

CAMINAR POR LA VIDA

BIODANZA:
UN CAMINO
HACIA EL AMOR

Escuela de Biodanza Rolando Toro de Bilbao

Directores: Silvia Eick y Luis Octavio Pimentel

Monografía para Titulación de Yolanda Gutiérrez Gutiérrez

Orientadora: Silvia Eick

ÍNDICE DE LA MONOGRAFÍA

Sobre la Biodanza:

- Biodanza.- Palabras de Rolando Toro Araneda.
- Definición y Objetivos de Biodanza
- Definición de Vivencia
- Principio Biocéntrico y Vivencia Biocéntrica

Sobre el Caminar:

- Lo que nos mueve en la Vida
- Caminar por la vida
- Principios Básicos del Ser Humano y su Caminar como Expresión en el Mundo
- El Ser es Forma en Movimiento
- Todo Camino comienza por el primer paso
- Dar un Paso
- Caminar y las cinco Líneas de Vivencia
- Ejercicios de "Caminares" en Biodanza"

Conclusiones

Poesías

Bibliografía

Agradecimientos

"CAMINANDO POR LA VIDA"
"BIODANZA , UN CAMINO HACIA EL AMOR".

B I O D A N Z A

"La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión, proviene, con certeza, de la nostalgia de amor..." (1)

Con estas conmovedoras palabras comienza el libro de Rolando Toro Araneda, "BIODANZA" creador del sistema que lleva este nombre y que ha conseguido que tantas personas a través de él hayamos contactado con nuestra verdadera Naturaleza y lo hayamos tomado como **camino de expresión** de nuestros potenciales y algunas hayamos decidido ser transmisoras del mismo formándonos como facilitadores/as.

Continúa Rolando diciendo que..." la separación entre Naturaleza y Cultura, con una valoración excesiva de la cultura en detrimento de la Naturaleza y del predominio exacerbado de la razón sobre el instinto, culminó con los mayores atentados que la historia conoce contra la vida humana" (1) (yo me atrevería a decir contra todo tipo de expresión de la VIDA).

Separarnos de la Naturaleza nos alejó del **camino** integrado a las leyes de la "gran maestra" y nos hizo sentirnos apartados de ella. Esto ha hecho que nuestros gestos, nuestros pasos, se sintieran vacíos y sin rumbo claro hacia el que dirigirse.

"Para vivir mejor necesitamos un sentimiento de intimidad, de unión agradable y de belleza estimulante. En esta necesidad natural se basan los OBJETIVOS DE BIODANZA"(1)

DEFINICIÓN Y OBJETIVOS DE BIODANZA:

"Biodanza es un sistema de Integración humana (Afectivo motora o "con uno mismo", con los semejantes y con el Universo), renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo."(2)

(1) Rolando Toro (Biodanza 2002 pag. 13)

(2) Rolando Toro (Biodanza 2002 pag 33)

Integración Afectivo- Motora: "con uno mismo"

Conseguir que nuestro Movimiento esté profundamente conectado con las leyes de la vida, "... movimientos capaces de incorporar armonía musical, gestos arquetípicos, realizados en profunda conexión con el cosmos..."(2). En mis palabras diría que tras conectarnos profundamente con la fuerza de vida que llevamos "dentro" reconozcamos nuestros más "profundos deseos" y tengamos el coraje de **caminar** hacia ellos, de expresarlos al mundo. Que exista una coherencia entre sentimiento, acción y pensamiento.

Integración con los semejantes:

Consiste en restaurar el vínculo original con la especie como unidad Biológica

Integración al Universo:

Consiste en rescatar el vínculo primordial que une al hombre con la Naturaleza y que éste se reconozca como parte de una totalidad mayor, el cosmos.

Renovación Orgánica :

Los organismos vivos, con el fin de conservar el equilibrio funcional, desencadenan reacciones de adaptación a las más variadas situaciones biológicas, pero estas reacciones no están programadas de manera definitiva, sino que es una capacidad que puede o no llevarse a cabo. Biodanza busca restablecer la homeostasis del organismo y el equilibrio interno. Estimula la motivación vital, el placer cenestésico y el erotismo y reduce los factores de stress, activando neurotransmisores y hormonas que provocan efectos integradores. Mediante ejercicios que inducen trances y regresión integradores, se activan las condiciones fisiológicas inherentes a la primera infancia en la que el metabolismo celular es más acelerado. Por estos motivos, tenemos casos de rejuvenecimiento o curación de patologías con la práctica de Biodanza.

Aparte de mi propia experiencia -mejoró mi estado físico, cambió mi forma de respirar y estar en el mundo- he podido ver mejoras en muchas personas practicantes de Biodanza. Casos de asma, problemas de piel, insomnio, trastornos digestivos, tendencia a depresión, problemas relacionales, ausencia de placer sexual, entre otros, se han visto mejorados o eliminados con la práctica de Biodanza.

Reeducación afectiva:

Salir del medio rural e instalarse en grandes centros urbanos, viviendo en pequeños apartamentos con espacio vital muy reducido, el trabajo mecanizado y en grandes empresas, la búsqueda de intereses individuales o del reducido grupo familiar, las nuevas corrientes de pensamiento, la

valoración del tiempo como aliado de producción y el "poder del tener" en detrimento del "ser", nos han separado de las necesidades básicas de todo ser vivo, de permitirnos el tiempo de sentir las demandas de nuestros instintos y nuestras necesidades de afecto y **avanzar** hacia satisfacerlas.

Es por eso que hay tantos casos de insatisfacción en nuestras vidas, por muchas cosas materiales que poseamos. Incluso en ocasiones nos sentimos enfermos, abandonados y nos cuesta encontrar sentido a nuestras vidas y tener el impulso vital de **recorrer nuestro camino** al no sentirnos amados y capaces de amar.

