

CAMINO, CAMINANTES: PEREGRINOS DE LA VIDA

Monografía para la titulación de María Jesús Plagaro
Escuela de Biodanza Rolando Toro de Bilbao
Directora: Silvia Eick
Orientadora: Silvia Eick
Bilbao, Octubre 2008

INDICE

.- Agradecimientos

1.- Prólogo

2.- Introducción

3.- Desde el origen hasta la conquista del mundo

 3.1.- El hombre erguido y primeras migraciones

 3.2.- El niño comienza a andar

4.- Biodanza, movimiento y caminar. Caminar en Biodanza

 4.1.- Biodanza

 4.2.- Movimiento

 4.3.- Caminar

 .- Ejercicios de caminares en biodanza

 .- Marcha fisiológica

 .- El movimiento “a cámara lenta”

5.- Conclusión final: porqué caminar en la vida

6.- Apéndices

7.- Bibliografía

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero expresar mi más profundo reconocimiento y gratitud a Áurea García por su buen hacer como facilitadora y como coordinadora de la Escuela de Biodanza de Bilbao, por su apoyo incondicional en cualquier situación, su coherencia, su entrega y buena disposición durante estos tres años, especialmente en las revisiones mientras preparaba mis primeras clases de iniciantes.

Mi agradecimiento a Silvia Eick, directora de la Escuela de Biodanza de Bilbao, y a los otros didactas que han participado en mi formación, por su transmitir el sentido de la Biodanza desde la cercanía, cada uno aportando su matiz personal.

Gracias también a todos mis compañeros de formación y a los compañeros del grupo regular, por su compartir vivencias, miradas o palabras desde el corazón, siendo el continente afectivo que me permite seguir creciendo en este caminar. Mención especial a Pepe P., que me puso en contacto con este mundo estupendo de la biodanza en el momento en que ya estaba dispuesta para ello, y a Carlos P. que se atrevió a preparar conjuntamente nuestra primera clase de iniciantes.

Y por supuesto, mi agradecimiento a Eduardo, que nos encontramos en una sesión de biodanza, y que desde entonces con paciencia me recuerda cuando lo necesito, que la biodanza es también fuera de la sala, la acción en cada momento, en nuestro cotidiano.

A todos ellos, un abrazo de cariño inmenso.

1.- PRÓLOGO

Al plantearme un tema sobre el cual profundizar y escribir, una de las condiciones que me propuse es que quería elegir algo que fuese significativo para mí, así que decidí relacionar mi experiencia en el Camino de Santiago y la Biodanza, además mostrar la estrecha vinculación para mí evidente entre ambos, de ahí el título Camino, Caminar, Peregrinos de la Vida.

“Camino” es una palabra llena de significado y connotaciones, que nos conecta con uno de los más profundos símbolos de la humanidad, en diferentes culturas y tiempos. El camino representa el ser mismo del hombre, nuestra vida en tránsito, en continuo trascenderse a sí misma. Así por ejemplo, Buda nos habla del “camino del medio” y del “noble óctuple sendero” que lleva a la liberación del sufrimiento. O en la filosofía taoísta, que se basa en el concepto del Tao, que significa el camino, en el viaje de la vida y de conexión con la naturaleza. En la Biblia, en concreto en el Antiguo Testamento hay más de 800 citas del camino aunque sin duda la frase más conocida es en la que Jesucristo se presenta a sí mismo como el camino: “Yo soy el camino, la verdad y la vida” (Jn. 14, 6). El camino parece llamar al pie, es una invitación a recorrerlo, a trascender, para quien quiere recorrer la vida hasta los límites extremos de su ser, para quien prefiere no encerrarse en el cómodo horizonte de lo conocido. El camino es contacto en tránsito, que pasa y trasciende.

El Camino de Santiago o ruta jacobea es una red de itinerarios desde diversos puntos de Europa hasta lo que hoy es la ciudad gallega de Santiago de Compostela. El genuino Camino de Santiago va desde el portal del propio hogar hasta el pórtico de la Gloria en la catedral de Santiago.

Anterior a toda esta tradición cristiana, desde época muy antigua, la costa más occidental de Galicia era considerada el extremo de la tierra conocida, el tramo final de un itinerario marcado en el cielo por la Vía Láctea, un espacio mítico-simbólico. El cabo Finisterra, *Finis Terrae*, era un lugar relacionado con muchas creencias y ritos paganos.

