascenso dependen del encuentro con las personas y con la naturaleza. Estos encuentros son experiencias inéditas. Por primera vez aparece un nuevo dato, que marca el proceso evolutivo. Se produce una modificación que altera todo el proceso evolutivo.

Cada vez que se da el encuentro de los potenciales con el ambiente, se produce lo que en matemática moderna se denomina refundición y que se aplica al cambio completo en el sistema. Cada línea de vivencia está en relación con las otras en intensa interinfluencia.

Una regresión refuerza la homeostasis (el equilibrio, la estabilidad del sistema). Y cada ascenso evolutivo se denomina transtasis. El modelo teórico tiene un eje estable, pendular.

El desarrollo evolutivo se realiza en la medida en que los potenciales genéticos encuentren opciones para expresarse a través de la existencia. La integración es el proceso de crecimiento en que los potenciales genéticos altamente diferenciados se organizan en sistemas cada vez más amplios en el nivel orgánico, con la especie humana y con el cosmos.

Este proceso de desarrollo no es, necesariamente, coherente con los patrones culturales y con la infraestructura de valores; de hecho muchas veces cuestiona a los puros convencionalismos; es más bien, una sintonización cada vez más perfecta con la unidad cosmobiológica, por ello sus valores actuales son los de la supervivencia y los de la responsabilidad con la humanidad del futuro y con naturaleza del presente.

#### **D. El inconsciente vital en el modelo teórico de Biodanza**

El inconsciente vital es una de las recientes propuestas de Toro para comprender la realidad de la vida humana. Este concepto se refiere a aquellos aspectos subcelulares de la vida que están en intensa actividad reparadora y regenerativa del potencial genético y de moléculas íntimamente conectadas a él. El inconsciente vital queda vibrante, reverberante, ante el estímulo de los ciclos naturales como el día y la noche y como los cambios estacionales. El inconsciente vital tiene la peculiaridad de volver a su efervescencia cuando percibe los ritmos de la naturaleza, como las olas del mar o el ondular de las ramas del árbol. Probablemente una noche despejada en el campo, ante una fogata, haga vibrar al inconsciente vital. Esto se expresa con el sentimiento de plenitud interior, de recuperación del cansancio, de mayor vitalidad, quizás de euforia e inspiración.

El correlato biológico del inconsciente vital está en aquellos genes reparadores, los genes protectores del cáncer y posiblemente en todo ese gran sector del ADN que no codifica genes y que parece ser la mayor parte del ADN. También ese correlato biológico estaría constituido por la manera de comunicarse que tendrían los espacios de ADN entre sí y entre estos sectores de ADN con otros del núcleo celular, del citoplasma y de la membrana celular.

Por otro lado el inconsciente individual descrito por Freud posee una dimensión biográfica, se constituye por lo reprimido por la cultura de la familia, en especial durante la infancia. Es la sede de donde mucho de la naturalidad pasó luego de ser reprimido por la cultura. Los accesos al inconsciente individual son: La anamnesis, en especial la historia sexual, la interpretación de los sueños (la vía regia, según Freud para conocer el inconsciente), la técnica de asociación libre, el análisis de los mecanismos de defensa del yo y el análisis de la transferencia.

Mientras que el inconsciente colectivo descrito por Jung es la expresión individual de la memoria de la especie, de allí la sincronicidad entre personas y

lugares. Se expresa en los arquetipos que son comunes a toda la humanidad y en la sincronicidad (la peculiar simultaneidad de eventos). Ejemplos de tales situaciones son los sentimientos de gran aprehensión de una madre, cuando el hijo, en otro lugar, atraviesa momentos de gran peligro. El inconsciente colectivo le da total coherencia a la vida de las personas, una y otra vez las revitaliza al mismo tiempo que las lleva a commoverse por lo que sucede en lugares y en personas ahora distantes, pero que en algún tiempo fueron parte de uno mismo. Su objetivo es la revelación del self (el sí mismo), el proceso de individuación. Los modos de acceso al inconsciente colectivo son el estudio de los sueños, el estudio de los símbolos de transformación, los arquetipos que conducen al proceso de individuación (self), las expresiones del inconsciente a través de la pintura, poesía y relatos, así como los mitos.

**Volviendo al inconsciente vital** diremos que es la parte del organismo que expresa toda la vitalidad, tanto en sus momentos de vigilancia como en los de confianza; es la fuente restauradora del frescor vital celular que se expresa a través del humor endógeno, bienestar cenestésico y estado global de salud. El principal acceso al inconsciente vital se da en las experiencias de plena comunicación con el semejante y la naturaleza, en los llamados momentos de regresión fisiológica, donde la vigilancia queda postergada; son las vivencias de comunicación y encuentro. Biodanza ha diseñado experiencias de gran apertura al inconsciente vital, son las del trance de suspensión. Otras técnicas que parece logran ese objetivo son el masaje no dirigido a la musculatura, sino a las sensaciones cenestésicas, los baños de mar, los baños de barro. El inconsciente vital, sería la vía regia para la revitalización, la rehabilitación y el genuino desarrollo humano, en tanto no se trata, en la vida, de tener más (dinero, información, bienes de ostentación, poder) sino de ser más.

*«El inconsciente vital se nutre de la memoria cósmica y organiza la materia. Los padrones de auto-organización que generan sistemas vivientes capaces de reproducirse son bastante estables.*

*No se me escapa la dificultad que existe para representar dentro de un modelo, la posición del inconsciente vital. Sin embargo, no puede estar ausente si quiero representar la totalidad del fenómeno humano. Sin duda el inconsciente vital está conectado a los otros dos estratos del inconsciente a pesar de poseer gran autonomía.*

*Existe una sutil frontera entre las formas del inconsciente, quedando el inconsciente vital directamente conectado al inconsciente colectivo por un lado y, por otro a ciertas regularidades cósmicas» (Toro).*

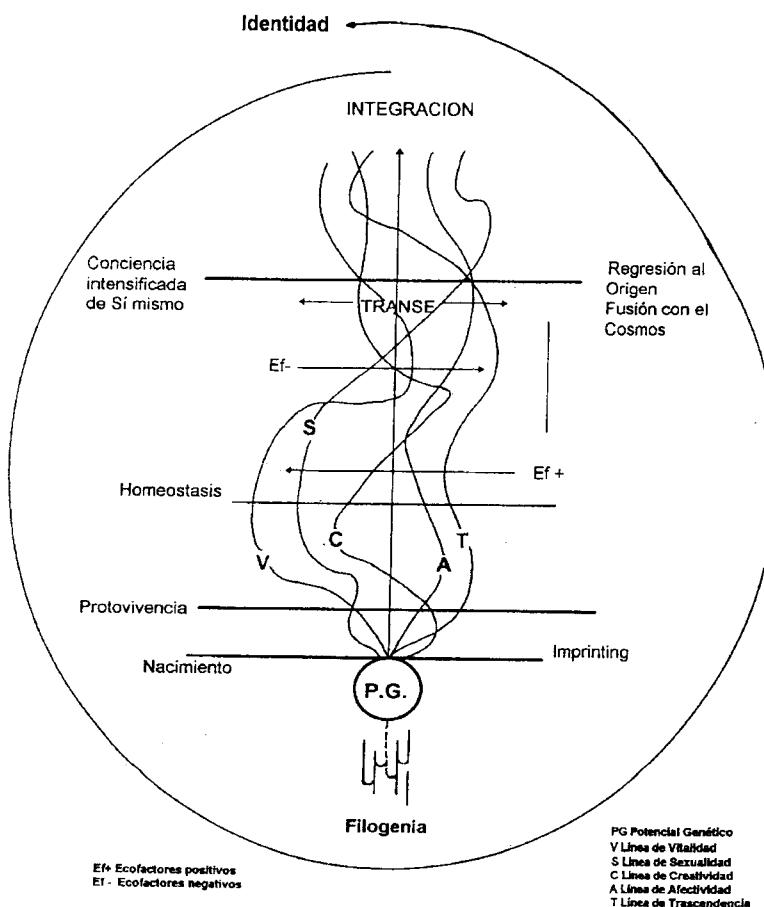
(ver los gráficos del esquema teórico ).

EJERCICIO N° 6

Nombre	Danza Yin – Yang
Objetivos	Estimular la expresión de la fuerza y de la sensibilidad Ejercitar la fluidez en equilibrio de los opuestos
Emoción	armonía interior
Consigna	En esta danza, la persona entra en contacto con la música, en el primer momento con ojos abiertos, vivencia la potencia y el poder propio a través de un movimiento amplio y de expansión existencial. En un segundo momento , de acuerdo con la música, de ojos cerrados, se vivencian movimientos suaves, sensibles, regulando la respiración y la energía desprendida en el primer momento.
Música	Finlandia (CD Finlandia) Jean Sibelius