Para Biodanza es un "...objetivo esencial estimular la afectividad en el ser humano."(2)

En cada propuesta de trabajo en Biodanza está inherente la afectividad. El amor, cuidado, permisión, respeto por uno mismo y por los demás, por las situaciones vividas individual y colectivamente, por el espacio, por la técnica.

Un solo abrazo, una caricia, una mirada amorosa y comprensiva puede provocar una intensa vivencia y una auténtica transformación en la vida de una o varias personas. Es muy contagioso el efecto producido por el cariño.

Reaprendizaje de las funciones originarias de la vida:

Consiste en la "...sensibilización de los instintos básicos, que constituyen una expresión de la programación biológica... El instinto es una conducta innata... Su finalidad biológica es la adaptación al ambiente, la supervivencia de la especie, común a todos los seres vivos"

En ellos reside la sabiduría biológica y por eso debemos rescatarlos para "...restablecer la unión entre naturaleza y cultura"(2)

Los instrumentos que utiliza la Biodanza para conseguir sus objetivos son: la música, el movimiento y la situación de encuentros en grupo. Busca la expresión de los potenciales genéticos del individuo y la base de su metodología es la Vivencia.

DEFINICIÓN DE VIVENCIA:

Es la "...experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que envuelve las funciones cenestésicas, viscerales y emocionales...confiere la experiencia subjetiva y palpitante cualidad existencial de vivir el "aquí y ahora"..."(3)

Biodanza induce vivencias integradoras, en profunda conexión con el "sí-mismo", vivencias de placer, reforzadas por el ambiente cálido del grupo, facilitador y música. Esta "integración entre consigna, música, movimiento y el otro en el grupo, además de la orientación sensible y amorosa realizada por un facilitador/a que se encuentra a su vez en sintonía con los

participantes" (4) consigue que el aprendizaje implique y modifique todo el organismo al "...llegarse a la inocencia...al abrirse la puerta del Laberinto Existencial... y constituirse en la experiencia original del sí mismo, de la identidad anterior a cualquier elaboración simbólica o racional ..." (4) y el ser busque los **caminos** de integración y optimización de la forma de vivir y expresarse en el mundo. Implica el nivel cognitivo, vivencial y visceral.

En mi experiencia personal he podido comprobar que tras cada intensa vivencia en Biodanza, la maravillosa magia de la vida se hace presente desapareciendo sentimientos de culpa, abandono, resentimientos, carencias, rigideces.... Nuevas posibilidades se abren ante mí y experimento seguridad, armonía, luminosidad, levedad, fluidez, amor por mí misma y por mi **camino en la vida** y entiendo con posterioridad cada paso realizado y su por qué.

(2) Rolando Toro (Biodanza 2002 pag. 33, 34 y 35)

(3) Rolando Toro (Biodanza 2002, pag 30)

(4) Cesar Wagner de Lima Gois (Vivencia 1995)

PRINCIPIO BIOCÉNTRICO Y VIVENCIA BIOCÉNTRICA

La Biodanza tiene su piedra angular en el Principio Biocéntrico, considerando la VIDA como centro y punto de partida de la existencia. "El Principio Biocéntrico concentra su interés en el Universo como sistema viviente...Prioridad de lo viviente, ilusión del determinismo físico y abandono del pensamiento lineal para entrar en la percepción topológica y en la poética de la similitud. A través del principio biocéntrico alcanzamos finalmente los movimientos originales y las primordiales percepciones de vinculación de la vida con la vida...Nuestras vidas surgen de la sabiduría milenaria del grande pulsador de vida, del útero cósmico, que se nutre y respira. En las afinidades y en el amor de los elementos. En la luz del origen, en el agujero vacío y paradisíaco de la realidad nos buscamos los unos a los otros" (5)

Sanclair Lemos (Facilitador didacta de Brasil) en su libro "La vivencia de Transcendencia" dice sobre la vivencia Biocéntrica : "...La experiencia Biocéntrica se configura en un conjunto de actividades y actitudes individuales o comunitarias "empapadas" por el principio biocéntrico de Identidad - Amor y su expresión de Movimiento - Amor. Un conjunto concreto de vivencias en todos los sectores de la Vida que revelan un estilo de vida biocéntrico.

La vivencia biocéntrica posee las características de integridad (plenitud) y continuidad (no ruptura).....

La expresión del ser es multidimensional...La vida se convierte en el patrón de referencia de la identidad plena y saludable en todas las circunstancias de sus actividades en el mundo." (6)

También expresa que es por esto que una vida biocéntrica nos impulsa a vivir más próximos a la Naturaleza, en espacios sin contaminación "ni sonora, ni visual, ni atmosférica" y nutriéndonos con alimentos sanos.

El trabajo también debe ser una "actividad orgánica y creativa, que sea expresión del ser en su acción de modificación y de creación del mundo y de sí mismo.. Las relaciones interpersonales deben basarse en la confianza, amistad, cooperación, fraternidad y amor."

"Biodanza no está buscando simplemente un cambio en la forma de comportarse, sino que propone el cambio existencial en niveles cada vez mayores de conexión con la totalidad, una verdadera transmutación alquímica existencial "(6)

(5) Rolando Toro (Biodanza 2002)

(6) Sanclair Lemos (La vivencia de Transcendencia1996)

LO QUE NOS MUEVE EN LA VIDA

Lo que nos mueve en la vida tiene que ver con los instintos. Habría mucho para hablar de ellos pero sólo quiero apuntarlo para que sirva de reflexión.

Dice Sanclair Lemos:” La fuerza primordial cósmica que mueve el universo se expresa en los organismos biológicos en forma de instintos. Estos impulsos arcaicos nos conectan con la vida misma y nos impulsan a optimizar la misma.

Si somos auténticos con la fuerza de los instintos y la emoción tenemos como resultado un movimiento hacia la salud.

Diferencias entre propósito, deseo e intención

Estas son también palabras de Sanclair recogidas de una clase y que me parece importante destacar:

El flujo de energía que marca una dirección de movimiento es el propósito. El deseo se centra en el objetivo, lo que impide fluir en el **camino**.