Desde hacía varios años mi interés por el Camino había sido más tipo turístico, histórico-cultural, sin ninguna vinculación espiritual. Incluso me había planteado hacer una parte con varios amigos, especialmente por la curiosidad de conocer a pie lo que había estudiado de historia y arte en la universidad, por transitar por esa gran vía de comunicación e introducción de nuevas corrientes culturales que llegaban de Europa a la Península en

aquella Edad Media, que tantos otros habían caminado antes de mí con un sentido más ancestral, siguiendo las estrellas. Pero cuando en 2005 llegó mi momento y decidí comenzar el Camino de Santiago, lo que realmente me motivó a hacerlo fue un impulso muy profundo, y no una decisión mental, me sentía ávida de una experiencia personal, de movimiento y cambio. Fue como eso de estar preparado para que algo suceda y sucede justo cuando uno está preparado.

2.- INTRODUCCIÓN

A principios de 2005 fue la ruptura con mi pareja después de siete años de relación, era el momento de un gran cambio en mi vida, sentía que había terminado una etapa y que a partir de entonces iniciaba otra nueva. Ante la pregunta “y ahora qué quiero hacer”, la respuesta que brotó de mí sin pensar fue: quiero caminar, quiero empezar el Camino de Santiago, valerme por mí misma. Lo más importante era empezar, empezar una nueva fase, llegar a Santiago no era mi objetivo en este primer momento. Decidí que mis vacaciones serían un tiempo para mí, las dedicaría al camino, sin amigos ni familia. Buscaba un tiempo y un espacio donde quería desprenderme (no sabía definir exactamente de qué desprenderme), ir a lo esencial, tanto en lo interno como en lo externo, sentirme peregrina, hacer un camino interior. Ahora lo traduzco por lo que en Biodanza llamamos reforzar la identidad, reforzando la vitalidad y la trascendencia.

Quería sentirme libre de decidir destino de cada día, e incluso sentirme en libertad de volver a casa en cualquier momento si no tenía fuerza de seguir. Al salir de mi casa sola con la mochila a la espalda, lo hice con la conciencia clara de que iniciaba algo importante, como protagonista de mi propia vida, como llevando a la acción “Camino de la autodependencia” de Jorge Bucay. Sí, como peregrina, llevaba una mochila. Aprendí que evitando cualquier peso innecesario, una mochila bien preparada es imprescindible, porque da libertad: en cualquier momento puedo decidir qué hacer, si pararme, seguir o cambiar de destino o hacer frente a imprevisto como la lluvia en mitad del campo si llevo lo necesario.

El año que comencé el Camino de Santiago, y también fue el año en que decidí iniciar la formación de Biodanza, sintiendo claramente que en cada una de estas dos decisiones-elecciones que era lo mejor que podía hacer en ese momento de mi vida. Y qué bien me siento por ello!

Para cuando estaba haciendo mi primer módulo de formación de biodanza, en octubre de 2005, ya había caminado desde Roncesvalles hasta Rabanal del Camino, en la provincia de León, unos 510 Km siguiendo la flecha amarilla, lo que supone unas dos terceras partes del Camino de Santiago. Y para entonces también había decidido que en cuanto mi calendario laboral me lo permitiera, retomaría el camino para llegar a Santiago e incluso a Finisterre. Esto lo llevaría a cabo al año siguiente, en junio 2006, antes de terminar el segundo año de la formación de Biodanza, entonces hice la parte final del camino, y fue tan especial como las etapas anteriores.

QUÉ SUPUSO LA EXPERIENCIA DEL CAMINO:

El contacto directo con la naturaleza, es ya fuente de energía, de disfrute, nos conecta con las ganas de vivir. Así que el Camino fue la oportunidad de percibir los sonidos y olor del campo, los sabores, la brisa, la luz, los amaneceres y atardeceres, las estrellas en esa Vía Láctea, abrazar los árboles o meter los pies en arroyos. [vitalidad]

El ejercicio físico, el movimiento, me hizo tomar conciencia de mi cuerpo, darme cuenta de mi propia fuerza, descubriéndome más fuerte de lo que creía, viviendo el momento, aquí y ahora, abriendo el pecho, sintiéndome en plenitud. Y también ser consciente de mi responsabilidad conmigo misma, cuidando mis pies, respetando el descanso, comiendo cuando tengo hambre y bebiendo cuando tengo sed [instinto alimentario, autorregulación]. La lluvia, el cansancio, el sudor también estuvieron presentes, y sin embargo no desmerecían el Camino, simplemente eran una parte de él.

Valerme por mí misma en cuanto a organizarme y procurarme alimento y alojamiento, en relación con la realidad más inmediata. Estar despierta para seguir las diferentes marcas que indican el camino, siempre hacia el oeste [instinto migratorio, instinto exploratorio]. La marca habitual es la flecha amarilla, a veces ubicada en los lugares más diversos, de ahí la conveniencia de estar atenta: mojones estandarizados por la comunidad autónoma correspondiente en cemento o madera, piedras al borde del camino pintadas por algún voluntario de la zona, pintura en el bordillo de una acera o en la pared de un edificio en las poblaciones, tira de plástico o de tela en la rama de un árbol, y otro tipo de marcas hechas con piedras colocadas por otros peregrinos. Atenta a mi ruta, a cada paso.