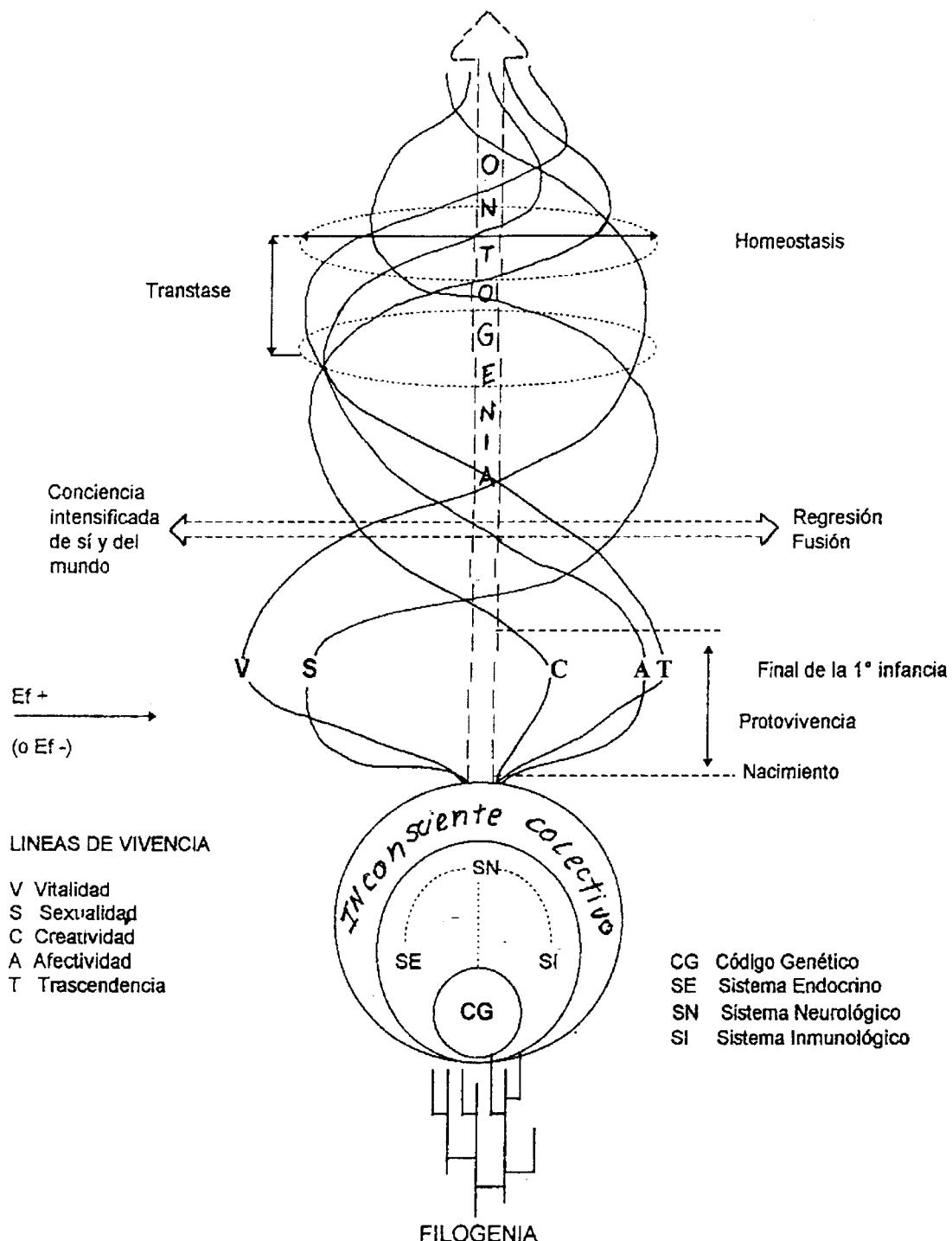
## **MODELO TEORICO DE BIODANZA**

### **Rolando Toro**



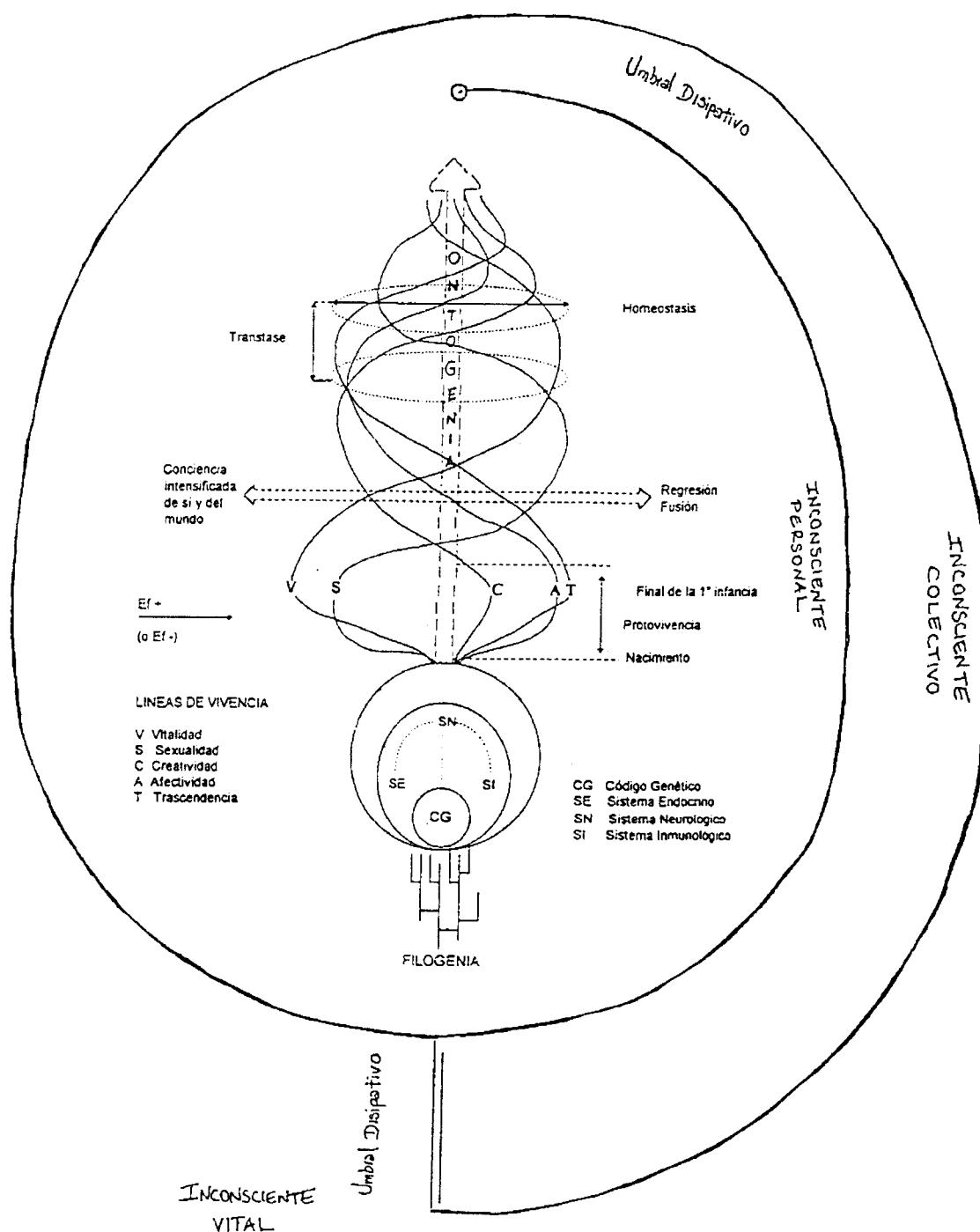
## INTEGRACION

### Unificación y vinculación con la totalidad



## (NUEVO) MODELO TEORICO DE BIODANZA

### Rolando Toro



## **V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### **A. Autoevaluación**

1. Las fluctuaciones continuas de la vida se dan entre los polos
  - a. Superior e inferior.
  - b. Lucha y fuga.
  - c. Consciencia de sí y regresión fisiológica.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Todas son falsas
2. La vida está determinada por:
  - a. El potencial genético.
  - b. El medio ambiente natural.
  - c. La cultura.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Sólo a y b son ciertas.
3. Las formas en que se expresa el potencial genético son:
  - a. Las líneas de vivencia.
  - b. El inconsciente vital.
  - c. La creatividad.
  - d. Sólo a y b son ciertas.
  - e. Sólo b y c son ciertas.

### **B. Evaluación**

4. El trabajo de biodanza expande:
  - a. Toda la capacidad genética de los individuos.
  - b. La capacidad genética que discurre por las 5 líneas de vivencia.
  - c. Lo que se reprimió durante la infancia.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Todas son falsas.
5. La identidad es:
  - a. La determinación de no cambiar conductas.
  - b. El modo en que uno cursa su biografía.
  - c. El estado que al cambiar no pierde, sino gana en experiencia.
  - d. Sólo b y c son ciertas.
  - e. Todas son falsas
6. El inconsciente vital es:
  - a. Lo reprimido en la infancia.
  - b. Lo que se expresa en el simbolismo de los sueños.
  - c. La fuente regenerativa y reparadora de la vida.
  - d. Aquello que tiene que hacerse consciente para superar problemas.
  - e. La suma del inconsciente postulado por Freud y por Jung.

## **VI. BIBLIOGRAFÍA**

1. Bouchard, Jr, T.J. Genes, environment, and personality, *Science*, 264:1700 – I, 1994.
2. Estivill X, Pallejà, Volpini V, Milà M, Real F, y Morral N. Genética médica. En: Farreraz. Tratado de Medicina Interna. Madrid, 1997.
3. Ferreira, José. De corpo e alma. Relacoes entre a psicologia analítica de Jung e o sistema biodanza. Olavobrás, São Paulo, 1957
4. Toro, Rolando. Coletânea de textos. ALAB, Fortaleza – Brasil, 1991
5. Wright, Lawrence. Twins, genes, environment and the mystery of identity. Weidenfeld. Nicolson. London, 1997

## **CUARTA UNIDAD**

### **LA VIVENCIA**

#### **I. INTRODUCCIÓN**

La vivencia es la experiencia de sentirse vivo y de ser protagonista de su propia existencia. La vivencia es tenue cuando no se vive intensamente el aquí y ahora, como cuando se está demasiado pendiente de lo ya sucedido o de lo que en el futuro podría acontecer, en suma la unidad primordial de la vida. El filósofo Wilhelm Dilthey la ha descrito así: *cada vivencia que llena un momento de nuestra existencia es compleja... Esta es la vida humana. En su conexión están entrelazados, en la forma más diversa, percepción, recuerdo, proceso discursivo, impulso, sentimiento, apetito, volición.*

*Dilthey reconoce que lo esencial son el impulso y la emoción: ... el impulso y el sentimiento. En ellos reside el centro de nuestra estructura psíquica. Todas las profundidades de nuestro ser son movidas desde allí. Sólo añadimos que esta experiencia vital emerge del potencial genético (dividido en cinco líneas de vivencia por Toro: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia) y se configura en la interacción ecosistémica.*

Como las experiencias centradas en el allá y entonces (pasado o futuro) tienen menor profundidad e intensidad que las centradas en el aquí y ahora, para biodanza el encuentro humano es la mejor respuesta a un mundo violento, por ello el aquí y ahora es el ahora o nunca.

#### **II. OBJETIVO GENERAL**

Conocer y sustentar la vivencia en biodanza

#### **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Distinguir cuando las actividades de salud se realizan en forma vivencial o en forma instrumental..
2. Aplicar los métodos vivenciales de biodanza y de utilizar poco los métodos instrumentales.
3. Propiciar un mayor compromiso personal en el trabajo que realizan.

## IV. TEMAS

- El aprendizaje vivencial y el aprendizaje instrumental
- La vivencia biocéntrica
- La facilitación de la vivencia biocéntrica

### A. El aprendizaje vivencial y el aprendizaje Instrumental

La experiencia de aprender sintiéndose parte viva de la situación aprendizaje-enseñanza, da la total posibilidad de, más tarde, aplicar la información obtenida con el merecido cuidado, con la valoración adecuada del buen trato personal. Eso es el aprendizaje vivencial. No se aprende lo que se va aplicar después en un contexto de dominio o indiferencia. En el aprendizaje vivencial el sujeto antes que un observador es un participante, o si se quiere es desde un inicio un observador participante.

Las grandes experiencias transformadoras de la vida, son aquellas de calidad terapéutica, aquellas que siempre son vivenciales. La persona las vive y luego las elabora. El aprendizaje vivencial puede plantear talleres intensamente vivenciales. Una buena docencia debería realizar con mayor frecuencia experiencias de aprendizaje con un nivel intermedio de intensidad vivencial; lo hará cuando el estudiante sea un observador participante. Y es que hay realidades que sólo se conocen cuando se las ha vivido. Y no es que aboguemos por experiencias vivenciales patológicas para comprender lo patológico, sino que será esencial tener la vivencia persistente de aprender en un contexto donde la naturalidad sea valorada, porque de la naturalidad toma su fuente la salud.

Gran parte de la enseñanza escolarizada, de pregrado y postgrado, consiste en aprender teorías o técnicas para modificar realidades a voluntad. Así se aprenden procedimientos para aplicarlos después cuando cierto hecho lo requiera. Esa es la característica del aprendizaje instrumental, el cual lleva implícita la convicción de que el observador no influye en el objeto observado y la creencia de que la subjetividad puede ser excluida, por lo menos en el trabajo técnico o profesional.

El criterio de que el observador no influye en lo observado lleva a la idea de que el trato personal, la gentileza, el respeto, la consideración que la autonomía exige, no merecen crédito de realidad. También esa idea lleva a la catástrofe técnica o profesional, pues la indiferencia y el mal trato repercuten en la anulación de los resultados proyectados, cuando se los aplica a las personas o a otros seres vivos.

Con la idea de que la subjetividad pudiera realmente ser excluida, entonces, quien aprende instrumentalmente no sabe qué hacer con sus sentimientos e incluso puede llegar a preocuparse si los percibe. Un sujeto así, está realmente

capacitado para trabajar con máquinas y no con personas, menos con otros seres vivos.

## B. La vivencia biocéntrica

La vivencia biocéntrica es aquella en la que la persona se siente en comunicación plena con el semejante y la naturaleza. En su lado tenue es una reflexión de lo importante que es la ecología y el cuidado del medio ambiente; en su lado vibrante es el sentimiento pleno de ser parte del todo y partícipe de la totalidad. Es entonces cuando la alegría es intensa dada la circunstancia, así como el sentimiento puede ser de gran conmoción por el dolor del prójimo.

Aunque Toro habla casi con exclusividad de la importancia de la vivencia con predominio del sentimiento e impulso, deja notar que la revaloración periódica sobre nuestros estilos de vida y sobre las condiciones de la existencia, también son parte de la vivencia biocéntrica. Existe un ejercicio de la conciencia que no se asume con narcisismo sobre la naturaleza y lo natural, sino que la acompaña, la fundamenta y la protege. Esta conciencia biocéntrica es parte del pulsátil curso de la existencia.

En el campo de las acciones clínicas consideramos que los síntomas son llamados del potencial genético saludable, para no ser postergados o reprimidos por los estilos de vida inadecuados. Estos estilos de vida conllevan coartación de vivencias plenas de sentido. Biodanza propone entonces la orientación de la vida hacia la potencialidad natural y expresiva del ser, capaz de surgir por medio de la fertilidad cultural y de una pedagogía de vivir. La fertilidad cultural es la praxis de la biodiversidad en el ámbito humano; es la exigencia de la actualidad para sobrevivir como especie; es aquello que por ser tan valioso tuvo que atravesar épocas de represión trágica.

Toro advierte que *la vivencia que nos interesa sin descalificar la dimensión de la reflexividad, no es la vivencia epistemológica ni tampoco la vivencia ontológica donde el ser poco a poco se muere, si no la vivencia biocéntrica, la que genera vinculación, nutre y alimenta la vida, inmediatamente.*

La vivencia biocéntrica es expansiva, es generadora de nuevos circuitos de interconexión, es forjadora de una red solidaria con el tú, con la biosfera y con el cosmos. A nivel abarcador la vivencia biocéntrica es la mejor valoración del fenómeno de la biodiversidad; a nivel social lo es del fenómeno de la aceptación plena del intercambio cultural, donde el etnocentrismo es una nada. A nivel científico la vivencia biocéntrica es la exigencia y búsqueda de lo interdisciplinario, de lo trans-disciplinario; a nivel de la vida entre géneros la experiencia biocéntrica es post-patriarcal y post-feminista.

La vivencia biocéntrica puede surgir en cualquiera de las líneas de vivencia, como expresión de la totalización inmanente-trascendente del instante vivido.

### C. La facilitación de la vivencia biocéntrica

El inicio de la sesión se hace en una ronda, tomándose de las manos, como se inician muchas ceremonias de culturas tradicionales que reverencian a la naturaleza. Pensamos que esta forma de trabajo propicia la seguridad individual suficiente para dejar las pautas mundanas de la vida y la indispensable confianza para las vivencias de progresiva intensificación de la comunicación con el entorno. Decimos que es a manera de una sabiduría tradicional, pues es una de las formas de trabajo tribal de reencuentro con las fuerzas de la naturaleza, concebidas como dioses desde el lado mágico de la vida.

No se permiten observadores. Todos están comprometidos en la experiencia. Si alguien quisiera ver y no sentir, queda fuera de la sesión, de lo contrario interferirá con la experiencia, de la misma manera como algún extraño lo hace cuando ingresa a una reunión familiar sin haber sido invitado y sin haber pedido el permiso para quedarse. En algún momento de la sesión alguno de los participantes podrá expresarse con total entrega y pudiera darse con la mirada distante del observador y entonces no sabemos qué pueda pasar. Pudiera no suceder nada malo, pero pudiera propiciarse una angustia cuando lo que se busca es afecto, o compartir una alegría y lo que se halla es una mirada fría, expectante.

El compromiso vivencial se intensifica gradualmente con el diseño de la sesión basado en la metodología del sistema biodanza. De igual manera, la salida de la sesión no es brusca, es sutil, con bastante protección del grupo a cada uno de sus integrantes. Se ha producido entonces un movimiento pendular de lo mundial a lo sagrado y de este lado de la vida se emerge a lo cotidiano, con una percepción de la realidad menos fragmentaria, menos consumista, menos competitiva, más solidaria y serena, más natural.