El propósito expresa al ser mientras el deseo parte del yo. El yo es la capa que tapa la esencia.

La intención es una fuerza mágica que crea un propósito y lleva a la acción.

CAMINAR POR LA VIDA

Una de las funciones básicas de expresión en el mundo del SER HUMANO y no por básica exenta de simbolismo de evolución, avance, mostrarse, “ir hacia”...es el CAMINAR.

Es la expresión más clara de la actitud humana frente a la vida.

El ser humano camina con todo el cuerpo, no sólo con las piernas.

“Centenares de músculos se ponen en tensión y relajación para originar la marcha. Los movimientos de las piernas se realizan en perfecto sinergismo con los brazos. La posición alzada del rostro, la armonía general, la vivacidad de los movimientos, la extensión del paso, la fuerza propulsora de la pierna trasera, la fluidez, la elasticidad motora... son expresiones de la estructura total de la personalidad y del momento actual del individuo. La marcha representa el modo de caminar por la Vida" (7)

Quisiera hacer unas primeras reflexiones de mi propia experiencia y la de muchas/os compañeros de **camino** en el trabajo de Biodanza.

Todos caminamos. Llevamos 30, 40, 50 o más años haciéndolo. Aprendimos a base de desequilibrarnos y volver a recuperar el equilibrio, de experimentar el peso de nuestras diferentes partes del cuerpo, con más o menos permisión en nuestro ambiente, cayendo y volviendo a levantarnos, apoyándonos, agarrándonos a lo que teníamos a mano, observando las reacciones de nuestros seres cercanos, intentando una y otra vez dar un paso más... y otro, y otro...

Nada ha cambiado. Seguimos haciendo lo mismo...Cada día ... aprendiendo, desequilibrándonos y volviendo a equilibrarnos...

La primera experiencia de caminar conscientes de nuestro cuerpo, de nuestros músculos,... despacio,... respirando,... con el movimiento natural de oposición de ejes,... de apoyo correcto de la planta del pie (comenzando por el talón y "saliendo" por el dedo pulgar), sintiendo el desequilibrio al levantar un pie para avanzar!! Y en cuanto lo apoyo he de desequilibrarme otra vez para seguir avanzando!! Rodillas sueltas... Pensamos: "¡qué tremendo trabajo!, que difícil es esta actividad tan cotidiana !!!" y realmente, sí, ahí empieza el trabajo. Me siento solo/a, me siento vulnerable, con falta de firmeza, me desequilibro, no tengo control sobre mi cuerpo... qué pasa?? Qué es eso del sinergismo?? Si lo intento no me sale, tengo que dejar de pensar para que salga!!!!

Avanzar con los hombros, con la cadera, relajar la cabeza, soltar las manos... y respirando... ¡uy, me había olvidado!, todas las articulaciones buscando estar sueltas y a la vez activas para ser efectivas!! Ja ja !! y además encuentra una dirección, no te despistes observando a los demás, vuelve a tu cuerpo, y suelta y suelta... relaja hombros, cuello, mandíbulas...la vista al frente y relajada...¿cómo puede ser que me haya pasado tantos años caminando y ahora me encuentre con este conflicto???

Ok. Buen trabajo!! Empezamos bien, hay todo un **camino** por delante a recorrer, hay que aprender, recuperar la inocencia de la niña/o que fui, que soy, para, como en los primeros pasos, permitirme, autorregularme, ver el mundo de nuevo y volver a colocarme en él.. Y en un ambiente cálido y permisivo. Mis compañeros/as están en la misma situación (qué tranquilidad). Mi entorno y el facilitador/a realmente me dan confianza. Todo está perfecto! Es mi oportunidad!!

Para mí estas primeras experiencias este diálogo interno y muchas veces compartido y observado en las personas de los muchos grupos en los que he participado, como alumna o facilitadora, ha sido un punto magnífico de partida para ser consciente del momento en que me encuentro, del **camino** por recorrer, estímulo para soltar rígidas definiciones de mi misma, de los demás, de cómo son o deben ser las cosas.

"Soy el camino la verdad y la vida" (Jesucristo)

Estas palabras tienen una veracidad magnífica.

Soy el camino, no estoy separada del camino, Cada uno hace su propio camino en el acto de vivir la experiencia de la vida.

"Caminante, no hay camino, se hace camino al andar..." (Antonio Machado) Voy construyendo mi vida a cada paso y cada paso me coloca en uno u otro punto de la vida. Tengo libertad para crear mi camino!! Y esa es mi verdad, que a cada paso experimento desde uno u otro punto de vista...

!!!Qué levedad y que gran responsabilidad!!!

Con estas reflexiones claras, vamos a continuar **caminando**...

Me gusta mucho poner el ejemplo de "subir a una montaña":

Cuando tomamos esta decisión creemos que ése es el objetivo, ver el paisaje desde arriba, con la sensación que da estar en la cima, que podemos observar todo desde arriba y sentirnos pequeñitos en medio de la Naturaleza y grandes por el esfuerzo realizado, pero realmente, cuando hemos llegado, hemos de bajar, no nos podemos quedar allí a vivir, es una experiencia fugaz a la vez que maravillosa. Sentimos cumplido un objetivo. Pero quizá esté nublado y no veamos el paisaje o quizás no podamos llegar por algún motivo.

La montaña está ahí y podemos volver. Me gusta centrarme en que la experiencia es todo, desde que tomamos la decisión de ir a la montaña, que tenemos que preparar el calzado ropa, comida, agua, buscar mapa, rutas, itinerarios,...bla, bla, bla..., pero la montaña está ahí, viva pero siempre ahí y tiene múltiples **caminos** para escalarla, y yo soy libre de tomar uno u otro, y puedo tomar uno fácil o uno difícil, o puedo cambiar "mil veces" de **camino** y tendré momentos de dudas, y puedo volver atrás, o pararme y descansar, o correr agobiada para llegar cuanto antes sin mirar por dónde voy . Y puedo observar las flores, las piedras, oler el aire, la tierra, revolcarme por el suelo..., observar la fauna..., abrazar los árboles..., cantar, reír, sentirme viva y parte de esa naturaleza o hacer pesado mi camino, duro, tomar un terrible pedregal y creer que es la única forma de subir... Llegaré, con suerte, al mismo lugar pero mi actitud, mi vivencia, será tan distinta!!!