El hacer ejercicio de mi libertad, sintiéndome libre de decidir la ruta, la distancia y destino de cada día, qué visitar, cuándo descansar, tomar la iniciativa para decidir y actuar [instinto migratorio]. Integrando el pensar, el sentir, el hacer.

El Camino también supone la oportunidad de contacto conmigo misma, de silencio, de reflexionar [instinto equilibrio, reparación]. Esta situación de apertura me llevaba a tener “flashes” de detalles que de pronto se hacían evidentes y me servían para entender y percibir situaciones de mi vida, y así perdonarme y también perdonar a otros, disolviendo trabas, posibilitando “avanzar un paso más”.

El Camino es también disfrutar de cosas simples, con naturalidad. Es la oportunidad de compartir libremente con otros peregrinos y con lugareños desde lo mejor de cada uno, con buen humor, disfrutando de los alimentos

o un vaso de agua, a la sombra de un gran árbol o en la cocina de un albergue o cerca del caño de una fuente. Ofreciendo y aceptando lo que el otro ofrece ese momento de compartir espontáneamente, unas almendras y dátiles, un pedazo de pan, unas cerezas del árbol, un plano para consultar la ruta, algo de jabón para la ropa, una piedra para sentarse. Cada contacto así, lleva a valorar a la otra persona. De modo que en la siguiente ocasión, en el siguiente encuentro ya había algo en común, se van formando vínculos, entretejiendo relaciones [valoración, reconocimiento], respetando el ritmo de cada uno, agradeciendo la oportunidad del encuentro y la despedida.

A veces en esos encuentros eran de gran profundidad, se compartían conversaciones muy personales, una verdadera comunicación con gran significado, que parecía incluir una clave para dar un sentido más amplio a situaciones vividas. El Camino es la oportunidad de conocer a personas de diferentes regiones, países, costumbres, edades, motivaciones,... y sin embargo con un mismo objetivo. Una meta que impulsa a cada uno más allá de sus propios límites, hacia una plenitud vital que participa de la Vida misma. Hay tanto que compartir, tanto que descubrir en cada uno de los otros caminantes-peregrinos!.

Esto me hizo tomar conciencia clara de que no soy una persona separada del resto, sino que soy parte de este grupo humano, en este planeta Tierra, sintiéndome integrante de este universo, universo en constante pulsión. Soy también movimiento, saliendo de mi individualidad hacia el otro y hacia un Todo [integración, trascendencia].

3.- DESDE EL ORIGEN HASTA LA CONQUISTA DEL MUNDO CAMINANDO

En este capítulo trato de mostrar la relación que veo entre el origen del hombre y las primeras migraciones humanas, con la conquista de la bipedestación y nuestro caminar, por eso la referencia a la evolución, porque somos parte de un todo mucho más amplio que nosotros y nuestra especie.

Al parecer el universo comenzó con el Big Bang, una gran explosión de luz hace quince mil millones de años, que consideramos como el principio, porque tampoco contamos con recursos para conocer qué había antes de esa gran explosión. En ese comienzo, según los astrofísicos tampoco existían las estrellas, ni moléculas, ni átomos... era un caos, un caldo de materia informe a una temperatura de miles de millones de grados. Podemos decir que el universo no es ni inmóvil ni eterno, tiene una historia que no ha cesado de evolucionar, enrareciéndose, enfriándose, estructurándose. La evolución se sucede y la materia se organiza progresivamente, asociándose las partículas para formar estructuras más elaboradas a medida que se va enfriando.

La complejidad, la vida y la conciencia ya estaban en potencia desde los primeros instantes del universo, que estaban “inscritas” en la forma misma de las leyes de la física. Pero no como necesidad, sino como posibilidad.

Según Rolando Toro, al enunciar el “principio biocéntrico”, mantiene que el universo está organizado en función de la vida, y esto implica que la vida es una condición esencial en la génesis del universo. La vida sería un proyecto o fuerza que conduce a través de millones de años la evolución del cosmos. Todo aquello que existe, son componentes de un sistema mayor. El universo existe porque existe la vida y no la vida existe porque existe el universo. La evolución del universo es la evolución de la vida y culmina en el fenómeno de la conciencia.

“En el desierto espacial, las primeras moléculas emprenden una danza ininterrumpida y engendran, en los suburbios de una modesta galaxia, un planeta singular”.

Se puede decir que el Planeta Tierra surge hace unos cuatro mil millones de años, cuando aún la temperatura del sol es demasiado alta. Después de mucho tiempo se formarán las primeras moléculas orgánicas y la vida.