Todas las músicas tienen un ritmo natural y no computarizado, siguiendo las pautas de la semántica musical. Pensamos que los ritmos espontáneos viscerales están ávidos de sincronizar con ritmos externos que no perturben sino que los acompañen. De esta manera la inocencia fisiológica tiene su mejor oportunidad de fortalecerse o renacer. Luego de la sesión la persona queda como si se sacudiese de los tóxicos ambientales y sintiera una preferencia especial por lo sencillo y saludable. Así no buscará un licor para embriagarse pues se siente pleno y quizás un vaso con agua se sienta sabroso. Esta experiencia del agua, tan simple y natural no encaja con las recomendaciones de las propagandas de diseño millonario, por ello mucha gente no sabe lo que se pierde al dejar de tomar un poco de agua. Es que este líquido universal no está promocionado en el mundo del consumo.

De igual manera el contacto y a veces el canto y la arcilla se utilizan como parte de la metodología. Todo esto conduce a un despertar de la necesidad de los ecofactores positivos (el aire puro, la brisa del mar, por ejemplo) a los cuales la persona estará motivada a aproximarse.

Lo opuesto a la experiencia biocéntrica es la vivencia disociativa o desintegradora. Puede surgir la vivencia desintegradora, bajo forma de crisis, pavor o angustia. La experiencia es desintegradora cuando el sujeto tiene un entrenamiento para recordar o revivir situaciones traumáticas en forma predominante; es armonizadora cuando la persona se desliza en el aquí y ahora, no se intenta restaurar el pasado, sino contactar con el medio y el todo. Si el proceso de facilitación se realiza con competencia y amor, la vivencia de la vida sería la que tendrá mucho más probabilidades de surgir.

Cuando la experiencia biocéntrica es muy intensa puede muy bien ingresarse a un nivel intenso de trabajo, en el cual el conductor del grupo ocupa una función destacada, tanto dentro de la dimensión metodológica, como después de la desaparición de esta condición. Al pasar de lo metodológico a lo ontológico el facilitador deja de ser profesional, técnico o profesor y se torna padre, madre, sacerdote o chaman. El mundo vivido en ese instante es intensamente corporal y mítico, rico en sensibilidad, fantasía e imaginación; es sagrado, tenebroso, y visceral, grandioso, caliente, frío, húmedo, con personajes y símbolos antiguos: un mundo pantanoso y oceánico, de pavor y de armonía sin fin. Lugar inaccesible al pensar, propio a la inocencia y a los dioses, donde flujos poderosos de energía vital tienen que ser manejados con amor y sacralización, a fin de que se mantengan en sus cauces naturales. De esta manera, tanto el facilitador como el participante, flotan en vez de hundirse en el mundo instintivo y simbólico de la pre-reflexividad.

Lo importante en ese momento es posibilitar la expresión de la vida y nutrir el encuentro, a fin de crear o rehacer los lazos de lo primitivo con lo cultural, construyendo así y fortaleciendo valores significativos para la vida, valores basados en el amor.

Cuando esto se da, la puerta de vaivén se mueve con facilidad en los dos sentidos: cultura-naturaleza y naturaleza-cultura.

Dentro del proceso de facilitación de la vivencia, la nueva tesitura animal-espíritu, también se puede dar por el circuito de restauración parental, pero principalmente se da por el circuito evolutivo de la vivencia biocéntrica.

La vivencia biocéntrica puede ser facilitada por cualquier metodología basada en la plena expresión de lo pre-verbal, lo que Toro, al referirse al mundo antiguo, denomina la pre-reflexividad en el movimiento, en la expresividad, en el contacto, en la caricia, en la música y otros elementos. De entre esas metodologías, la biodanza ocupa una posición destacada.

### EJERCICIO Nº 7

Nombre	Ronda de miradas
Objetivos	Rescatar la comunicación entre los semejantes Valorar la existencia del otro
Emoción	Sentimientos solidarios, ternura, compasión
Consigna	Se forma una ronda dentro de otra, de modo que en la ronda interna las personas volteen y se encuentren frente a frente unas a otras. La ronda del centro permanece con suave movimiento de mecimiento. La ronda externa se desplaza lentamente hacia el lado derecho o izquierdo, permitiendo que cada persona pueda mirar con detenimiento al otro.
Música	Furtiva lágrima (CD Ópera Elixir de amor). Debussy Moon light (CD Luz de la Oración) .Beethoven

### EJERCICIO Nº 8

Nombre	Ronda de comunión grupal
Objetivos	Rescatar el vínculo con la especie Rescatar el instinto tribal y gregario
Emoción	Solidaridad, paz
Consigna	Las personas en ronda de ojos cerrados, se toman de la cintura e inducidos por la melodía de la música realizan un suave movimiento de mecimiento. Con la cabeza apoyada en el hombro del compañero.
Música	How can I keep from singing (CD Enya Shepherd Moons) Enya Caballería Rusticana (CD Clásicos de Oro) Mascagni

### EJERCICIO Nº 9

Nombre	Minuto de eternidad
Objetivos	Despertar la vinculación con el otro Sentir la pulsación del otro Promover la valorización del otro
Emoción	Ternura
Consigna	Escuchar el latido del corazón del otro es algo sublime; significa escuchar el sonido de la vida de la otra persona, sentir la pulsación cósmica en el otro. En este ejercicio, se escoge un par. Una persona fija de pie, en una posición relajada y perceptiva, en cuanto a la otra se agacha y coloca su oído a la altura del corazón, envolviendo a la persona con los brazos. Al final, se abraza suavemente al otro y en seguida, se cambia.
Música	How can I keep from singing (CD Shpher Monn's) Enya

## **V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### **A. Autoevaluacion**

1. La vivencia tiene su raíz en:
  - a. La psique.
  - b. El alma.
  - c. El cuerpo.
  - d. Sólo a y b son ciertas.
  - e. Sólo b y c son ciertas.
2. Son ecofactores positivos de la vivencia
  - a. El contacto con la naturaleza.
  - b. La música.
  - c. El grupo de encuentro.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Sólo a y c son ciertas.
3. La vivencia intensa se expresa con:
  - a. El sentimiento.
  - b. El impulso.
  - c. La no distinción de lo subjetivo de lo objetivo.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Todas son falsas.

### **B. Evaluación**

4. La vivencia fluctúa entre experiencias:
  - a. De gran comunión con el entorno.
  - b. De inhibición de los impulsos básicos de vida.
  - c. De conciencia de la individualidad.
  - d. Sólo a y b son ciertas.
  - e. Sólo a c son ciertas.
5. La civilización occidental:
  - a. Cuida de la naturaleza.
  - b. Restaura la vida comunitaria.
  - c. Conserva el valor del sentimiento ante el de la razón.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Todas son falsas.
6. Para biodanza los síntomas, muchas veces son indicadores:
  - a. De que algo hay que extirpar.
  - b. De alguna insuficiencia biológica.
  - c. De que es necesario cambiar en el estilo de vida.
  - d. Sólo a y c son ciertas.
  - e. Sólo a y b son ciertas.

## **VI. BIBLIOGRAFÍA**

TORO, Rolando: Coletanea de textos. ALAB, Fortaleza, Brasil, 1990.

## QUINTA UNIDAD

### LA IDENTIDAD

#### I. INTRODUCCIÓN

La identidad es la manera peculiar como cada persona expresa los aspectos esenciales, sus potenciales, de su ser. El *qué se expresa* es siempre el potencial genético positivo, mientras que el *cómo se expresa* tiene su fuente en la interacción de dicho potencial con los ecofactores (el medio ambiente). La vivencia de estar vivo estaría afectada constantemente por el humor corporal y por los estímulos externos. La identidad no sólo es fluctuación pendular entre la sístole y la diástole de la existencia, esto es entre vivencias de afirmación ante el mundo y vivencias de comuniación con el entorno; sino que también es progresión, experiencia que da aprendizaje, evolución en el desarrollo ontogénico (biográfico). La identidad nos permite reconocer que no somos lo que fuimos hace un tiempo, sino que somos los de hoy; no somos el de ayer a pesar de seguir siendo la misma persona.

La identidad se da en un rango que podríamos llamar *homeostasis existencial*, un equilibrio flexible en la energía desplegada, la profundidad del reposo y el impulso de interacción con el medio. Esta estabilidad nos hace confiables a los demás y nos refuerza el sentimiento de seguir siendo la misma persona; nos da la seguridad de lo ya conocido. Sin embargo con el paso del tiempo, y en especial al enfrentar desafíos, la vida personal cobra más altura, impulsándose muchas veces como lo hacen las aves que utilizan el viento en contra para lograr un mejor ascenso. Los desafíos a enfrentar son aquellas exigencias especiales que hallamos en la vida, en la sociedad; mas también hay desafíos que provienen del propio organismo, algo que nos lleva a hacer una muda, un cambio, como es la exigencia biológica en los tiempos de la pubertad o los de la edad avanzada. Si siempre viviéramos en un nivel estable de homeostasis estaríamos anclados en el pasado. Los niveles de homeostasis existencial fluctúan y, en el mejor de los casos, nos llevan a mejorar la calidad de vida, en lograr nuevos niveles de homeostasis existenciales. Estos procesos de mudas, que significan ingresos a niveles superiores de existencia, se denominan *transtasis*, algo equivalente a la metamorfosis biológica de algunas especies y que significan pasos evolutivos de total originalidad en la existencia personal.

Toro comprende la identidad a partir de la vivencia del estar vivo, una intimidad con la vida, una realidad esencialmente visceral. La identidad emergiendo de la diferenciación genética (selección natural y evolución biológica) y, primariamente, volcando hacia la conservación de la unidad y de la supervivencia del individuo (autorregulación visceral, homeostasis, correlación intraorgánica y protección inmunológica).

La vivencia primordial de estar vivo es la más conmovedora e intensa de todas las vivencias. La vivencia de estar vivo, dice Toro, daría origen a dos estados diferenciados, uno de ellos configura las primeras nociones sobre el propio cuerpo; otro las primeras nociones de ser diferente. Veremos esto con más detalle más adelante. Entendemos, pues, que la identidad es un fenómeno, ante todo, biológico y relacional, surge de las sensaciones endógenas, necesita del otro y se constituye como una paradoja : a) vengo cambiando pero soy el mismo; b) sólo me hago presente en la presencia del tú. Es visible (es corporal) e inaccesible a la interpretación, por ser expresiva y estética.

## **II. OBJETIVO GENERAL**

Conocer y sustentar el concepto de identidad en biodanza.

## **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Reconocer que la expresión de salud tiene una forma peculiar en cada persona.
2. Reconocer que un factor de riesgo para la salud es la no expresión de la identidad personal.
3. Reconocer que la plena expresión de la identidad siempre conlleva una mayor sensibilidad ecológica.

## **IV. TEMAS**

- Bases biológicas de la identidad
- La vivencia de estar vivo
- La conciencia de sí mismo
- Autoestima y autoimagen
- Características de la identidad saludable
- Identidad y diversidad
- Identidad y conciencia cósmica
- Identidad y música

### **A. Bases Biológicas de la Identidad**

La identidad de los sistemas vivientes queda definitivamente posibilitada, tanto en sus alcances como en sus limitaciones por aquello que se expresa de la dotación genética en cada individuo; pero la interacción con el medio (ecofactores) y las múltiples posibilidades de combinación de las líneas de potencial permiten la génesis actual de la identidad. Esto significa que, a pesar de la fuerte determinación del código genético, el individuo se está creando a sí mismo en todo momento y durante toda su vida.

La naturaleza muestra dos movimientos paradojales. Por una parte, una tendencia a repetir infinitamente la misma información, como si quisiera asegurar el mensaje; por otra, una máxima tendencia a crear individuos únicos. Esto es conservación de un modelo, por un lado, y diversificación, modificación, por otro. Son los términos de esas acciones simultáneas, armónicamente opuestas.

La tendencia biológica a conservar la identidad se manifiesta a través del sistema inmunológico. Dicho sistema representa la máxima vigilancia frente a la presencia de un factor extraño endógeno o exógeno. El equilibrio del sistema inmunológico se rompe con la llegada del antígeno. Su misión es eliminar lo impropio y reconocer lo propio. Podemos, por tanto, decir que el sistema inmunológico está destinado a preservar la integridad del proyecto genético del individuo; es el sistema de defensa que asegura la identidad biológica. Las llamadas enfermedades autoimunes representan una catástrofe de la identidad, allí el organismo no sabe resolver las contradicciones internas de manera creativa y productiva y dictamina que una parte de su ser debe ser eliminado.

En los primeros años de vida, se inicia la expresión psicológica de la identidad. Este proceso de expansión de la identidad dura toda la vida.

#### **B. La vivencia de estar vivo**

La vivencia fundamental de la identidad, surge como la sensación endógena del estar vivo. La experiencia primordial de la identidad es la conmovedora e intensa sensación de estar vivo, generándose a sí mismo.

Vivir en la alegría de *ser con otro* significa convivir, adquirir la capacidad de vínculo afectivo. La vivencia de sí surge durante la convivencia.

Danzar en grupos, descubriendo, progresivamente, los rituales de aproximación, permite la integración de la identidad. Nuestra identidad se revela en presencia del otro.

#### **C. Conciencia de sí mismo**

La conciencia de sí mismo se organiza, como vimos, por un doble camino: la conciencia del propio cuerpo y la conciencia de ser diferente.

##### **Primeras nociones sobre el propio cuerpo**

*Las primeras nociones sobre el propio cuerpo implican que la percepción del propio cuerpo evoluciona a través del tiempo mediante las distintas formas de sentirse a sí mismo(ser-en-el-mundo).* La percepción del propio cuerpo como fuente de placer es susceptible de autoestimulación y se vincula a la sexualidad. Tanto las experiencias de placer como las de dolor desenvuelven una estructura de selectividad bastante estable, que permiten al individuo saber lo que quiere y buscar su autorrealización.