Me parece muy importante destacar que la gran diferencia entre tomar uno u otro **camino**, entre vivir la vida de forma pesada y con sufrimiento y vivirla con levedad, alegría, conectados y aceptando que cada paso es un aprendizaje y tomando la responsabilidad de todo lo que ocurre, es el AMOR. Incluir este gran ingrediente en nuestro proceso vital es la más grande revolución que podemos hacer a nivel individual, social, evolutivo, cósmico.

Transcribo aquí un mensaje que me llegó por internet y define muy bien lo que quiero expresar. Para que sirva de reflexión en nuestro **caminar**:

La inteligencia sin AMOR nos hace perversos
La justicia sin AMOR nos hace implacables
La diplomacia sin AMOR nos hace hipócritas
El éxito sin AMOR nos hace arrogantes
La riqueza sin AMOR nos hace avaros
La docilidad sin AMOR nos hace serviles
La pobreza sin AMOR nos hace orgullosos
La belleza sin AMOR nos hace ridículos
La autoridad sin AMOR nos hace tiranos
El trabajo sin AMOR nos hace esclavos
La simplicidad sin AMOR nos quita valor
La oración sin AMOR nos hace introvertidos
La ley sin AMOR nos esclaviza
La política sin AMOR nos hace egoístas
La fe sin AMOR nos hace fanáticos
La cruz sin AMOR nos tortura
LA VIDA SIN AMOR NO TIENE SENTIDO

PRINCIPIOS BASICOS DEL SER HUMANO Y SU CAMINAR COMO EXPRESION EN EL MUNDO

El ser humano es un organismo biológico, con capacidad de autocreación, autoorganización y autotranscendencia..

Biológicamente nuestro cuerpo funciona de acuerdo con los ciclos de la Naturaleza y del Cosmos.

El conjunto propio de ritmos internos (fluidos, latidos, pulsión celular...) posee una marca particular en cada ser, influenciada por toda la historia de la humanidad y de su genética. De ésta marca, combinada con los ritmos externos (el ambiente en el que cada individuo se desarrolla, relación con los padres, espacio donde nace.), surgirá la expresión particular de cada ser. El ambiente externo (ecofactores en lenguaje de Biodanza) puede alterar los ritmos internos. El cuerpo humano, en un alto porcentaje fluido, recibe todas las vibraciones del exterior y estas condicionarán su desarrollo. Ecofactores positivos potenciarán la expresión plena de sus capacidades y ecofactores negativos frenarán o anularán el surgimiento y/o desarrollo de las mismas. Biodanza crea campos muy concentrados de ecofactores positivos - ambiente cálido, amoroso, permisivo, disponible - para permitir el desarrollo de los potenciales genéticos.

EI SER ES FORMA EN MOVIMIENTO.

El MOVIMIENTO es factor de expresión y estructuración de la IDENTIDAD.

El movimiento muestra la condición actual de nuestra identidad. Es expresión fiel de lo que actualmente somos.

Nos movemos a partir, no de lo que somos, sino de la percepción que tenemos de nuestra realidad y de nuestra imagen corporal.

El cuerpo y el movimiento revelan al ser y a su vez son el CAMINO de su transformación.

Movimiento integrado:

El movimiento necesita ser coherente con el pensamiento y el sentimiento que le da origen. Así podrá ser un movimiento evolutivo.

Estado de atención:

Es de la plena presencia en cada movimiento, en cada paso, que puede darse el movimiento evolutivo.

No importa a dónde llegar, importa el paso presente, el movimiento que hago en el aquí y ahora me pondrá en uno u otro lugar.

BIODANZA utiliza el movimiento y el sentimiento como entrada y sólo después se integra el pensamiento. Por eso experimentando nuestro movimiento a través de la intensa vivencia en el aquí y ahora podemos modificar nuestro sistema de creencias.

Cuando nacemos los seres humanos tenemos sólo conciencia afectiva, el cerebro se organiza a partir del afecto, del contacto, de la nutrición.

A partir del AFECTO se integra el movimiento. El niño se arriesga a explorar el mundo cuando se siente seguro afectivamente.

Después elabora mentalmente su experiencia y crea el conocimiento, el concepto.

Es así como funciona el proceso de transformación propuesto por Biodanza.

TODO CAMINO COMIENZA POR EL PRIMER PASO

En el caminar hay puntos clave como el punto de partida, los puntos intermedios y el punto al que queremos llegar u objetivo.

En todo el proceso es fundamental la intención que es más potente que el deseo. El deseo es una expectativa. El punto de partida va a ser lo que nos impulsa a movernos. Siempre hay un movimiento interno de satisfacer alguna necesidad, de búsqueda de "algo" o de incomodidad en el lugar

donde nos encontramos (a esta reflexión le dedicaré otro apartado: "**Dar un paso**").

Aunque sea algo externo lo que parece impulsarnos a movernos, no nos engañemos, la verdadera motivación es siempre nuestra satisfacción. La vida es asertiva y busca expresarse en el mundo. Bien es cierto que habitualmente nuestras creencias o el suelo por donde pisamos está contaminado de condicionamientos, pero somos nosotros y sólo cada cual quien sabe si ese terreno por el que pisa es lo suficientemente "firme" o agradable o prefiere "pisar" de otra forma y entonces ya hay otra motivación para cambiar o "arreglar" el camino emprendido.

A veces, en nuestro camino nos cruzamos con otros individuos que nos enseñan otras formas de caminar, otra actitud vital y son maravillosos ejemplos para retomar nuestros pasos.