“Estar vivo es tejer una historia entre un principio que no se recuerda y un final del que no se conoce nada”, según se indica en la película “Génesis” de Claude Nuridsany y Marie Pérennou.

3.1.- El hombre erguido y primeras migraciones desde África

También nuestros genes y la composición química de nuestras células es un fragmento pequeño del océano primitivo. Nuestro cuerpo relata la historia de nuestros orígenes. Desde el momento en que fuimos concebidos, vivimos una versión reducida del génesis. Primero éramos una criatura acuática, con un gran parecido a los animales, nos parecemos todos como gotas de agua que brotan de una misma fuente, somos miembros de la misma tribu, la gran tribu de los vivos.

Podemos afirmar que el hombre nació en África, que ha desempeñado un papel decisivo en todas las etapas de la trayectoria humana. Los homínidos surgieron en África, a partir de un antepasado simiesco no identificado todavía, hace entre 4 y 10 millones de años, en el periodo Mioceno. Hace 4 millones de años, un homínido primitivo pero erguido y dotado de capacidad de andar, llamado *Australopithecus afarensis*, apareció en África oriental. Al parecer esta especie dio origen a dos ramas diferenciadas de la evolución de los homínidos. Una de ellas estaba formada por vegetarianos que se extinguieron hace aproximadamente un millón de años. La otra rama se caracterizaba por el constante aumento del tamaño de su cerebro, y una de sus especies es el *Homo habilis*. Los datos con los que disponemos parecen indicar que el *Homo erectus* apareció hace 1,5 millones de años y fue el primer homínido que salió de África y comenzó a poblar Eurasia. Los hombres comienzan a colonizar el planeta mediante pequeñas dispersiones, con un desplazamiento de cincuenta kilómetros por generación para llegar desde la región original del oriente africano hasta Europa en unos quince mil años.

Aunque la polémica está presente, algunas investigaciones parecen indicar que el primer ser humano anatómicamente moderno apareció en África hace más de 100.000 años. Los antropólogos no logran ponerse de acuerdo en lo que se refiere a cuántas ramas brotaron de la “madre” de todos nosotros, “Lucy”, pero hoy sólo pervive un homínido: nosotros.

Una de las adquisiciones de la humanidad es un pie particular, específico del hombre, por ser bípedo, con dedos paralelos. La bipedestación además de suponer un cambio anatómico y también un cambio en el movimiento, liberó las manos y permitió desarrollar otras habilidades.

Aunque algunas funciones biológicas son más perfectas en los animales que en el hombre, el nivel evolutivo – que culmina en la posición erecta, en el lenguaje, en la conciencia y en el amor – parecen ser de una excelencia diferente debido a que estas características le confieren una gran autonomía creativa respecto a cualquier otra programación animal.

Hasta ahora hemos sobrevivido al viaje evolutivo, y hoy nos hemos convertido en la especie que tiene capacidad de planear el futuro y al mismo tiempo reflexionar sobre el pasado

3.2.- El niño comienza a andar

La bipedestación es uno de los rasgos más característicos de la especie humana, si bien desde el nacimiento hasta la conquista de su autonomía suceden varias etapas de evolución en el niño. Para ello procesa grandes cantidades de información, al tiempo que madura el sistema nervioso y se robustecen los huesos y los músculos. Sus capacidades latentes se pondrán de manifiesto poco a poco, su inteligencia y su vida emocional se enriquecerán, su personalidad se afirmará.

En nuestro crecimiento, incluso desde la gestación, cada ser humano reproducimos las fases de la evolución como especie. En cuanto a la evolución de la locomoción se hace según fases ordenadas que atraviesan la mayoría de los niños, en momentos variables. Así que prácticamente desde el nacimiento con el aumento del tono axial, seguido de la posición sentado, la reptación y la cuadrupedia, la posición de en pie y la marcha.

Al nacer el bebé no puede sostener la cabeza, hacia los tres meses el bebé ya es capaz de mantener la cabeza erguida, si le sostenemos boca abajo. Hacia los seis meses si está acostado tiene bastante fuerza en los músculos del cuello como para levantar la cabeza y mirarse los pies. Si le sentamos y prestamos apoyo, él sostiene el peso de su cabeza, después se sentará por sí mismo, siendo hacia los ocho meses capaz de permanecer sentado sin ayuda. Hacia el octavo mes el niño hace esfuerzos activos de desplazamiento y avanza sobre el vientre. A partir del octavo o noveno mes el niño comienza a gatear, avanza sobre las rodillas y se apoya en las manos. Iniciará sus primeras excursiones con curiosidad, necesita espacio libre para seguir desplazándose y jugar. Hacia los diez meses el niño reptará y algunos niños hacen los primeros intentos de ponerse de pie y casi todos los niños aprenden a andar entre los doce y los quince meses de edad.