### **Primeras nociones de ser diferente**

Rolando Toro explica que *las primeras nociones de ser diferente, se dan en el contacto con el grupo. La identidad se hace patente en el espejo de otras identidades. Las primeras nociones de ser diferente conducen a la conciencia de la propia singularidad y al acto de pensarse a sí mismo frente al mundo. El pensarse a sí mismo configura la autoimagen que, a su vez origina los esquemas de decisión respecto a las propias expectativas y a las acciones para alcanzarlas. (...) Las dos nociones sobre el cuerpo llevan a la autoestima y a la conciencia de sí mismo.*

### **EJERCICIO Nº 10**

Nombre	<b>El grito de identidad</b>
Objetivos	Asumirse tal como uno es
Emoción	Armonía interior
Consigna	La persona cierra los ojos con los brazos en el pecho, luego corre hacia el centro, salta y grita su nombre. Dos personas lo acogen al comienzo y todo el grupo, que se hallaba en actitud de ceremonia, al final, se le acerca y lo abraza con júbilo.
Música	Sin música

### **D. Autoestima y autoimagen**

#### **Autoestima**

La vivencia del propio valor y de la autoaceptación es compleja, proviene de la intensa sensación de estar vivo, de sentirse a sí mismo, de sentir el cuerpo como fuente de placer y de saber lo que se quiere. No obstante la autoestima se estructura en base a la calificación afectiva de los genitores y otras personas próximas. Autoestima es también amor propio.

El amor propio ha sido desprestigiado por quienes no aceptan a personas que no se dejan manipular. Una forma de convencimiento para que las personas dejen de quererse a sí mismas es confundiendo el egoísmo con el amor propio. Quien cae en la trampa de esta confusión se siente mal por ser egoísta cuando en realidad puede no serlo. En el fondo sabemos que quien no se quiere es incapaz de querer a otros. Además quien no ejerce la autoestima busca de manera equivocada la orientación a su vida, como por ejemplo enfermándose para llamar la atención, o buscando extraer interés de los demás hacia sí a través de la adulación, la falsa promesa o el amedrentamiento. Esto ultimo,

movilizar a otro hacia uno infundiéndole temor puede llegar a formas tales como cuando se dice si me abandonas me moriré (que es lo que una madre sin designio existencial hace cuando al vivir el profundo vacío en su vida, teme que su hijo triunfe en la vida porque eso es para ella un abandono).

### **Autoimagen**

La autoimagen es la imagen mental (interna y externa), que se tiene de sí mismo. Esta imagen se estructura en la confrontación con el espejo que muestra la apariencia y los rasgos personales, pero también se combina con ciertos análisis introspectivos sobre lo que se representa para los demás y para sí mismo.

Podemos decir que la autoestima tiene raíz vivencial, inclusive mística; mientras que la autoimagen tiene un carácter más discursivo, racional, conceptual y formal. Si la autoimagen no engaña a la persona, ella se muestra coherente consigo y con los demás. Si la autoimagen es exagerada la persona prefiere demostrar antes que mostrarse, prefiere tener antes que ser; inhibe sus sentimientos naturales para mostrarse indiferente pues esto le hace creer que eso es autodominio, cuando por dentro pudiera estar sufriendo de una gastritis o de hipertensión arterial, por ejemplo. Si la autominagen es deficiente la persona deja pasar oportunidades, pone en otros el timón de su vida, se convierte en un adepto, en un leal incondicional, o incluso en un desesperanzado con la vida.

## **E. Características de la identidad saludable**

1. Percepción de sí mismo como fuente y motivo de valor. La persona se siente con valor, esto significa tanto el ser valioso, el ser significativo, como el tener el valor para vivir. Esto no significa indiferencia ante el medio ya que al reconocerse como importante el individuo cae en cuenta inmediatamente que su entorno también lo caracteriza (lo estimula a ser). La frase de Ortega y Gasset expresa esta característica: Yo soy yo y mi circunstancia.
2. Percepción corporal de sí. Conciencia de límite corporal. Manifestada con el placer del movimiento, el de respirar, el del bienestar somático al caminar, el gusto de comer.
3. Percepción del otro como tensión perturbadora (deseo-atracción; miedo-rechazo). El semejante es diferente y tiene derecho a ser como es, a pensar a su manera y a ejercer sus propias vocaciones.
4. Acción motivada. Es la intencionalidad de la aproximación, la huida y la agresión. La acción motivada tiene como objetivo mantener el equilibrio interno, que es la sobrevivencia, la huida del placer y la búsqueda de un estado que se anticipa como deseable. De ahí su integridad, pues nadie tiene por qué invadir su espacio ni su libertad.

5. Respuesta en retroalimentación con la realidad. Cuando el entorno da estímulos al individuo, éste reacciona de tal manera que la reacción es un estímulo al medio. La indiferencia es característica de lo que no tiene vida.

#### F. Identidad y diversidad

Cuando la persona se percibe única en su género mira al medio y puede distinguir a otras individualidades, sean humanas, de otras especies o de la naturaleza. Es condición de la percepción de la diversidad el sentirse diferenciado. Por lo contrario, si el individuo se siente masificado, hecho una parte indiferenciada de una unidad mayor, es incapaz de distinguir la maravillosa biodiversidad. A nivel etnológico la percepción de la biodiversidad implica la valoración de los múltiples grupos étnicos; a nivel ecológico implica la percepción de la riqueza biológica de nuestro planeta. De nuestra identidad brota la percepción de lo diferente y la capacidad para identificar los objetos. En la vivencia de nosotros mismos se organiza nuestra percepción. El miedo a la diversidad revela un profundo trastorno de la identidad y genera formas de intolerancia, racismo, miedos fóbicos y delirios persecutorios.

Quien vive sin valorarse en sus cualidades ostensibles y sutiles, se siente en absurdo peligro y puede, con facilidad actuar en forma mezquina, sin saber que así sólo logra una mayor soledad. Si hubiera que castigar el pecado de la mezquindad, la realidad ya lo ha hecho porque tal negación a dar lleva inevitablemente al ostracismo moral y social.

Perder la conciencia de la identidad representa un acto de regresión que puede ser disociativo o integrativo. La regresión integrativa es el abandono indiferenciado, desde donde provienen los signos más arcaicos y los mensajes cósmicos de renacimiento; tal es el dejarse conducir por otro, asunto que no habría que dejar de practicar (tomando previa precaución para asegurar la experiencia).

#### G. Identidad y conciencia cósmica

El Bhagavad-Gita, al referirse al *invulnerable morador interior* propone la idea de que el *ser absoluto* habita en cada individuo, es decir, cada hombre participaría de una identidad mayor, absoluta eterna.

La vivencia de ser único, es decir, de poseer identidad propia y diferente, pero al mismo tiempo, en completa conexión con la totalidad, es la experiencia mística. En el íntasis, la identidad propia se funde con la identidad del todo, es ahí donde se descubre que la soledad es imposible porque pervive la conexión. Se puede estar sin compañía humana y al mismo tiempo sentir la presencia de otros miembros del reino animal o el contacto con la naturaleza.

Es posible perder la conciencia de la propia identidad mediante el trance integrativo, inducido en ceremonias de Biodanza. De regreso del trance, se tiene acceso al estado de conciencia cósmica y de percepción ampliada.

## H. Identidad y música

Yo puedo identificarme, en un momento dado, con el Aleluya de Haendel .¿Qué significa esto? Simplemente, que me dejo conducir por ese movimiento musical hasta el punto de disminuir de tal modo la distancia entre la música y la propia percepción de mí mismo, que la frontera exterior-interior queda abolida y, entonces, ya no estoy escuchando el Aleluya, sino que yo soy la música. Se ha producido una transsubstanciación ontológica, un acto de mediumnidad.

### La identidad es permeable a la música

El trance musical puede ser un camino privilegiado para nuestra meditación respecto al fenómeno de la identidad, puesto que de su examen fenomenológico podemos inferir la cualidad evanescente y a la vez presuntiva de la identidad; su etérea condición de oscilar en el pavoroso y sobrecogedor acto de ser y no ser. Es como si el ser y el no ser estuviesen apenas fijados por un acto de conciencia que se abre y se cierra sobre la realidad.

Pienso que el centro de atención para la investigación de una ontología tiene que hacerse a través del éxtasis musical, por ser la música la vía regia, es decir la forma en que la conciencia se transforma en vivencia y la vivencia retorna de nuevo a la conciencia. Y es también, el fenómeno de la identificación musical, el que nos hace accesible la comprensión de la unidad cuerpo-alma, del continuum psicosomático la filiación visceral de la vivencia. Todo se inicia cuando se tiene la experiencia de que una melodía, un ritmo, inducen un movimiento.

## V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### A. Autoevaluación

1. La identidad es la expresión de:
  - a. El potencial genético.
  - b. La influencia del medio ambiente.
  - c. La síntesis personal con que cada persona vive a plenitud.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Todas son falsas.
  
2. La tendencia biológica a conservar la identidad se manifiesta a través de:
  - a. El sistema inmunológico.
  - b. La imagen.
  - c. La autoestima.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Todas son falsas.

3. La conciencia de sí mismo se organiza por:
  - a. La opinión de los demás.
  - b. la conciencia del propio cuerpo.
  - c. La conciencia de ser diferente.
  - d. Sólo a y b son ciertas.
  - e. Sólo b y c son ciertas.

## **B. Evaluación**

4. Nuestra civilización tiene a confundir el amor propio con:
  - a. Una actitud negativa.
  - b. El egoísmo.
  - c. Sobrevaloración.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Todas son falsas.
5. La identidad:
  - a. Fluctúa entre estados de vigilancia y de entrega.
  - b. También se forja ante situaciones de desafío.
  - c. No significa estabilidad rígida.
  - d. Evoluciona.
  - e. Todas son ciertas.
6. La imagen sobrevalorada de sí mismo puede propiciar:
  - a. Sentimientos de vacío interior.
  - b. Enfermedades psicosomática.
  - c. Mayor identidad personal.
  - d. Sólo a y b son ciertas.
  - e. Todas son falsas.

## **VI. BIBLIOGRAFIA**

1. Toro, Rolando. Coletanea de Textos de Biodanza. Editora ALAB. Fortaleza, Brasil, 1991.

## **SEXTA UNIDAD**

### **REGRESIÓN EN BIODANZA**

#### **I. INTRODUCCION**

El significado de regresión para biodanza es el de un retorno al estado fisiológico de reposo, descanso, recogimiento. Durante este estado de regresión el individuo reedita condiciones psíquicas y biológicas de frescor vital, de encuentro con un contexto que permite el renacimiento de la motivación para la vida. La regresión puede tener un carácter renovador integrador, de reparación y compensación psicobiológica.

La regresión profunda se experimenta con la convicción de una interinfluencia intensa con el mundo exterior. El pensamiento mágico, que no distingue entre lo objetivo y lo subjetivo, lo deseado y lo ilusionado, es característico de la regresión intensa.

Tradicionalmente, a lo largo de la prehistoria y la historia, esta experiencia se ha practicado para lograr el restablecimiento de un orden, de una comunicación que se siente perdida y que se sufre como un trastorno interior, como una carencia. Quien vive esta experiencia fisiológica, en un contexto de seguridad, asume una actitud de total entrega sabiendo que en esta conexión la divinidad o los dioses según sea el caso, repararán la falta de armonía interior, reflejo de la ruptura de la unión con el todo. En tales culturas tradicionales la curación sólo se realiza a través de esta clase de vivencias.

En términos neurofisiológicos la regresión en biodanza es una vivencia trofotrófica, de predominio parasimpático; en términos clínicos es la experiencia curativa primordial e inespecífica, de revitalización visceral; en términos psicosociales, la oportunidad de confiar, de entregarse, para retornar luego con un mayor sentimiento de pertenencia a la etnia humana. En términos etológicos, la regresión es la vía de la emoción para sentirse parte del reino animal, hermanado con lo vivo de la biosfera. Se descubre entonces que los animales poseen una ingenuidad, una simplicidad que el hombre perdió de tanto ejercicio de su autoconciencia.

Sin embargo en algunas personas la regresión no es fisiológica, sobre todo cuando se asumen recuerdos intensos de etapas de desvalimiento, angustia y crisis; esa clase de regresión, que puede ser alentada por alguna terapia que cree en la validez de la catarsis; esa clase de regresión no es fisiológica, más aún, mal manejada es patogénica. Desafortunadamente no son pocas las per-

sonas que creen que el dejar el control consciente de la vida es exponer un trauma. No, en biodanza no se trabaja de esa manera.

La conducción de la experiencia de regresión en biodanza se realiza en forma tan cuidadosa que la persona siente que se relaja y que disfruta de el no control voluntario, disfruta de la confianza en el grupo. Se puede entender la regresión muy bien como un aprendizaje de relajación, como un descondicionamiento de la angustia ante el placer y como una profundización de la restauración de la fisiología somática. Su efecto anti estrés es aceptado científicamente.

## **II. OBJETIVO GENERAL**

Conocer y sustentar el concepto de regresión en biodanza

## **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Crear un clima terapéutico de regazo grupal en su acción de salud.
- Crear situaciones terapéuticas y preventivas de salud con las pautas del esquema de regresión en biodanza.
- Conocer que las acciones terapéuticas más potentes son, si se realizan estimulando la regresión fisiológica.
- Distinguir las formas no terapéuticas (disociativas) de la regresión.

## **IV. TEMAS**

- Regresión integrativa
- Aspectos fisiológicos
- Tipos de regresión
- Visión interior del éxtasis

### **A. Regresión integrativa**

La regresión integrativa tiene un efecto reparador. La regresión que lleva al sueño, la regresión que conduce al éxtasis sexual, la regresión de la danza son ejemplos de regresiones integradoras. La regresión mística, acompañada de vivencias de suprema felicidad, bienestar físico y unión con la totalidad cósmica es también una forma de regresión integradora.