Cada persona que encontramos es un estímulo para nuestro caminar. No importa si caminamos despacio, rápido, directos al objetivo o dando rodeos, lo verdaderamente importante es estar presentes e integrados en el momento que estamos viviendo. A veces el camino ha de ser "engullido" literalmente para tocar la meta (en estas ocasiones también hemos de ser conscientes del mismo) y otras debemos "rumiar" cada paso y sacar de cada uno todo el "jugo". Lo importante es reconocer cada momento y vivirlo con intensidad, plenamente.

Dar un paso.:

En muchos puntos de nuestro camino nos sentimos atascados. A veces no sentimos la vida fluir. Nos sentimos apesadumbrados, agobiados... y esperamos una luz en el camino, una solución externa, una mano que nos saque del estancamiento. Para que esto ocurra hemos de **dar un paso**. En primer lugar el **paso** de querer salir (no que "nos saquen"). En segundo lugar **salir mismo**; cambiar de actitud, ver el problema como una oportunidad de cambio, de avance y no regodearnos en "el lodo". Hemos de tener presentes que somos responsables de lo que vivimos. Si queremos cambiar nuestras circunstancias tenemos que **movernos**. La energía que empleamos en mantenernos es mayor que la de dejarnos fluir. Sólo tomar la decisión de **dar un paso hacia el cambio**, nos hace sentir más ligeros.

CAMINAR Y LAS CINCO LÍNEAS DE VIVENCIA EN BIODANZA

Las Líneas de Vivencia son los **caminos de expresión evolutiva** del Potencial Genético de cada individuo. Son canales biológicos que surgen del mundo instintivo y pueden ser modificados por las condiciones histórico - sociales y biográficas.

Cuando nacemos los seres humanos partimos de la "experiencia oceánica".

Vitalidad en el Caminar:

El impulso vital y la capacidad de moverse con potencia en el mundo surgen del instinto de supervivencia. La agresividad es la fuerza que nos impulsa a movernos con decisión hacia lo que deseamos y retroceder o huir de lo que no queremos o nos produce miedo. "Las manifestaciones de la vitalidad son la fuerza, el ímpetu, la energía vital, el vigor, la consistencia biológica y existencial."(7)

Esta es la potencia y el coraje de **caminar por la vida**.

Sexualidad en el Caminar.

La línea de sexualidad "comprende el instinto sexual y la función del orgasmo, el deseo y la búsqueda del placer, así como las múltiples emociones relacionadas con la manifestación y la satisfacción del instinto sexual, cuya finalidad biológica es la reproducción. Biodanza nos ayuda a descubrir nuestro cuerpo como fuente de placer "...gentil, tierno y posee una armonía maravillosa"(8) y esto hace que nuestro **caminar por la vida** se impregne de esta conexión con el placer, que permitamos que nuestro sensual cuerpo, exprese, disfrute y manifieste esta experiencia al mundo; que nuestros pasos partan desde y hacia experiencias placenteras en cada uno de nuestros actos.

Creatividad en el Caminar

La línea de la Creatividad está ligada al instinto de exploración. La vida es nueva a cada momento y hemos de adaptarnos al permanente cambio. Es por esto que hemos de estar siempre dispuestos a modificar nuestro **caminar**, el ritmo de nuestros pasos, la actitud en el camino, a parar, a correr a explorar nuevas formas de recorrerlo.

Hemos de disponernos a vivir el caos que precede al orden. Para salir de lo conocido y entrar en nuevas situaciones hay que aceptar el desequilibrio, es entonces cuando comenzamos a movernos.

Una excelente manera de aumentar la energía para llevar a cabo estos movimientos nos la ofrece Biodanza: aumentar la sensibilidad, ejercitar la vivencia de "ser sensible" nos "reengancha" al flujo de la vida.

Afectividad en el Caminar

La Línea de Afectividad está relacionada al instinto de solidaridad inter-especie. Los seres humanos somos "órganos receptores y emisores de afectividad" y por medio de ella nos "identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas, protegerlas, o al contrario, rechazarlas."(9) Pero yo quisiera destacar que ante todo y sobre todo y para poder respetar, amar, comprender a los demás, es *paso* ineludible el hacer estos gestos con uno mismo. Es de la experiencia de amor por mi mismo, por mi vida y mi proceso que puedo identificarme y amar a los otros.

(7) (César Wagner, Identidad y Vivencia, 2002). //(8) (R. Toro Biodanza 2002)

Caminar con el corazón.

Poner motivación afectiva, amorosa, en todo lo que hacemos, en cada paso, en el proceso de avanzar o quedar a cada momento, nos aportará la intensidad de la vivencia, nos hará sentir vivos y, llenos de autenticidad e integridad y esto es lo que nos aporta felicidad que, al final, es lo único que todo ser humano anhela.

La Trascendencia del Caminar.

Siempre oí : "Trascendencia es *ir más allá* de lo conocido, entrar en niveles más amplios de percepción, conexión e integración"

"En sus primeras etapas, Biodanza pretende restaurar una actitud de vida más serena e inocente, buscando recuperar el equilibrio neuro-fisiológico básico. El /la practicante reaprende su ritmo interno, rehabilita la respiración, y su digestión - dos funciones básicas de la existencia -, adquiere movimientos más amplios y relajados, aprende a dormir y descubre cómo mantener relaciones afectivas y sexuales felices. ...Nuestros movimientos, normalmente limitados y tensos se van ampliando y relajando, expandiéndose a partir del núcleo esencial de la emoción para expresarse en la realidad existencial..." (9)

Esto hace que abramos posibilidades a encontrar *otros caminos de expresión de nosotros mismos y otras formas de caminar en la vida* y otra apertura, fluidez, confianza y levedad y soltemos la "pesada mochila" que cargamos a la espalda llena de condicionamientos de cómo deben ser las cosas, de juicios y dolores variados.