El momento es de gran emoción. Tanto los padres como los niños se ven afectados por esta novedad. Hay padres ansiosos que desean ver a sus hijos andando lo antes posible; otros en cambio se muestran temerosos. Ambas actitudes son poco saludables. El niño debe ponerse de pie y dar los primeros pasos en un clima de seguridad y confianza, sin ninguna prisa y sin ningún freno, sutil o no. Andará cuando esté suficientemente maduro para tal aventura: hemos sido programados para ello.

Casi todos los niños se ponen de pie de pronto, obedeciendo a un impulso. Suelen buscar apoyo en la pared o en una silla. El protagonista de la hazaña suele ser el primer sorprendido. Tal vez vacile un poco, pero logra mantenerse unos segundos. La manera de reaccionar de cada uno es diferente. Algunos niños resuelven la situación sin ningún problema, vuelven a la posición inicial y se quedan en cuclillas; otros se caen y se ponen a llorar, y otros no parecen inmutarse por este contratiempo. Otros mientras están de pie, miran a sus padres buscando una solución. En cualquier caso, el niño repetirá la proeza, e irá un poco más lejos, tratará de mantenerse de pie sin apoyo. Y luego, sin necesidad de que le demos órdenes o indicaciones, se atreverá a dar el primer paso, no sin dificultades y vacilaciones. Puede haber caídas, tropiezos, pero el niño no se echará atrás. Volverá a empezar y logrará dominar la situación.

Ponerse de pie, es un gran avance. El niño contempla el mundo desde otra perspectiva, se descubre a sí mismo, descubre su autonomía, su independencia. Es emocionante. El niño saca partido de sus nuevos recursos, sigue ensayando, aunque con cierto sentimiento de inseguridad. Está viviendo una especie de separación, pues ya no depende completamente de la madre.

Pasará bruscamente de la dicha a la impotencia. Por un lado, la libertad le exalta, con toque de osadía; por el otro, los fracasos y dificultades le deprimen, y pedirá mimos y consuelo, hasta que querrá verse libre otra vez con los pies en el suelo.

4.- BIODANZA, MOVIMIENTO Y CAMINAR

4.1.- Biodanza:

Rolando Toro Araneda, creador de la **Biodanza**, la define como “un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y reaprendizaje de funciones originarias de vida. Basada en la inducción de vivencias integradoras a través de la música, la danza, el canto y situaciones de comunicación en grupo”.

La música es de gran importancia, pues al ser un lenguaje universal puede evocar vivencias.

La Biodanza no se practica individualmente, sino en grupo, que cuando es afectivamente integrado actúa de “continente afectivo” para cada uno de los participantes.

El proceso de integración se realiza mediante el estímulo de la función primordial de conexión con la vida, que permite a cada individuo integrarse a tres niveles: integración consigo mismo (rescatar al unidad psicofísica), integración con el semejante (restableciendo el vínculo originario con la especie como totalidad biológica) y la integración con el universo (rescatando el vínculo entre el hombre y la naturaleza y reconocerse parte del cosmos).

La renovación orgánica se refiere a la capacidad del organismo de generar soluciones nuevas apropiadas a las situaciones que se presentan en cada momento, manteniéndose en un equilibrio dinámico. En Biodanza esta renovación orgánica es efecto de la estimulación de la homeostasis o equilibrio interno, y de la reducción de los factores de estrés. Llegamos a ella gracias a ejercicios que inducen a estados de trance y regresión integradora, en los que se reproducen en parte las condiciones fisiológicas inherentes a la primera infancia. Reproduciendo estas condiciones aumenta la eficacia de los procesos de reparación orgánica.

La reeducación afectiva es necesaria en nuestro entorno, pues la afectividad del hombre moderno es muy baja y el amor es el gran ausente. Precisamente la afectividad es una de las características más reseñables de Biodanza respecto a otros sistemas de crecimiento personal o terapias.

El reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, se refiere a revalorizar los instintos entendidos como conducta innata, que no requiere aprendizaje y que se manifiesta ante estímulos específicos. Biológicamente permiten que nos adaptemos al medio ambiente y son indispensables para sobrevivir como especie. Representan la naturaleza en nosotros y permiten que restablezcamos el vínculo entre naturaleza y

cultura, “retornar al origen “, a la fuente originaria de la vida. Destaco el instinto migratorio, por estar más vinculado al tema de caminar, por ser el que nos mueve a cambiar de lugar, y por el que contamos con ejercicios de abrir el espacio.