Las regresiones inducidas durante los ejercicios y ceremonias de biodanza son regresiones integradoras, desaparecen los estados de ansiedad, se alcanza un sentimiento de plenitud y amor por la vida. La salida de la regresión, que se lleva a cabo con ejercicios de protección, sin apuro, tiene la cualidad de un renacimiento.

Durante el estado de regresión disminuye la percepción del límite corporal, la vivencia es de profunda armonía, la prepotencia egoísta desaparece.

## B. Aspectos fisiológicos

Durante el estado de regresión se produce una disminución del estado de vigilia y una activación parasimpática, colinérgica. El estado de vigilancia y los impulsos voluntarios disminuyen notablemente. La temperatura que, en el primer momento disminuye (manos frías y húmedas por efecto simpático) empieza a subir progresivamente dando al cuerpo un dulce calor parecido al de un niño que sale del sueño; los ojos se humedecen. Al salir de la regresión se observa frecuentemente un aumento de la percepción y un estado de expansión de la conciencia.

## C. Tipos de regresión

1. Por la calidad afectiva . Una primera clasificación de las vivencias regresivas con ausencia de la conciencia de sí, es la que distingue entre experiencias integradoras y las dissociativas. En las primeras se experimentan sensaciones somáticas placenteras, con confianza y entrega al entorno. Por otro lado, el trance dissociativo se vive como tormentoso y sufriente. Cabe aclarar que entre ambas clases de vivencias hay toda una gama de variaciones y, algunas veces, con cierta imbricación de ambas.

### a. Experiencias integradoras.

Mientras que la expresión esencial del universo es el movimiento pulsátil de la naturaleza y sus resonancias “tele-espaciales” (que conllevan sincronicidad e incertidumbre, azar y necesidad), lo que en términos de Toro puede denominarse *la manifestación ontocósmica perenne*; una expresión humana primordial, el germe de la vida humana, es la vivencia de unidad ontocosmológica. Toro da algunos ejemplos de trance integrador: el sueño plácido, el éxtasis sexual de los amantes en comunión total, la vivencia mística con supremo bienestar físico y la experiencia de biodanza. Ha puesto menos énfasis en señalar que algunas experiencias con consumo de sustancias psicotropas como alcohol y alucinógenos pudieran estar en este grupo. Las fiestas orgiásticas populares, usualmente asociadas al calendario religioso, muchas veces son experiencias integradoras.

**El sueño.** Se trata de una vivencia de plena entrega, con reposo de la conciencia, de la individualidad, lo que posibilita la activación de diversos impulsos cuya expresión suele ser de un simbolismo que refleja la relación de los aspectos subjetivos del sujeto, así como la relación de éste con el mundo. En la medida que no existan grandes conflictos subjetivos y que no se reprenda la irracionalidad de la vida; en esa medida el sentimiento general es de serenidad.

No siempre la verdad es agradable y cuando es una dura confrontación con la realidad se la vive con emociones apropiadas al caso, como son el miedo ante el peligro, pena por lo que se pierde o rabia y cólera por la indignación. Así los sueños que reflejan situaciones objetivas muy problemáticas se experimentan con sentimientos naturales displacenteros. Tales sueños pueden ser integradores cuando desde el inconsciente emergen símbolos o personajes que protegen, esclarecen la situación y ayudan al reposo.

**La vivencia mística.** Dado que la vida fluctúa entre las experiencias de conciencia de la individualidad y las de confianza y entrega, entonces las vivencias religiosas tienen ambas posibilidades de expresión. La elaboración religiosa que conlleva a la estructuración del culto y de los rituales, así como a la codificación de los deberes, o mandatos, es característica de la vivencia religiosa con conciencia de la individualidad. Todo lo opuesto son las experiencias religiosas sin conciencia intensificada de si, las experiencias místicas, que se viven en estado de regresión fisiológica, cuando la conciencia de sí está en reposo. Cuando esta experiencia mística es integradora el sentimiento es de armonía y el proceso una reconciliación con las fuerzas sobrenaturales, que son percibidas como dioses o como aspectos diversos de Dios. Aquí la vivencia religiosa, es la gran posibilidad de reconciliación con el cosmos. Dostoyevsky refirió al respecto: *El hombre necesita de lo incommensurable y lo infinito tanto como el pequeño planeta en que vive.*

**El éxtasis amoroso.** Es la fusión con el ser amado y el goce de la entrega mutua. Ambos translucen, como el místico, su estado de gracia, el estar encantados. La antigua fórmula mágica se llamaba cantus y carmen; el efecto mágico era el incantatio, encantamiento. En tal ánimo el tiempo se torna elástico y el enamorado jura, con sinceridad, amor eterno.

b. Experiencias disociativas

Las experiencias regresivas que al final repercuten en sentimientos de malestar diverso, deben ser calificadas de disociativas. También lo serán aquellas en las que el cuerpo es sentido como un instrumento del espíritu y cuando la sensibilidad corporal se deforma o anula por las creencias que limitan o contradicen aspectos esenciales de la vida (especialmente las sensaciones placenteras).

2. Por la fluidez del sentimiento y pensamiento. Las experiencias de regresión de la conciencia de individualidad con intensificación de la comunión con el entorno son vivencias intensas antes que maneras de pensar; su caracterización está dada por el impulso y el sentimiento. Sin embargo el pensamiento está implícito y, no pocas veces, es distingible. Ahora veremos cómo se las puede agrupar teniendo en cuenta el flujo del pensamiento y del sentimiento.

a. Participación en la totalidad.

Cursa con un sentimiento de ser parte del todo, sin distinción de lo subjetivo y

lo objetivo. Se da la plena comunicación con el grupo, uno de cuyos efectos posteriores es la respuesta comunitaria. Las sesiones de biodanza tienen estas características. Toda existencia que cuide la vida en comunidad requiere una práctica cotidiana o ritual de este tipo de vivencia. Las fiestas populares practicadas siempre con gran regresión fisiológica y de gran pertenencia cultural, son formas ancestrales de trance colectivo que al mismo tiempo son causa y consecuencia de la vida comunitaria. Muchas veces estas fiestas colectivas se asocian a los tiempos de siembra y cosecha; a posiciones solares y lunares; en suma a momentos de gran comunión con la naturaleza que es sagrada. La embriaguez lograda puede ser exacerbada con la ingesta de bebidas alcohólicas.

b. Influenciando en lo exterior.

Estos estados regresivos implican el pensamiento mágico de influir sobre los seres y las cosas. Aquí pueden ubicarse las danzas propiciadoras de lluvias, las invocaciones para que un ser sobrenatural ejerza un cambio benéfico (curativo por ejemplo) o maléfico, así como los rituales de influencia directa sobre otros individuos. Los shamanes practican este tipo de vivencias.

Otros ejemplos los hallamos en los estados de éxtasis donde el sujeto llega a dominar al fuego, cuando camina sobre las brasas o empuña un fierro candente sin hacerse ningún daño, asunto que va contra la información científica actual que posiblemente está en relación a la activación de propiedades biológicas primigenias, codificadas en el ADN de cada célula; pues la vida emergió en circunstancias increíblemente turbulentas, posiblemente a temperaturas como las que ahora se detecta en el planeta Venus. El hallazgo, en 1982, de bacterias de regiones volcánicas abisales en el fondo del mar, que sólo pueden vivir a temperaturas de 250 a 300°C, nos permiten hacer estas especulaciones discursivas.

c. Siendo influenciado por lo exterior.

Experiencias regresivas de esta clase se realizan en las ceremonias siguientes: sesiones de sugerencia individual o de hipnosis colectiva, ceremonias de invocación conjuro y curas shamánicas; las de iglesias carismáticas y otras comunidades religiosas análogas (trance místico colectivo), las ceremonias ligadas a espíritus (trance mediúmico) y las de posesión (zara, bori, candomblé, macumba).

El sentimiento es de ser poseído, ya sea por una loa (terruño), un santo, el demonio, el espíritu de un fallecido, el Espíritu Santo, una potenciación de la naturaleza. Esta es la experiencia también de la posesión psíquica por el hipnotizador.

3. Por los procedimientos inductores.

a. Danzas

Siempre utilizan música, movimiento y canto. La evolución cultural, como lo señala Toro, es un proceso de postergación de la danza, que a su vez es la

gran expresión humana. Así es como se ha decretado la era de la palabra y el olvido de lo preverbal; empobreciéndose la comunicación humana y universal. Algunos rezagos de la riqueza comunicadora ancestral perviven en pueblos alejados de la metrópoli, en los que hay obvia gesticulación y movimiento al hablar y; donde, al mismo tiempo, el lenguaje verbal es cantado.

b. Invocaciones.

**Sutiles.** Algunas personas con una sensibilidad especial pueden ingresar a una conexión con la totalidad en forma inadvertida para la conciencia, cuando la atención está intensamente focalizada en otro objetivo, como por ejemplo el contacto con la naturaleza cuando se va al campo, a los cerros, ríos, bosques, (experiencias que son muy restauradoras de la salud y también protectoras de la salud); durante el proceso de creación artística (musical, de cerámica, poesía, etc.); también en los estados pasionales desencadenados durante los partidos de fútbol. Me parece que algo similar sucedía durante las grandes representaciones teatrales en la Grecia clásica.

En este grupo se puede ubicar a la humildad, que es una actitud especial ante la vida, que conlleva al desapego por los bienes mundanos, la práctica de la sinceridad, el cuidado del semejante y la anulación del orgullo. La humildad propicia una comunicación confiada con el prójimo y una vivencia con la naturaleza que deja de lado la conciencia de individualidad.

**Solemnes.** Son las plegarias de sacerdotes y sacerdotisas.

c. Meditación.

Focalizar la atención en una y otra cosa, sin mayor reflexión sobre lo que se atiende, o buscar múltiples estímulos de índole visual, táctil, auditivo, etc., son costumbres occidentales típicas, hábitos alienantes opuestos a una forma de vida que practica “ver cuando se mira”, “valorar cuando se percibe”, “sentir cuando se actúa”, ámbito vivencial característico de la meditación.

La introspección, una de las etapas iniciales de la meditación, requiere método y entrenamiento disciplinado. Es diferente a la autocritica obsesiva y a la autocomplacencia; la autoobservación metódica implica distinguir cómo es el propio pensamiento y la propia percepción; de ahí que cuando se inicia una introspección solemos descubrir que los conflictos personales cotidianos inquietan la vida subjetiva e interfieren con una profundización de la percepción.

d. Sugestiones.

Como en los casos de hipnosis individual o colectiva. El discurso fascista crea ba las condiciones propicias para “grabar” mensajes de manera colectiva.

e. Experiencias del eros.

Las ceremonias del tantra han desarrollado esta fórmula hacia una comunión con el mundo. Es interesante tomar en cuenta que en el lenguaje usual se

tienen como sinónimos a las palabras orgasmo, clímax y éxtasis (sexual). Biodanza ha señalado que un encuentro sexual pleno llega al sentimiento de comunión, de fusión en la pareja, luego de lo cual ambos se sienten parte uno del otro, en fusión con el entorno. Mircea Eliade comenta la regresión fisiológica con experiencias sexuales en la religión del tantra, de los siglos X y XI en la India del norte, diciendo que las sociedades no pueden vivir de esa manera pues no elaboran sistemas racionales de supervivencia, de ahí la extinción del tantrismo, que nos ha dejado bellos restos arqueológicos con sus templos ilustrados por escenas eróticas de gran valor estético y de parcial valor pedagógico.

f. Experiencias con drogas psicoactivas.

Alucinógenos. El conocimiento del uso de sustancias psicoactivas por el hombre se pierde en la oscuridad de los tiempos. Los estudios etnobotánicos nos indican que cada sociedad cultivó sus estados de éxtasis de manera peculiar, en íntima relación a los cultos religiosos y prácticas curativas. Por ello cada cultura valora en forma especial a las plantas con efectos neuroquímicos.

Depresores del sistema nervioso central. Los derivados del opio producen éxtasis placenteros, sin embargo su uso es muy riesgoso pues producen también una gran dependencia psíquica y física. El alcohol y barbitúricos producen desinhibición del sistema límbico - hipotalámico; la ebriedad resultante tiene un período de comunicación plena con el entorno, con euforia y locuacidad. Si la dosis es excesiva, o la persona no está habituada a estas experiencias, sobreviene el sueño y luego un malestar corporal general. El estado de abstinencia aguda en un alcohólico crónico produce delirio por falta de alcohol. Edgar Allan Poe exploró estas vivencias e inspirándose en ellas elaboró algunos de sus cuentos.

g. Inducción por estrés.

Sacrificios. El dolor auto inflingido parece inducir, en algunas personas a la regresión intensa. Es la negación del placer. Quizás en algunos casos sea una forma de aplacar a un sentimiento de culpa gigantesco que de no ser así aparecería después de la vivencia regresiva. La proximidad al dolor ajeno puede estimular sentimientos intensos y luego, en sujetos especialmente susceptibles, llevar a la pérdida de conciencia de la individualidad. Las corridas de toros y las peleas de gallos pueden producir efectos similares, en sujetos predisuestos.

Extenuación fisiológica. Son ejemplos el ayuno severo (y este es un tema que habría que plantear al esclarecimiento de la anorexia nervosa), la hiperventilación, la deshidratación, el insomnio prolongado. Algunas personas que se salvaron del desierto han relatado sus experiencias alucinatorias por descompensación hidroelectrolítica.

Intoxicaciones somáticas. Por ejemplo el uso de vomitivos.