Otro movimiento de Trascendencia que propone Biodanza es la trascendencia del ego, en la base de que es nuestro propio ego el que nos impide avanzar en la vinculación saludable con la realidad, en el camino de la Realización.

Biodanza no trabaja con el ego ni con la personalidad, si bien reconoce su existencia. Biodanza propone estimular la esencia del ser, la vivencia intensa de la misma para fortalecer así la percepción de "lo que verdaderamente soy" e ir con progresividad desidentificándonos del ego. La Biología reconoce que el ser humano podría vivir 150 años.

Un organismo que expresa con plenitud las cinco líneas de vivencia se mantendría en perfecto funcionamiento. Mientras hay movimiento no hay muerte. Por qué no intentarlo, entonces??

"En la medida en que nos conectamos con la vida cada vez más nos apartamos de la muerte. El hombre que busca la plenitud de la vida no es un ser que nació para morir, sino es un ser que en cualquier punto del **camino** puede descubrir que la vida es eterna, vivencialmente.

Vivenciamos cosas magníficas, poderosas..."(10)

EJERCICIOS DE CAMINAR EN BIODANZA.

Frecuentemente, como facilitadores "caemos" en el error de pasar por alto los caminares, para dar más importancia a otro tipo de ejercicios que parecen ser más espectaculares. Pero, como siempre, en la vida lo importante está en las cosas más simples, más cotidianas, y una de las expresiones que más habla de nuestro momento actual, de nuestro cuerpo, del estado de ánimo en que nos encontramos, de nuestras cargas, de nuestra actitud frente a la vida, es el **caminar**. Es por eso que voy a plantear seguidamente los ejercicios que me han resultado más impactantes y con los que he comprobado más vivencias en las personas (incluyéndome a mí misma)

Caminar sinérgico

Ojos abiertos, pasos firmes, entrar en el ritmo de la música. Caminar con potencia en los pies pero sin tensión, alternando brazos y piernas (brazo derecho avanza con pierna izquierda), Pelvis y hombros se implican en el movimiento. Alargar el paso para sentirlo mejor. Movimiento integrado. Cuerpo relajado pero columna recta y mirada al frente.

Consigna:

Caminar con ritmo e integración corporal. Regular la tensión-relajación para avanzar en la vida con fluidez. Visualizar el movimiento armónico del tigre, de los niños. Coordinar el pecho (afectos) y la pelvis (movimientos de avance). Placer.

Músicas:

Sweet Georgia Brown - Tradicional Jazz Band

Meia Lua inteira - Caetano Veloso

Didn't it Rain - Louis Armstrong

Caminar con alegría y potencia

Se inicia caminando suelto, con alegría, firmeza en las piernas, mirando a las personas, girando, abriendo los brazos.

Consigna:

Conectar con la propia potencia y la alegría de vivir. Sentir la firmeza en los pies, la fuerza y el ímpetu de nuestro cuerpo para avanzar, teniendo en cuenta la levedad y fluidez del movimiento.

Músicas:

Andar con fe - Gilberto Gil

Fila y Mandela - Chico César

Delirio de um povo - Arlindo Junior

Caminar Solitario

Movimiento con firmeza, sin prisa, en contacto profundo consigo mismo, sin mirar nada concreto, despreocupándose de la coordinación motora.

Consigna:

Encuentro con uno mismo, Intimidación. Sentirse autosuficiente Preguntarse: ¿Qué quiero, qué necesito? ¿qué estoy haciendo y qué puedo hacer?.

Buscar el sentimiento de plenitud.

Música:

Heaven and Hell Parte I - Vangelis

Caminar con Fluidez:

Se inicia con ojos cerrados, desbloqueando los hombros, el cuello, la cara... Caminar con movimientos de fluidez, redondos, deslizarse dando énfasis en la suavidad de los pasos, se pueden cerrar los ojos por momentos para conectarse más. Integrar todo el cuerpo en el movimiento.

Consigna:

Sentirse aire, ir y venir, avanzar relajado, desacelerar para sentir y sentirse. Deslizarse. Entrar en el flujo de la vida. Suavidad.

Músicas:

If y Oxigene- Pink Floyd

How I can I keep from singin - Enya

Caminar Solemne

Celebración. Ojos abiertos, brazos en alto pecho ligeramente adelantado, Valor, dignidad y simplicidad.

Consigna:

Celebración de la vida y de los logros conseguidos,. Alegría. Dignidad. Exaltación

Música:

Bonny Portmore - Lorena Mckennitt

Caminar Triunfante:

Caminar con apertura de pecho, con consciencia del propio poder, abriendo lentamente los brazos desde el pecho para afuera, mirada atenta, con seguridad y firmeza. Se pueden cerrar los puños.

Consigna:

Sentimiento de triunfo. Consagración. Festejar la vida. Satisfacción por el camino. Sentimiento de superarse.

Músicas:

Eric's Theme - Vangelis

Chariots of fire- Vangelis

Caminar Melódico:

Caminar con suavidad, dando énfasis al movimiento de pelvis, buscando la sincronización con la mirada, con movimientos suaves y continuos.

Consigna:

Buscar la plasticidad y sensualidad de nuestro cuerpo. Conectar con nuestra pelvis como centro de placer e integrar desde ahí la emoción y el movimiento.

Músicas:

Garota de Ipanema - Maria creuza

Moonlight Serenade -Big Band

Something - The Beatles

Este Caminar Melódico puede ser realizado en pareja añadiendo el cuidado del compañero/a y entrando en el ritmo del otro, además de un sentimiento de amistad.

Música :*The dark night of the soul - Loreena Mckennitt*

Caminar Confiando.

Se elige una pareja y, cogida por la cintura, se comienza a caminar juntos. Una persona cierra los ojos y se abandona al movimiento. La otra le protege y le guía. Después se cambia.

Consigna:

Vincularse con la otra persona. Responsabilizarse de la propia vivencia.

Para quien es conducido: Entregarse a ser guiado. Confiar en el otro. Tener valor. Abandonarse. Dejarse cuidar.