Continuando con palabras de Rolando Toro, la Biodanza es un camino para reencontrar la alegría de vivir, pasando de la actitud occidental de valorar del sacrificio a valorar la búsqueda del goce y la plenitud, restaurar en el ser humano el vínculo originario con la especie como totalidad biológica y con el universo como totalidad cósmica; teniendo en cuenta al otro, celebrando su presencia, despertando y rescatando nuestra sensibilidad. Biodanza, como danza de la vida. Bios, del griego vida y Danza en el sentido amplio (tal como lo explicaba Roger Garaudy) como movimiento integrado lleno de significado, que brota de lo profundo del ser humano, es el conocimiento a través del cuerpo.

Vemos que la propuesta de Rolando Toro no sólo es bailar, sino realizar ejercicios específicos, inspirados en el sentido original de la danza, con una estructura siguiendo los gestos naturales y con la finalidad de activar las potencialidades afectivas que nos conectan con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza. De aquí la importancia del movimiento y de ahí mi interés específico por el caminar.

4.2.- Movimiento:

En Biodanza se considera al ser humano como una unidad. En nuestra cultura occidental, pensarnos como cuerpo y como mente por separado ha producido graves perjuicios, llevándonos a la disociación.

Habitualmente decimos que materia es energía, y por eso el cuerpo en cuanto materia es también energía, partículas vibración, movimiento. Si lo percibimos así, vemos también que cada estímulo que nos llega nos transforma porque somos energía, porque somos energía en vibración.

Tal como decía Cecilia Luzzi en uno de los talleres al referirse al movimiento “Cada pensamiento fluye de cada imperceptible movimiento, se piensa con la piel, se piensa con cada célula y ese pensamiento-movimiento se expresa en sensaciones y emociones”.

Según el doctor Juan HITZIG “Cada pensamiento genera una emoción, y cada emoción moviliza un circuito hormonal que tendrá impacto en los cinco trillones de células que nos configuran”.

Nosotros no somos partes separadas, aunque podemos estudiar el cuerpo con aparato respiratorio o aparato circulatorio por separado, siempre

debemos tener la noción de la totalidad. El sentirnos separados o pensar que una parte es superior a otra, nos ha llevado a generar sistemas de pensamiento dirigidos a sacrificar esa parte “inferior” (el cuerpo), y de ahí hacer un autosacrificio o el culto al sufrimiento, a dissociarnos.

Debemos ser conscientes de que en Biodanza estamos trabajando la vida toda, no sólo hacemos un trabajo corporal, sino que en Biodanza trabajamos el ser en movimiento y el ser se expresa en distintas formas: como personas que piensan, como personas que intuyen, sentimos, como cuerpo. A veces decimos “yo tengo un cuerpo”, cuando en realidad es que “soy cuerpo”. Es importante este punto pues repercute en la forma de transmitir lo que es Biodanza que es un sistema vivencial. Insisto, somos una totalidad.

Las emociones antes se tomaban como algo perteneciente a un área no corporal, a algo intangible, sin embargo, las emociones suponen una modificación orgánica. Son sustancias químicas, que entran al torrente sanguíneo y provocan sudoración, palpitations y también provocan un movimiento determinado y formas de respuestas al otro. Un ejemplo claro de ello es la música, que al ser una vibración, genera ondas, movimiento, traspasa la identidad y tienen la capacidad de movernos a nivel micro, con un componente vivencial que el compositor impregnó al componerla. Es sorprendente cómo nos llega la emoción que el autor puso en una pieza musical, cómo nos “altera” esa emoción. Con el pensamiento también generamos una emoción [emoción como movimiento hacia fuera]. Las emociones son sutiles movimientos que nos están modificando constantemente. Eso que llamamos identidad, como algo estable, en el fondo está también en cambio permanente. Nos abre a la perspectiva que podemos cambiar, y descartar “verdades estables”, continuamos en evolución.

En Biodanza se propone la unidad. Cada movimiento genera emociones, cada percepción genera emociones, cada cosa que hago me transforma. Nos abre a algo positivo: existe la oportunidad de cambio, el cambio es permanente (no vale quedarnos en el “qué le vamos a hacer”, “da igual”...).

La idea de que el cuerpo perecedero es inferior al alma inmortal es el soporte de nuestra cultura, como si después de desprendernos del cuerpo materia, el alma inmortal va a quedar libre, y que entonces vamos a vivir lo que no pudimos vivir en esta vida. Esto hace que no valoricemos esta vida ahora, el ser ahora, todo lo dejamos para después. Hay personas que nunca llegan a expresarse desde su ser, por estar esperando otra instancia donde sí vivir. Esa personas estarían en un paradigma de “No me expreso en mi deseo que es lo que expresa lo que soy”. Para Biodanza no expresar mi deseo, mi ser, es un terrible error. Al desvalorizar el deseo, al

esperar que la vida es el después de la vida, entonces una sesión de Biodanza sería simplemente algo lúdico sin importancia, sin ningún tipo de compromiso de cambio personal. Biodanza propone vivir la vida en esencia, concentrada, con intensidad, valorizada. Ir hacia lo que deseo requiere un coraje y el coraje lo trabajamos en Biodanza: elijo lo que quiero, lo disfruto, me permito, doy un paso más. Camino hacia lo que quiero, hacia mi ser.