Guerra. Octavio Paz recuerda que *en España, durante la guerra, tuve una revelación ... a la trascendencia. Sin duda la cercanía de la muerte y la fraternidad de las armas producen, en todos los tiempos y en todos los países, una atmósfera propicia a lo extraordinario, a todo aquello que sobrepasa la condición humana y rompe el círculo de soledad que rodea a cada hombre. Pero en aquellos rostros -rostros obtusos y obstinados, brutales y groseros, semejantes a los que sin complacencia y con un gran realismo, acaso encarnizado, nos ha dejado la pintura española - había algo con una desesperación esperanzada, algo muy concreto y al mismo tiempo muy universal, No he visto después rostros parecidos.*

Desastres naturales. Otro caso de emoción intensa que puede inducir estados de éxtasis, en algunos sujetos, se puede observar durante los grandes desastres naturales. Algunas personas durante un terremoto intenso, salen a la calle, se arrodillan, rezan, pueden expresar en voz alta sus pecados, están fuera de sí.

4. Visión interior del éxtasis.

Algunos investigadores de nuestro tema han señalado el poco interés que se les ha prestado desde la ciencia oficial, académica. Esto se debe en parte a su naturaleza, pues su irracionalidad (o arracionalidad), asociada al hecho de ser siempre una vivencia intensa (por tanto carácter íntimo, subjetivo), plantea serios obstáculos al método experimental, así como a las conceptualizaciones generalizadoras; y por esto último no se puede llegar a un punto de conocimiento desde el cual aplicar métodos deductivos. La analogía pudiera ser un buen recurso a utilizar, pero siempre después de una fase descriptiva minuciosa.

La vivencia de regresión compromete bastante la capacidad de observarse a sí mismo; y, aun más, una vez terminada la experiencia el recuerdo es parcial e incluso mínimo. La repetición no sólo no asegura la misma vivencia, sino que siempre será diferente, con posibilidades de ser más profunda.

### EJERCICIO Nº 11

Nombre	Regazo en posición fetal
Objetivos	Facilitar la conexión con lo primordial
Emoción	Sentimiento de renacimiento
Consigna	Las personas están echadas unas tras de otras, en posición fetal y haciendo un círculo.
Música	Suo Gan (CD Imperio del sol) Del film imperio del sol

## **V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### **A. Autoevaluación**

1. La regresión fisiológica que biodanza propone se vivencia:
  - a. Sin darle importancia al pensamiento analítico.
  - b. Con gran sentimiento e impulso.
  - c. Sin distinguir lo objetivo de lo subjetivo.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Sólo b y c son ciertas.
2. La regresión fisiológica es una experiencia:
  - a. Cuya técnica ha sido creada por Rolando Toro.
  - b. Que culturas tradicionales han practicado desde la prehistoria.
  - c. Que tiene importancia para elaborar listas deberes o códigos morales.
  - d. Sólo a y b son ciertas.
  - e. Sólo a y c son ciertas.
3. La regresión fisiológica puede tener:
  - a. Efectos restauradores de la salud.
  - b. Efectos protectores contra el estrés.
  - c. Gran contenido de mecanismos parasimpáticos.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Sólo a y b son ciertas.

### **B. Evaluación**

4. Las experiencias de encuentro con la naturaleza:
  - a. Pueden inducir vivencias de regresión fisiológica.
  - b. Se oponen a los métodos de la medicina académica, universitaria.
  - c. Tienen la posibilidad de bajar el nivel de ansiedad del sujeto.
  - d. Sólo a y c son ciertas.
  - e. Todas son falsas.
5. El sentimiento de pertenencia a una cultura o una sociedad suele incrementarse con:
  - a. Experiencias de embriaguez alcohólica.
  - b. Sumisión total a las leyes de la sociedad.
  - c. Experiencias de regresión fisiológica en fiestas tradicionales populares.
  - d. Todas son ciertas.
  - e. Todas son falsas.
6. Los estados de tensión y estrés que son factores de riesgo para enfermedades diversas, pueden ser resueltas con experiencias de:
  - a. Regresión fisiológica.
  - b. Entrenamiento consciente a desafíos de la vida diaria.

- c. No dejar por un momento el control consciente del cuerpo.
- d. Todas son ciertas.
- e. Todas son falsas.

## **VI. BIBLIOGRAFÍA**

1. McEwen, Bruce. Protective and damaging effects of stress mediators. *The new England Journal of Medicine*. Vol 338 Nº 3 171-79, 1998.
2. Rivera, Francisco. Profanos y divinos. Lecturas de filosofía de la vida y biodanza. Mantaro, Lima, 1994
3. Toro, Rolando. Coletánea de Textos. Editora ALAB.Fortaleza, Brasil, 1991

## **SÉPTIMA UNIDAD**

### **LÍNEAS DE VIVENCIA**

#### **I. INTRODUCCIÓN**

Los diversos aspectos de vida intensa y saludable, han sido clasificados en cinco grandes grupos por biodanza. Cada grupo de posibilidad plena de existencia se denomina línea de vivencia, y puede ser entendida como un canal donde circula la programación biológica genética. Esta clasificación le permite a biodanza organizar los ejercicios vivenciales, así como tecnificar su utilización. Es probable que alguna determinada experiencia sea expresión intensa de alguna línea específica, por ejemplo de afectividad, y que al mismo tiempo dicha experiencia tenga características menores de otra línea de vivencia, por ejemplo de trascendencia. Esto es posible ya que la conceptualización no pretende dictaminar sobre la realidad sino más bien comprenderla. Quiere decir esto que la teoría de las cinco líneas de vivencia es un sistema operativo para el trabajo en grupos de encuentro, no es la realidad misma, sino la manera como biodanza hace diagnóstico de realidades y propuestas de trabajo, tanto para la producción de factores de protección ante la enfermedad así como factores de realización personal.

#### **II. OBJETIVO GENERAL**

Conocer y aplicar las líneas de vivencia.

#### **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Aplicar ejercicios de la línea de vivencia de vitalidad en la conducción de grupos de rehabilitación y de promoción de salud.
2. Aplicar ejercicios de la línea de vivencia de sexualidad en la conducción de grupos de rehabilitación y de promoción de salud.
3. Aplicar ejercicios de la línea de vivencia de creatividad en la conducción de grupos de rehabilitación y de promoción de salud.
4. Aplicar ejercicios de la línea de vivencia de afectividad en la conducción de grupos de rehabilitación y de promoción de salud.
5. Aplicar ejercicios de la línea de vivencia de trascendencia en la conducción de grupos de rehabilitación y de promoción de salud.

## IV. TEMAS

- La vitalidad
- La sexualidad
- La creatividad
- La afectividad
- La trascendencia

### A. La vitalidad

Es la **presencia organizada** de signos de vida ante el mundo. Estos signos de vida siempre son experimentados en forma personal (como el deseo de tomar agua, el placer de respirar, el gusto de saborear un mango, las ganas de dormir, de correr, la tristeza por estar lejos de un ser querido, la alegría por estar juntos). Sin embargo algunos de estos signos además se expresan de tal manera que otros lo perciben (como la agitación luego de esfuerzos intensos, el llanto, la risa, el movimiento, la ingesta de alimentos, el dormir, pestañear).

#### 1. Índices de vitalidad

Las tecnologías médicas y fisiológicas han desarrollado procedimientos de captación de los signos de vida para lo cual se examinan algunas funciones parciales de la vida. Cada función parcial es una “arbitrariedad” científica, con fines operativos, ya que lo vital se expresa como un todo. Un ejemplo de función parcial es la frecuencia cardiaca o la presión arterial.

A las funciones parciales de la vida, Rolando Toro las ha llamado *índices de vitalidad*; mientras que en el contexto médico tales funciones reciben el nombre de funciones biológicas y funciones vitales. Los indicadores de vitalidad son indicadores de integración de sistema, ya que un buen nivel de un determinado índice, como por ejemplo una temperatura oral de 37° C, señala que todo el sistema (el organismo) probablemente esté bien. Si varios índices vitales están óptimos la probabilidad de integración del sistema es muy alta. Esto nos lleva a plantear una selección bastante elaborada de pocos índices que con gran precisión abarquen los aspectos esenciales de la vida, por tanto de la vitalidad. Cabe la posibilidad de que un índice de vitalidad esté a un buen nivel mientras algún sector del organismo esté enfermo.

Aquí hay que anotar también que las cuatro restantes líneas de vivencia (sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia) llevan en sí mismas componentes de vitalidad; son los impulsos a actuar cada aspecto de la vida.

Los índices de vitalidad que utiliza biodanza son la espontaneidad del movimiento, la facilidad de acercarse al prójimo, la facilidad para reír, la humedad de los ojos, la libertad interior para decir el propio parecer.

## 2. Componentes.

- De origen : Potencial genético. Es el programa heredado el que da todas las capacidades y las limitaciones en la vida. Parte de este potencial se expresa en estructura orgánica (constitución de órganos) y en fisiología (función integrada de los órganos). La capacidad fisiológica es el potencial de las líneas de vivencia. Cabe recordar que la herencia biológica tiene dos características esenciales: transmitir información a la generación siguiente y expresar dicha información en el presente. El potencial genético es la herencia biológica.
- De activación : Ecofactores. Estos son todos los factores del medio ambiente que influyen en la vida del individuo; influencia que alienta aspectos esenciales de la vida (ecofactores positivos son por ejemplo una familia integrada, padres que disfrutan de su trabajo, una sociedad creativa y productiva ; ecofactores negativos son por ejemplo la ausencia de la familia, el aire contaminado, los ruidos de la ciudad, la anarquía social).
- De estilo de vida : En función al aprendizaje de la experiencia. Cada individuo ejercerá su vitalidad influido también por sus experiencias anteriores y por las conclusiones a las que haya llegado en tales circunstancias (decisiones biográficas sean voluntarias o inadvertidas, tales como “yo sé pensar”, “yo puedo disfrutar”, etc).

### EJERCICIOS Nº 12, Nº 13 y Nº14 Variaciones rítmicas I

Nombre	Carrera sinérgica
Objetivos	Rescatar movimientos rítmicos básicos esenciales a la marcha (sinergismo, coordinación y equilibrio) Facilitar la expresión del ímpetu vital, la expansión corporal y el movimiento
Emoción	Ímpetu vital
Consigna	Se corre en varias direcciones, moviendo los brazos, y las piernas en sentido asimétrico, de forma de rescatar el ímpetu vital, el coraje y la motivación de ir al frente y vencer los obstáculos que surgen en el camino. Esa vivencia proporciona los ejercicios de sinergismo e ímpetu necesarios y la agilidad de los movimientos.
Música	Tigger rag (CD La era de oro de Dixland) Jazz band

**Variaciones rítmicas II**

<b>Nombre</b>	<b>Coordinación rítmica</b>
Objetivos	Rescatar movimientos rítmicos básicos esenciales a la marcha (sinergismo, coordinación y equilibrio) Facilitar la expresión del ímpetu vital, la expansión corporal y el movimiento
Emoción	Júbilo
Consigna	Se salta alternando las piernas, siguiendo el ritmo de la música, moviendo los brazos, cruzándose al frente del cuerpo y expandiendo el tórax abriendo y cerrando las piernas y los brazos. En este ejercicio se experimenta la coordinación de los miembros superiores e inferiores y la amplitud corporal, a fin de proporcionar la vivencia de abertura para el mundo.
Música	Celoso (CD El piano loco de Johny Maddox) Johny Maddox

**Variaciones rítmicas III**

<b>Nombre</b>	<b>Giro</b>
Objetivos	Rotación del cuerpo sobre el propio eje, siguiendo el ritmo de la música, buscando rescatar el equilibrio y la seguridad en el movimiento. Esa vivencia posibilita una percepción global del mundo
Emoción	Júbilo
Consigna	Rescatar movimientos rítmicos básicos esenciales a la marcha (sinergismo, coordinación y equilibrio) Facilitar la expresión del ímpetu vital, la expansión corporal y el movimiento.
Música	California aquí vendo (CD Piano loco) Johny Maddox

## B. Sexualidad

La experiencia sexual es parte de la vida y obedece a impulsos innatos de gran nivel de satisfacción. La experiencia sexual es más gratificante en la medida en que se intensifica el vínculo de la pareja, el compromiso de compartir la vida.

*Es necesario renacer. Es necesario reencontrar el sentido sagrado de la sexualidad, es decir, la emoción primitiva, dulce y terrible de la conexión (Toro). Lawrence exalta a la sexualidad y habla, a través de Kate en *La Serpiente Emplumada: Todo es sexo, todo es sexo. Cómo el sexo puede ser bello cuando el hombre lo mantiene poderoso y sagrado y cuando él puede abarcar el mundo. Él es como el sol que nos inunda, que nos penetra con su luz.**

En su sentido más amplio, la sexualidad es el conjunto de características particulares que distinguen física o emocionalmente al macho de la hembra, tanto en los animales como en los vegetales. Esto significa que en la sexualidad participan componentes genéticos diferentes (excepto en las flores hermafroditas).

La sexualidad posee un papel determinante en la reproducción de las especies y en la continuidad de la vida. La diferenciación sexual permite el proceso de fecundación. La sexualidad está asociada al placer como un recurso de la naturaleza para asegurar la continuidad de la especie.