Para quien conduce: Valor para guiar. Cuidar amorosamente.

Responsabilizarse.

Este ejercicio puede variarse dejando caminar de vez en cuando sola a la persona con ojos cerrados. Incluimos la consigna de tener coraje de continuar sólo sin la protección tan cercana.

Música:

They long to be close to you - Hal David/ Burt Bacharach

Caminar por la Vida:

Es un desafío del Proyecto Minotauro. Se camina dentro del círculo de continente que formará el grupo. Con ojos abiertos, expresión de serenidad, con un caminar libre, determinado, en profunda sintonía consigo mismo y sin perder la conexión con el medio, al encuentro de su camino, a veces caminando, a veces corriendo, traspasando los obstáculos que aparezcan.

Consigna:

Profunda conexión con uno mismo. Intimidad. Serenidad para mostrarse, único e irrepetible, al mundo. Con decisión. En conexión con la Tierra. Con la profunda certeza de superar los obstáculos, de “romper las ataduras” y encontrar nuevas formas de caminar.

Música:

Tempestade – Orquesta Filarmónica de Berlín- Barajan

CONCLUSIONES

El cambio es la Naturaleza de la vida.

El Ser Humano nació para ser reflejo de la energía de la Totalidad.

Todo paso es un paso al desconocido.

Para Caminar en la Vida es preciso energía, coraje, levedad, confianza, Amor.

Existen infinitos CAMINOS.

Cada ser es libre y responsable para tomar uno u otro. Para abandonar el que lleva. Para cambiarlo, para dudar, para volver. Biodanza es un camino a la Plenitud, a la Integración.

Mi invitación al realizar este trabajo es la reflexión sobre todo lo que evocan los **caminos**.

En mi trayecto de Caminar en la Vida he tomado muchas veces caminos difíciles, hasta que la experiencia me ha ido enseñando que dónde verdaderamente me encuentro cómoda es en el Camino del Corazón.

Cuando siento que amo cada paso que doy, que mis pasos y mis decisiones me aportan profunda satisfacción, que fluyen ligeros, que me nutren y me ofrecen aprendizaje, siento que estoy en el Camino Correcto, en mi camino correcto. Quizá nuestra forma de caminar no sirva a nadie... Yo creo que sí. Yo creo que si nos movemos bien conectados con nuestra verdad, nuestro movimiento es de una calidad especial. Y tenemos esa responsabilidad y me atrevo a decir: esa obligación. Cual es nuestra función en este mundo? No nos vayamos lejos. Tenemos la tarea de ser íntegros, auténticos, de respetar y amar lo que la vida nos ha ofrecido: nuestro cuerpo, nuestro potencial a ser desarrollado, y ser útiles a los demás, descubrir nuestros talentos especiales y ponerlos a disposición.

Caminar mi Camino. Amándolo, disfrutándolo, aprendiendo a cada paso.

Para mí conocer Biodanza me abrió muchas posibilidades. Encontré mucha Luz para mi Camino y muchos caminos hacia la Luz, hacia el Amor.

La vida es un camino a recorrer y para los que hemos conocido y practicado la Biodanza, ella es una herramienta maravillosa, un camino respetuoso, amoroso, progresivo, hacia nuestra plenitud. Quienes además nos hemos formado para facilitadores y hemos decidido serlo tenemos una gran responsabilidad. Quiero destacarla. Tenemos que realmente ser

coherentes con el sistema Biodanza, tenemos una obligación, buscar ser íntegros en nuestro propio camino, no nos durmamos.

Tenemos una herramienta (Biodanza - sistema Rolando Toro) para enseñar a otros que hay maravillosas posibilidades de Caminar en la Vida. Pero usémosla y no dejemos de usarla en nuestra propia vida, porque sino queda vacía de significado.

Cuando conocí a Rolando Toro Araneda, en el 2004 en Río de Janeiro para su 80 cumpleaños, me encantaban sus palabras, su ímpetu al expresar la base teórica de Biodanza y al mostrar él mismo los ejercicios de fluidez, de desaceleración y su invitación (hasta parecía cabreado expresándolo, por la energía que quería poner en sus palabras) a “no hacer como sí” sino a ser auténticos y empaparnos en la vivencia de cada paso, en el aquí y ahora.

Por eso - ya lo he hecho, pero quiero remarcarlo- a los facilitadores os invito a trabajar más y más profundamente los Caminares en vuestras clases de Biodanza, a experimentar y transmitir la importancia de estos ejercicios.

Dice un proverbio africano: “Quien tiene un sueño, tiene un camino”.
Así que soñemos y busquemos caminos para realizar nuestros sueños.

Y un gran deseo para todas/os: Paz, Luz, Coraje, Confianza, Alegría y mucho Amor en vuestros CAMINOS .

P O E S I A

CAMINAR, AVANZAR, MOVERSE,
PULSAR, ARRANCAR, DESPLAZARSE,
SENTIRSE, EXPRESARSE, MANIFESTARSE EN EL MUNDO,
DIRIGIRSE HACIA, PARA, POR...
BUSCAR Y ENCONTRAR,
DIRIGIR LOS PASOS,
FLUIR CON EL MOVIMIENTO UNIVERSAL,
CON EL RITMO DE LA NATURALEZA,
CON EL PULSAR DE LA VIDA.

RESPIRAR, TOMAR, SOLTAR.

CRUZARSE CON OTROS Y ACEPTAR SU CAMINO.
CAMBIAR EL SENTIDO,
AUMENTAR EL RITMO, CORRER.
AFLOJAR, ENCONTRAR EL RITMO INTERNO.
RECUPERAR LA ARMONÍA.

DESCANSAR CAMINANDO,
P O C O A P O C O. ATENTAMENTE.