La Biodanza parte del movimiento que es considerado propulsor de un proceso de integración gradual. Cada consigna, reforzada por la música adecuada, pretende estimular una determinada vivencia, que a su vez modifica el movimiento. En todo este proceso, se puede ir logrando un mayor grado de **integración** que abarca diferentes niveles. Los ejercicios están clasificados en cuatro categorías:

- . integración motora: nivel motor, se relaciona con la superación progresiva del movimiento bloqueado, disolviendo las corazas y tensiones. Involucra el movimiento voluntario. Ejercicios de ímpetu, de desplazamiento, de salto, de elasticidad. Entre ellos, los relacionados con caminar son: caminar fisiológico, caminar sinérgico, marcha con motivación afectiva, coordinación rítmica en parejas

- . integración afectivo-motora: es el movimiento sensible, integrando los gestos a las emociones, la caricia como herramienta esencial de vínculo. Ayudan a superar la disociación entre el sentir y el hacer. Son ejercicios de fluidez, contacto sensible y expresión creativa. Los relacionados con el caminar: sincronización rítmica en pareja, sincronización melódica en pareja.

- . comunicación afectiva: comunicación de los propios sentimientos y emociones, ayudan a la integración del grupo y a superar la disociación entre el sentir y el hacer. Ejercicios de encuentros, minuto de eternidad, rueda de mecimiento, fluidez en grupo con contacto sensible, grupo compacto de mecimiento. Se realizan en la segunda parte de la sesión de biodanza.

- . ejercicios específicos de expresión de los potenciales genéticos

4.3.- Caminar:

Entiendo Caminar como el primer movimiento, el movimiento básico, fundamental, que nos permite desplazarnos de un lugar a otro, también nos permite ampliar nuestro espacio, llevarnos por nuestra curiosidad y expandirnos, movernos, descubrir.

La marcha, caminar, es un movimiento natural, funcional, y estéticamente elegante, sobre todo en pueblos de cultura antigua que todavía no se hallan muy marcados por influencias civilizadoras. Es un movimiento natural y por tanto “funcional-económico”, es saludable y beneficioso para la energía y el rendimiento, y además es armónico y bello.

Caminar no sólo implica un movimiento de piernas y pies, sino que todo el cuerpo está involucrado. Es un ejercicio complejo donde se alterna el equilibrio y el desequilibrio, variando el centro de gravedad, no es algo estático. Si no hay movimiento no hay vida. En nuestra vida también vamos creciendo según esa pulsión de equilibrio-desequilibrio.

Caminar es además una expresión de vida, ya que al caminar mostramos lo que somos. Cada uno tenemos nuestra forma de andar, a distancia podemos distinguir a alguien por su forma de caminar y moverse. Incluso podemos percibir el estado de ánimo o grado de vitalidad del que camina en ese momento. Según Gerry SPENCE “La manera en que las personas caminan es su autobiografía en movimiento”. Las diferentes circunstancias particulares nos marcan y nos influyen, a nosotros como personas y a nuestro estilo de movimiento: las condiciones corporales, la estructura individual de la personalidad, los componentes de nuestro entorno, como la ciudad o el campo, el ambiente social, el trabajo, etc. Es importante incluir en la totalidad del proceso de movimiento esta multiplicidad de estructuras y características individuales. La patología de la marcha revela no sólo los trastornos de la motricidad, sino también conflictos emocionales.

Caminar implica a todo nuestro cuerpo y nuestro ser y, según se indica en Biodanza, “Caminar revela nuestra manera de estar en el mundo”. Por eso, en este sentido, podemos decir que en el caminar está presente el impulso o el deseo que nos mueve hacia aquello que pensamos o deseamos, es un modo de plasmar nuestro ser. Podemos elegir hacia dónde ir, hacia donde orientar nuestra vida. De hecho somos responsables de esa elección, incluso si decidimos no movernos, estamos también eligiendo. Se necesita coraje para ir hacia donde queremos ir, llevar a cabo nuestro sueño para hacerlo realidad.

“Caminar es danzar en armonía entre el ritmo de los pasos, que nos liga a la tierra, a la realidad, a la existencia aquí-ahora, y a la melodía del constante ir y venir, equilibrar y desequilibrar, nacer e morir a cada

movimiento de la Danza-Vida”: Feliciano Flores de la Escuela de Biodanza Gaucha de Porto Alegre.