### 1. El cuerpo : fuente de placer.

Desde tiempos inmemoriales la idea del cuerpo muchas veces ha sido asociada al dolor, a la enfermedad y al sufrimiento, como si se creyera que sólo se debe vivir si se controla a la capacidad de placer. La civilización muchas veces ha despreciado el placer dentro de la escala de valores convencionales, así que para muchos es sinónimo de superficialidad, frivolidad o materialismo. Sin embargo, no hay placer verdadero que no provenga de la profundidad y del ímpetu natural de la vida. Sensibilizarse para encontrar los caminos que conducen al placer, es parte del aprendizaje en biodanza. Aprender a disfrutar de todos los pequeños y grandes placeres que brinda la vida, es el más importante de los aprendizajes. El placer de la danza, en el sentido de biodanza, es la primera apertura. Aprender a escuchar música en estado de comunicación plena, es otro de los importantes caminos. Hacer conciencia sobre los placeres cotidianos, es el tercer camino. Desarrollar todas las posibilidades del erotismo, es el cuarto camino. He aquí una lista de los placeres cotidianos :

El placer de bañarse con la temperatura adecuada, con suaves jabones; el tacto con las toallas. El placer de caminar sobre el césped o sobre la arena de la playa o sobre una alfombra; o caminar por la calle con zapatos cómodos y agradables. El placer de respirar, el placer de beber agua; el placer de los alimentos, de los frutos, de los jugos; todos aquellos placeres a que se refería

André Gide en Los Alimentos Terrestres. El placer de las caricias como las leemos en El Arte de Amar de Ovidio; el placer de un masaje suave y armonizador. Los placeres sutiles de la relajación unificadora (como cuando se aplica aquella técnica de masajes llamada calatonía). El placer de acostarse a dormir, el placer de levantarse. El placer del trabajo creativo, el placer del contacto con personas queridas y encantadoras.

Recuperar la función placentera no aturde necesariamente a la persona, la hace más espontánea. Sólo puede realizarse un saludable control de la función reproductora cuando se es plenamente consciente de las ventajas y de los momentos de riesgo de la sexualidad no reprimida. En caso contrario, en caso de que la persona no sepa qué es el placer, no sabrá cómo manejarse ante tal experiencia. La ignorancia de la propia sexualidad hace fácil presa a la persona de los errores de su conducta reproductiva. El derecho a la información va de la mano con el desarrollo personal y familiar; así es como una persona informada sobre los diversos aspectos de la sexualidad podrá tener un acceso más simple al placer erótico, sin exponerse a situaciones que en realidad la desvirtúan. Aclaremos esto un poco.

Muchas veces, el placer erótico está tan prohibido en la cultura que las personas sólo saben de ello no por su experiencia interior, sino a través de lo que la sociedad de mercado ofrece. Tales imágenes son por ejemplo la asociación entre sexo y drogas o entre sexo y violencia. Un ingenuo, una ingenua, habitante de la polis creerá que el placer sexual debe experimentarse con tales condiciones y así negará la posibilidad de aplicar el deseo sexual a una relación de pareja saludable. Desde biodanza se señalan los errores en la actuación sexual de condicionamiento cultural y se promueve la revalorización de lo natural. Así la pareja sensibilizada a valorar a la naturaleza, la pareja ecológica, sabe que asociar el sexo a drogas o a violencia es una forma de ingresar a lo más dañino de la sociedad.

## 2. Búsqueda persistente del placer del movimiento.

Movilizar el cuerpo desde la interioridad, puede llegar a ser una fuente de placer y salud. Ahora bien, cualquier movimiento dirigido hacia la destrucción o cualquier movimiento acelerado o demasiado tenso, tiende a romper la unidad y la armonía del perfecto estar en sí mismo. Para descubrir el movimiento placentero se utiliza la Danza de Regocijo (o de placer cénestésico), con música suave que sugiera movimientos no demasiado lentos ni acelerados. Se comienza a bailar con los ojos cerrados. En un comienzo se requiere cierta concentración para no dejarse llevar por hábitos de movimiento intencional, expresivo o voluntario. Durante el baile, el alumno debe ir ajustándose a sensaciones internas de bienestar, buscando persistentemente movimientos que lo estimulan voluptuosamente, eliminando en lo posible movimientos periféricos. En esta búsqueda lenta y progresiva, se van integrando el pecho, la cintura y la pelvis. Se repite varias veces la misma melodía, hasta alcanzar un nivel de percepción cénestésica completamente desconocida para el hombre común.

### **3. El deseo en la génesis del placer.**

Experimentar un intenso deseo sexual, moviliza el organismo entero. El deseo activa las glándulas sexuales, acelera el ritmo, agita la respiración y moviliza ciclos completos de acciones para lograr su satisfacción. El más intenso placer se produce cuando se satisface plenamente el más intenso deseo. En la realización de un acto sexual sin deseo, no hay placer alguno.

En biodanza existen algunos ejercicios destinados exclusivamente a despertar el deseo. Cuanto más fuerte es el deseo, más intensa es la búsqueda de comunicación y contacto. El alumno aprende a experimentar deseo intenso y a tratar de satisfacerlo fuera del aula, en el mundo de las dificultades. La mayor limitación dentro de las técnicas convencionales de rehabilitación sexual consiste en el centrarse sobre la sensibilización genital y el orgasmo. La obsesión del orgasmo es, desde nuestro punto de vista, uno de los factores que más dificulta la posibilidad de obtener placer. La obsesión del orgasmo incluso recurre al medicamento que produce erección fálica, en lugar de recurrir a la caricia. La civilización promueve esta solución farmacológica sin darse cuenta que así cosifica a las relaciones humanas, al punto que lo sexual puede llegar a ser sólo un intercambio de orgasmos; experiencia desoladora en un mundo que se empeña por ser caótico.

### **4. Eros indiferenciado.**

El eros indiferenciado es el más arcaico de todos los impulsos de autoperpetuación de la vida. Cada vez que se produce una afinidad biológica entre dos personas, se inicia un proceso de reforzamiento de la conexión, cuya función es intensificar el proceso vital en cada uno de los organismos. El eros indiferenciado envuelve al organismo en su totalidad, alcanzando principalmente a los mecanismos reguladores y a la homeostasis. Esto explica la fuerza cohesiva que surge súbitamente en el ejercicio de biodanza llamado Grupo Compacto, fuerza que va aumentando en intensidad si se prolonga el ejercicio. El eros indiferenciado actúa positivamente sobre el inconsciente vital. Sin duda el cauce natural al que conduciría cualquier grupo compacto al que no se propone un límite, sería la fusión a través del eros.

### **5. Eros diferenciado.**

Es posible que dentro del océano del eros indiferenciado, dos individuos concentren una mayor atracción recíproca, retroalimentándose entre ellos con más intensidad que con el grupo control como totalidad. A partir de esa concentración de la intensidad vital recíproca, es posible que una pareja se diferencie, con mucha fuerza de la totalidad del grupo, e incluso desarrolle procesos integrativos en todos los niveles; vivencial, simbólico, afectivo y cognitivo. El erotismo diferenciado es, por lo tanto, una selección y una elaboración altamente específicas dentro del “océano” de erotismo inespecífico. El erotismo diferenciado conduce al amor.

## **6. Efectos de biodanza sobre la vivencia sexual.**

- Superar la inhibición.  
Los participantes pierden progresivamente el miedo al contacto. Disminuyen los sentimientos de culpabilidad adquiridos culturalmente. Al superar la inhibición sexual desaparecen los conflictos neuróticos que tienen su origen en la autorrepresión. Los componentes histéricos de la personalidad tienden a desaparecer rápidamente.
- Vencer el miedo a entrar en intimidad.  
Para muchas personas, el encuentro con los extraños es superficial y emocionalmente pobre. A través de los ejercicios, la expresión de las emociones se torna espontánea y sincera. La capacidad de entrar en relaciones más profundas, mejora notablemente.
- Tomar contacto con el propio cuerpo.  
Un gran porcentaje de personas no sienten su propio cuerpo sino cuando aparece el dolor. Es muy importante tomar contacto con el placer cenestésico y sentir el cuerpo como fuente de placer.
- Capacidad de proporcionar placer.  
Los ejercicios de biodanza, capacitan a las personas para ser fuentes de placer para otros. Mejora las cualidades de las caricias y la adaptación sexual, debido a la fluidez y a la retroalimentación adquiridos en biodanza.
- Descubrimiento de la propia identidad.  
Los participantes de biodanza descubren su propia identidad sexual a través de los ejercicios de encuentro y en grupo compacto. Esto significa que cada uno entra en contacto con sus personales afinidades eróticas y no es movilizado por la ambigüedad de las atracciones.
- Superar las dificultades de “rapport” erótico.  
Las personas se tornan menos inhibidas, recuperan su sensualidad, parte del atractivo personal.
- Desarrollo global de la capacidad sexual.  
El rendimiento sexual aumenta en intensidad y frecuencia. Los órganos genitales se vigorizan por la estimulación emocional y las vivencias de la línea sexual, con todas sus consecuencias endocrinas para la salud y para la intensidad del placer. Las crisis de impotencia y de frigidez tienden a desaparecer.

**EJERCICIO N° 15**

<b>Nombre</b>	<b>Grupo compacto</b>
Objetivos	Despertar el eros indiferenciado Descubrir la identidad sexual Perder el miedo al contacto
Emoción	Placer sensual
Consigna	Para rescatar la capacidad de sentir placer indiferiadamente las personas forman un grupo compacto de forma de cerrar los espacios entre sí y realizan movimientos de fluidez en deslocamiento de forma que se establece contacto con las otras, con ojos cerrados. Ese contacto será regulado por cada uno dentro del grupo en el sentido de que quien desea mayor contacto se mueve en el centro del grupo; quien desea menos contacto, permanece en la periferia del grupo.
Música	California Dreaming (CD Rosa María) Rosa María

**EJERCICIO N° 16**

<b>Nombre</b>	<b>Acariciamiento de manos en par</b>
Objetivos	Estimular la expresión de caricias Despertar el eros diferenciado
Emoción	Placer, ternura
Consigna	Se escoge una persona para formar una pareja y sentados, no echados, uno frente al otro, ojos cerrados, se acarician simultáneamente las manos.
Música	Voce e linda (CD SIMONE- vicio) Simone

## C. Creatividad

Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica. Un camino del caos al orden y del orden al caos y luego al orden. En el ser humano se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad. La actividad creativa organiza un lenguaje único a partir de la vivencia. La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir.

La cultura se asusta ante la creatividad de sus miembros pues cree que se desestabiliza. Entonces la cultura se defiende de algo que no es peligroso (la creatividad) imponiendo la conducta de inhibición personal, imponiendo el miedo al qué dirán y confundiendo a los sujetos al decirles, cuando hacen algo creativo, que eso es locura. Por tanto el miedo a la locura y el miedo al qué dirán son, muchas veces, expresión de la creatividad que se ha reprimido en la cultura de la familia. Y es imposible una evolución sin creatividad.

### 1. La Creatividad : una función natural.

*Si el acto de vivir es una manifestación sutil del portentoso movimiento de un universo biológicamente organizado y en permanente “creación actual”, la creatividad humana podría considerarse como una extensión de esas mismas fuerzas biocósmicas expresadas a través de cada individuo. Nosotros somos el mensaje, la criatura y el creador al mismo tiempo. Comprendo las dificultades intelectuales que esta idea comporta para quienes acostumbran abordar el fenómeno creativo como una manifestación del espíritu. Llegó la hora de asumir que nuestra grandeza no está en el espíritu, sino en la existencia. Y dicho de una manera aún más radical, nuestra grandeza es nuestra vida. Tenemos, por lo tanto, que abandonar los tradicionales enfoques de la Psicología de la Creatividad, para entrar de lleno en la narrativa de lo extraordinario. El concepto elitista que separa a los creadores de las personas comunes, no representa sino uno de los tantos prejuicios culturales que, en el fondo, refuerzan la trágica disociación del hombre y su obra (Rolando Toro).*

### 2. Aspectos biológicos de la función creativa.

La función creativa es el impulso innato para expresar nuestra superabundancia. El acto creador posee mucho de grito, de orgasmo, de danza y de gestación. La creación tiene, con frecuencia, el aspecto convulsivo de la vida abriendose paso en medio de los elementos. Nuestra propuesta, por tanto, es de que la percepción de las obras de arte, tanto como la creación de estrategias terapéuticas, educacionales o psicoprotectoras, requieren una hermenéutica referida a los sistemas vivientes.

### 3. Biodanza y el desarrollo de la función creativa.

El desarrollo de la línea de la creatividad consta de cuatro etapas:

· Expresión primal : en este período, el individuo realiza sus primeras manifestaciones expresivas, que fueron bloqueadas durante la infancia.

· Integración Yin -Yang : se descubren las polaridades energéticas. Yin, lo suave,

sensible y receptivo; y Yang, lo fuerte, activo y penetrante. Integración armónica de energías opuestas.

- Comunicación expresiva : esta etapa se caracteriza por la comunicación a otras personas de las vivencias y emociones personales. Es la necesidad de compartir la experiencia maravillosa.
- Elaboración creativa : es la etapa más avanzada, en la cual se llega a una auténtica y plena expresión creativa y, aún más, a la elaboración de obras de arte.

### EJERCICIO Nº 17

<b>Nombre</b>	Danza expresiva en el centro de la ronda
Objetivos	Estimular la auto-expresión existencial Aumentar la integración afectivo-motora Intensificar la conciencia de sí mismo frente al grupo
Emoción	Gozo de sentirse creativo, gracia.
Consigna	En la danza expresiva en el centro de la ronda, la persona experimenta como ser singular, único, desenvuelve la autenticidad, autonomía y fortalece la identidad, en un contexto de aceptación, protección y valorización del otro. En esa danza, las personas realizan una ronda y una va al centro y expresa su danza, y su singularidad de acuerdo con la música.
Música	Un coucher de soleil (CD 37.2 Betty Blue) Gabriel Yared

#### D. Afectividad

Para biodanza la afectividad es sobre todo el amor, en sus diversas formas como el amor filial, el paterno o materno, el amor de pareja, la ternura, el amor de especie que es la solidaridad. La solidaridad está íntimamente ligada a la posibilidad de comprender el sufrimiento ajeno, la compasión. La afectividad cumple su más intensa función al integrar a la persona consigo misma y con el entorno.