SENTIR LA TIERRA EN LOS PIES
Y LOS PIES EN LA TIERRA
LA CABEZA DIRIGIDA AL CIELO
LA VISTA HACIA DELANTE
EQUILIBRIO, DESEQUILIBRIO,
INTEGRANDO
CAOS Y ORDEN.
AQUÍ Y AHORA.
CREANDO LA VIDA.
COMPONRIENDO LA MÚSICA
DE TU INSTRUMENTO PERSONAL
PARA QUE SUENE EN LA GRAN ORQUESTA,
EN EL GRAN ESCENARIO UNIVERSAL

ENTREGÁNDOME A LA VIDA
CAMINANDO, CAMINANDO, AMANDO, CAMINANDO, CAMINANDO...

Yolanda Gutiérrez Gutiérrez.

POESIA

CAMINAR,

CAMINAR CONSCIENTE,

de tus pasos, de tus latidos, de tu respiración, del movimiento de tus células, de la fuerza de la vida que habita en ti, de la dirección que llevas. De dónde partes. De la conexión interior para saber donde quieres ir, cómo y con quien. De tus músculos, huesos, articulaciones...

CAMINAR CON AMOR

Con amor por la vida, por ti mismo, por el cambio, por el camino, por el avance, por la dirección tomada, por la compañía..

CAMINAR CON LUZ

Siendo luz, iluminando el camino, para poder ver por dónde quieres ir, por dónde vas, de dónde vienes?

CAMINAR CON DIRECCIÓN

Desde dentro de tu cuerpo y de tu ser.
Escuchar al corazón.

CAMINAR CON APOYO

Apoyándote en tus bases, en tus principios, en tu fuerza de vida, en la confianza de que "todo está bien". En tus seres queridos, si lo necesitas.

CAMINAR CON CORAJE

Con vitalidad, con alegría, con firmeza, con levedad, creando cada paso, abriéndote a la vida.
Mostrándote, aprendiendo, meditando, cuidándote.
Haciendo de tu caminar tu ejemplo de vida.

CAMINAR DESCANSANDO

Pasear, contemplar la belleza de la Vida, de la Naturaleza. Parar. Sentir. Recoger las caricias que reciben nuestros cinco sentidos. Integrar.

CAMINAR DESCALZOS, DESNUDOS, LIGEROS, ATENTOS, RELAJADOS, INTEGROS, RESPONSABLES, AMOROSOS, ABIERTOS, FELICES!!

Yolanda Gutiérrez Gutiérrez.

Bibliografía:

- Biodanza.- Rolando Toro Araneda 2002
- Biodanza , Identidad e Vivência.- Cezar Wagner de Lima Góis 2002
- Vivência, Camino à Identidad.- Cezar Wagner de Lima Góis 1995
- A Vivência de Transcendencia – Sanclair Lemos 1996
- Gestos, Palabras e Músicas – Cássia Regina 1997
- Cuadernillo de Formación de Biodanza: Teoría del Movimiento Humano

AGRADECIMIENTOS:

Gracias:

A mi impulso de vivir, de buscar, de no quedarme en el terreno conocido, pues eso me ha hecho CAMINAR hasta llegar a donde estoy y estoy muy bien!

Gracias a la vida, a la tierra, a mis padres, a mis hermanas, a mi pueblo y a la gente que me vio crecer, por darme los estímulos necesarios para moverme(a veces por simpatía , a veces por rebeldía) profesores y compañeros de estudios, al club de atletismo donde participé durante años y donde aprendí que con un poco de técnica se avanza más y mejor, a las artes marciales con las que aprendí que sentir el eje del centro del cuerpo y estar concentrada y presente en mi cuerpo y mi centro de gravedad y aprovecharlo en cada movimiento íntegramente, es mucho más efectivo.

A todas las personas y situaciones con las que me encontré en mis viajes, en mis años de "marcha", de lucha por la "Justicia Social", los años de teatro con los que conecté con la danza, me apasionó y buscando en este terreno me encontré con la Biodanza...

A la Biodanza, a Rolando Toro Araneda, a Eliane Matuk, de quien recibí la primera clase de Formación de Biodanza, en Madrid, a Silvia Eick y Gilson da Cruz, de quienes recibí el resto de la Formación. A mis compañeros de Grupo de Biodanza en Vitoria y a todos los que lo fueron en el resto de grupos a los que acudí.

A los demás facilitadores de los que recibí clases: Margarita Karger, Roberto Mirelman, Antonio Sarpe, Nuno Pinto, Jean Marie. A los amigos de Biodanza de Bahía (Brasil) y facilitadores Lía Savastano, Olga Nunes, Wellington Enguer, Fátima Azevedo Pereira, con quien asistí en Bahía a proyectos de Biodanza en Hospitales, a Zilnai, facilitadora de Bahía que trabaja con prostitutas y me invitó a acompañarla (fue una experiencia maravillosa), a la facilitadora y creadora del proyecto "Grao de grio" en Lençóis que acoge y trabaja con niños y adolescentes carentes de recursos, a César Wagner por su contribución a la Biodanza, por sus libros y la atención que me prestó en el Encuentro Nordeste en Joao Pessoa en el 2003, a Ruth Cavallante, a toda la organización de aquel Encuentro, gente maravillosa y atenta, especialmente Cassia Regina, que me encantó conocer y a la que pude agradecer en persona su monografía "Gestos, Palabras y Músicas", a las hijas de Rolando Toro, Cecilia y Verónica, maravillosas facilitadoras y gente sencilla, a Raul Terrén, a J. Carlos Mezquita y Jailson Ribero de Bahía, a Sanclair Lemos por sus libros, sus reflexiones, sus palabras, su sencillez, su ejemplo. A los que no recuerdo sus nombres y también compartí en algún momento.

A todos y todas por lo que aprendí de y con ellos/as.

A la gente sencilla que son mis mejores maestros de cada día.

A las personas que encuentro a cada paso.

A Josemi que comparte con amor mi camino, por todo lo que me aporta y me enseña. Por las grandes caminadas que hacemos juntos observando la Naturaleza.

A este momento.

A la VIDA.

GRACIAS.