La afectividad es un estado de afinidad profunda hacia los seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, compañerismo. Sin embargo, sentimientos opuestos como la ira, los celos, la insecuridad, la envidia, pueden considerarse componentes del complejo fenómeno de la afectividad. A través de la afectividad nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y protegerlas, pero también de rechazarlas y agredirlas.

Según Ortega y Gasset, la afectividad abarca cualquiera de las pasiones del ánimo, en especial del amor, el cariño y el odio. La afectividad puede tener la dimensión del “amor diferenciado”, dirigido a una sola persona y la del “amor indiferenciado”, dirigido a la humanidad. A diferencia de las vivencias (que son estados pasajeros “aquí y ahora”), la afectividad es compleja, con duración en el tiempo (recuerdos), participación de la conciencia y representación simbólica.

La línea de afectividad tiene en biodanza su expresión privilegiada en el amor. Las formas patológicas de la afectividad se expresan en la destructividad, la discriminación social, el racismo, la injusticia y los impulsos autodestructivos. La afectividad es expresión de la identidad. Esta afirmación es la base teórica de nuestra concepción de la afectividad. Las personas que tienen una identidad débil, son incapaces de amar, tienen miedo a la diversidad, sus vínculos con las otras personas son defensivos. La afectividad es un estado evolutivo superior que no va necesariamente unido a la sensibilidad ni a la inteligencia. El sentimiento de amor a la humanidad, expresado en acciones, está ligado al proceso evolutivo de la especie. Personas inteligentes y sensibles pero sin capacidad de amor son capaces de inconcebibles niveles de violencia.

1. Aspectos biológicos de la afectividad.

La génesis biológica de la línea afectiva se relaciona con el instinto de solidaridad intraespecie, impulsos gregarios, tendencias altruistas y rituales de vínculo. En etología se describen abundantemente el instinto de manada, la formación de cardúmenes de peces y bandadas de aves. El hombre es el único animal capaz de organizarse para destruir encarnizadamente a su propia especie; tan lejos está de su afectividad.

La biología celular revela también la existencia de verdaderas comunidades celulares que integran acciones bioquímicas de “cooperación celular”. Cuando los organismos vivos lo requieren, las células son capaces de alterar su comportamiento bioquímico en beneficio de la comunidad celular.

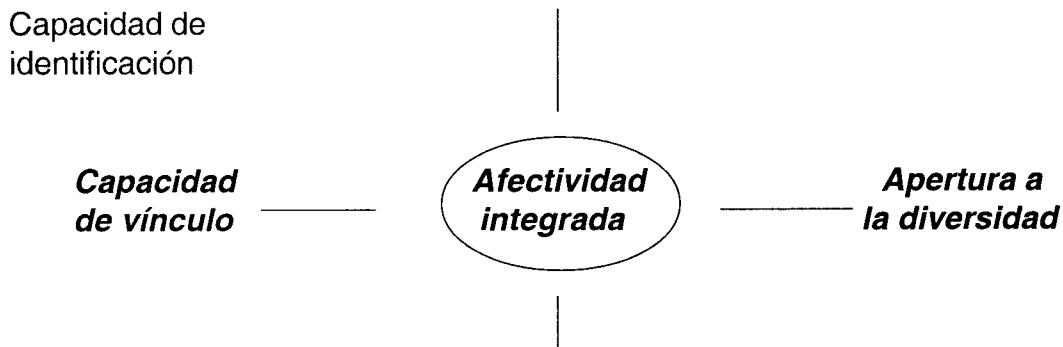
Principios de afinidad y rechazo se integran en beneficio de la unidad biológica. La afectividad tiene una compleja representación neurológica córtico-diencefálica.

2. Afectividad y autorregulación.

Los procesos de represión afectiva, de origen cultural, inducen sufrimiento y perturban gravemente la autorregulación orgánica. Muchas enfermedades psicosomáticas tienen su origen en la represión y la carencia afectiva.

Los procesos de liberación de la afectividad, inducidos por biodanza, generan plenitud existencial y salud.

Factores que integran la afectividad:



Altruismo

- Capacidad de identificación : es sentir al otro como parte de sí mismo.
- Apertura a la diversidad : es comprensión y tolerancia frente a las diferencias.
- Altruismo : es acción por el bienestar de otros. Autodonación.
- Capacidad de vínculo : es capacidad de comunicación y contacto. Sentimiento de profunda ternura. Disposición para dar y recibir afecto.

3. Índices de afectividad.

Capacidad de identificarse empáticamente con las personas; o sea, de sentir al otro parte de sí.

Capacidad de experimentar ternura por el otro.

Capacidad de expresarse y comunicarse sinceramente.

Capacidad de dar y recibir afecto.

Capacidad de lucha por el bienestar del otro.

Capacidad de autodonación.

Capacidad de escuchar al otro.

Capacidad de valorizar y calificar al otro.

Capacidad de vincularse con los miembros de la especie humana sin discriminación de raza u otras formas de diversidad.

4. Modelo de encuentro.

Biodanza es una poética del encuentro humano, una ceremonia de encantamiento. En el abrazo, la energía afectiva que cada uno aporta se multiplica en forma exponencial y cambia la calidad y la intensidad de la energía inicial. El encuentro afectivo estimula la producción de neuropéptidos y eleva la eficacia del sistema immunológico. El encuentro humano es un acto de sensibilización de las funciones expresivas y de comunicación, que pone en acción los circuitos de vínculo en retroalimentación.

Finalmente, debemos comprender que el encuentro humano perfecto es una ceremonia sagrada de expansión de conciencia.

Significado de las etapas de la danza de la amistad:

- Descubrimiento del amigo: un sentimiento de simpatía y afinidad inicia la amistad. A veces, esta afinidad puede tener un componente de admiración o de complementación psicológica.
- Mirar el mundo juntos : es interesante observar que generalmente los amigos tienen una visión semejante sobre el mundo, a pesar de sus diferencias. Por esta razón sienten agrado en compartir la compañía. Sentirse verdaderamente acompañado brinda felicidad.
- Oposición : eventualmente los amigos tienen conflictos y puntos de vista diferentes frente a la realidad. En estos casos se produce un desacuerdo que durante la danza se expresa en una confrontación de fuerzas mediante la oposición recíproca de los antebrazos. A través de esta dialéctica de oposición se alcanza un consenso debido a que entre los amigos no hay rigidez. Esta lucha termina con un abrazo de reconciliación.
- Sembrar juntos : se trata de realizar algunas tareas o proyectos juntos y con objetivos comunes.
- Cosechar juntos : consiste en recibir el producto del esfuerzo común, sin egoísmo. Se trata de una celebración de la unidad de acciones recíprocas.
- Escuchar el corazón del amigo : es ser capaz de identificarse con los sentimientos del otro. Empatía, comprensión y comunión son características afectivas de la amistad.
- Llevar siempre al amigo en el corazón : consiste en una forma de belleza interior, que conserva la fidelidad del sentimiento, el recuerdo y la gratitud recíproca, a pesar de estar, muchas veces, distantes.

### EJERCICIO Nº 18

Nombre	Danza de la amistad
Objetivos	Solidaridad intraespecie
Emoción	ternura, solidaridad
Consigna	Dos personas se colocan uno frente al otro, estiran sus brazos, se reciben uno a otro, mirándose a los ojos, aceptándose como son. La secuencia es: encuentro del amigo, mirar el mundo juntos, oposición, sembrar juntos, cosechar juntos, escuchar el corazón del otro, llevar siempre al amigo en el corazón.
Música	Canon (CD Los canos de Pachelbel) Pachelbel



*Danza de la amistad*

## E. Trascendencia

La experiencia de percibir lo existente en intensa interconexión es la trascendencia. Por ello es una base para esta línea de vivencia el sentimiento de pertenencia. Otra de sus bases es la percepción de que la mente y el cuerpo son dos facetas de una unidad; que el observador y el objeto están en intensa interacción. La trascendencia es también generosidad, autorrealización.

La trascendencia consiste en la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales, minerales; en síntesis, con la totalidad cósmica. En biodanza, el concepto de trascendencia se refiere a superar la fuerza del ego e ir “mas allá” de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas.

### 1. Protovivencia de trascendencia.

La protovivencia de trascendencia está relacionada con las sensaciones de armonía y bienestar, en especial en relación con la madre y con el ambiente que rodea al niño. La vivencia intrauterina llamada por Jung “experiencia oceánica”, es la protovivencia primordial de la trascendencia. Trátase de una vivencia de perfecta armonía, que puede prolongarse hasta después del nacimiento.

### 2. Mecanismos de acción de la línea de trascendencia.

Las investigaciones de los estados de éxtasis por las neurociencias revelan que dichos estados tienen una infraestructura anatómica y no son fenómenos puramente espirituales. La introducción de un fino electrodo en la región ventral del hipotálamo produce estados de éxtasis.

3. Regresión.

El estado de regresión es un retorno psicofisiológico a funciones de reposo y restauración de la fisiología.

En las personas psicóticas la regresión es disociativa y generalmente aumentan los delirios y alucinaciones.

La regresión integrativa tiene un efecto saludable en las personas normales. Su efecto anti-stress es aceptado científicamente. Trance y regresión son fenómenos que frecuentemente se producen en forma simultánea.

Uno de los instrumentos básicos de curación en biodanza, es el trabajo de entregarse totalmente a un nuevo continente: el regazo del grupo.

4. Estados de conciencia suprema.

Los caminos para lograr una más amplia y profunda conciencia de la realidad son diversos. La religión, el arte y la ciencia buscan, por medios propios, la vía que pueda conducir al conocimiento unificado del hombre y del universo. El santo busca la unificación y el religamiento por la contemplación o el amor. El sabio, llega a ser un humilde seguidor del comportamiento de la naturaleza. Para poder conocerla debe respetar su curso, describir su morfología y oír sus secretas palpitaciones. El artista por su parte, intenta revelar realidades que son, en el fondo, realidades cósmicas. Tornase así, en un instrumento lúcido de las fuerzas de organización y creación que se hacen presentes en él de un modo imperativo. El artista se experimenta a sí mismo coparticipando en la creación universal. Más que como un innovador que construye, se experimenta como un partero o un revelador de formas y armonías ocultas. Su trabajo es transformar el caos en cosmos. Los efectos de biodanza en la línea de trascendencia, arrojan mucha luz sobre experiencia de totalidad.

**EJERCICIO Nº 19**

Nombre	Iluminación (Bautismo de luz)
Objetivos	Renovación de la vida Dar grandeza a la persona Producir la elevación de la autoestima
Emoción	Sentirse parte palpante de la totalidad
Consigna	En esta vivencia aumenta la capacidad de íntasis y simboliza la renovación de la vida. En este ejercicio, las personas forman duplas, donde una recibe la fuente de la vida dada por la otra persona que se encuentra volteada para ella. Está de brazos en alto, acoge la luz del universo e ilumina a la otra, desde la cabeza hasta los pies. Al final las dos se abrazan
Música	Abraham's theme (CD Carros de fuego) Vangelis

## V. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### A. Autoevaluación

1. El reposo intenso que se logra en el sueño profundo es una experiencia correspondiente a la línea de vivencia de:
  - a) Vitalidad
  - b) Sexualidad
  - c) Creatividad
  - d) Afectividad
  - e) Trascendencia
2. La actitud sensual positiva, de carácter seductora, corresponde a:
  - a. La conciencia de sí.
  - b. Regresión fisiológica.
  - c. Línea de vivencia de sexualidad .
  - d. Sólo a y b son ciertas.
  - e. Sólo b y c son ciertas.
3. La mejor manera de lograr la armonía interna es trabajando en la línea de vivencia de:
  - a. Vitalidad.
  - b. Sexualidad.
  - c. Creatividad.
  - d. Afectividad.
  - e. Trascendencia.

### B. Evaluación

4. La creatividad implica:
  - a. La alegría.
  - b. Al gozo de sentirse pleno y único.
  - c. Al miedo al qué dirán.
  - d. Sólo a y b son ciertas.
  - e. Todas son falsas.
5. El sentido de pertenencia es parte de la línea de:
  - a. Afectividad.
  - b. Sexualidad.
  - c. Trascendencia.
  - d. Creatividad.
  - e. Vitalidad.
6. Las líneas de vivencia provienen de:
  - a. Una buena educación familiar.
  - b. Una buena orientación escolar.
  - c. El potencial genético.
  - d. Sólo son ciertas a y b.
  - e. Todas son falsas

## VI. BIBLIOGRAFÍA

1. Jung, Carl. *Psicología y religión*. Paidos ibérica, Barcelona, 1991.
2. Maslow, Abraham. *La experiencia núcleo religiosa otrascendental*. En Huxley, Buckey, Maslow, Watts y Wilber. *La experiencia mística*. Troquel, Buenos Aires, 1990.
3. Ortega y Gasset, José. *El amor en Stendahl*. En: Ortega y Gasset, J.: Estudios sobre el amor. Revista de Occidente, Madrid, 1973.
4. Polia, Mario. *Las lagunas de los encantos*. Medicina tradicional andina del Perú septentrional. CEPESER. Lima, 1989.
5. Rivera, Francisco. *Apuntes para una Fenomenología de la Conducta religiosa*. En: Perales Ed. Anales del XIV Congreso Nacional de Psiquiatría. Asociación Psiquiátrica Peruana, Lima, 1998.
6. Toro, Rolando. *Coletánea de textos*. ALAB, Fortaleza, Brasil, 1990.