En Biodanza el ejercicio de caminar es un ejercicio básico, que por otro lado, admite muchas variables o matices en las propuestas. Por eso Rolando Toro insiste en caminar, en recuperar y ejercitar la marcha “No danza bien quien no camina bien”.

Ejercicios de caminares en biodanza:

- .marcha sinérgica
- .marcha fisiológica
- .marcha con motivación afectiva
- .caminar en pareja o coordinación rítmica en pareja
- .sincronización rítmica en pareja
- .sincronización melódica en pareja
- .caminar confiando (en parejas uno con ojos cerrados)
- .caminar rápido (vitalidad)
- .caminar solitario (vitalidad)
- .caminar triunfante (vitalidad)
- .conexión con la grandeza (trascendencia)
- .caminar con la burbuja (creatividad)
- .caminar exaltando la propia presencia o marcha con majestuosidad
- .caminar por la vida (desafío en el proyecto Minotauro)

Marcha fisiológica:

De todos estos ejercicios quisiera dedicar atención especial a la marcha fisiológica, que tanto se valora en Biodanza. Consiste en caminar adaptándose al ritmo de la música que estimula la sinergia y el ímpetu vital.

Aunque de apariencia es sencillo, implica muchos aspectos:

- sinergia: movimiento alterno de pierna y de brazo contrarios, es decir pierna izquierda con brazo derecho y pierna derecha con brazo izquierdo.
- integración del movimiento de las piernas al del tronco
- integración del movimiento del pecho al de la pelvis
- motivación afectiva de la marcha
- regulación de la velocidad personal de la marcha

Gracias a la marcha conseguimos unos efectos positivos: se restablece el tono muscular apropiado, en piernas y también de la pelvis, del pecho y de los músculos cervicales y faciales. Otro de sus efectos es que se

restablecen las curvaturas normales de la columna vertebral, favoreciendo la circulación de la sangre y la respiración. Además, nos vinculamos a la vivencia primordial de abrirnos paso en el mundo y avanzar con elegancia animal y con ímpetu.

La marcha en las sesiones de Biodanza se usa generalmente en la primera parte de la sesión y está relacionada con la integración motora. Según indicaba en el apartado anterior, esta integración motriz nos permite sentirnos sanos, con energía y potencia, involucra el movimiento voluntario, dirigido, en la adaptación a estímulos musicales con ritmo, melodía y armonía. Todo proceso de cambio existencial comienza por el movimiento de los músculos.

El movimiento “a cámara lenta”:

A diferencia de la marcha, es decir de un tipo de movimiento interviene la intención, ahora quisiera dedicar un breve apartado al movimiento “en cámara lenta”, es decir, la desaceleración respecto a la velocidad natural de los gesto y de los movimientos corporales. Según Rolando Toro, esta desaceleración provoca un aumento de la cenestesia, facilita la integración en los niveles afectivo-motor y sensitivo-motor, y predispone a los estados de trance y de expansión de la conciencia.

El movimiento natural o rápido es intencional, está relacionado con el conjunto de fibras nerviosas que provienen de las células piramidales de algunos sectores de la corteza cerebral, que transmiten los impulsos nerviosos voluntarios.

Sin embargo, en el movimiento lento predominan los procesos de integración extrapiramidal y del cerebelo, éste responde a impulsos cenestésicos y emotivos. Este movimiento lento provoca la estimulación en la región límbico-hipotalámica, facilitando la manifestación de las emociones y de las sensaciones corporales.

Los ejercicios de biodanza basados sobre esta modalidad de movimiento lento producen un efecto terapéutico precisamente en personas cuya motricidad está alterada por el ansia de rendimiento.

5.- CONCLUSIÓN

Deseo citar un párrafo que resume muy claramente la experiencia del Camino.

“El camino que nos hace a medida que lo hacemos, porque ejercita el cuerpo y libera la mente. Que integra en la compañía o funde en el paisaje, al tiempo que va poniendo al descubierto la más auténtica singularidad. El camino como llamada hacia delante, fuera del egoísmo, la mediocridad o el consumismo: estrella de Absoluta que brilla en cielo de la Vía Láctea, pero también, como luciérnaga en la cuneta, desde la humildad de cada detalle. Porque el final estaba ya al principio. “Camino de Santiago: viaje al interior de uno mismo”.

Autores: J.A. García-Monge y J.A. Torres Prieto. Edit. Desclée De Brouwer, 2005. Pág. 15

Todas estas vivencias del Camino están en total armonía con Biodanza. En Biodanza rescatamos los instintos, los sentidos, valoramos la integración con el otro, con el grupo y con el cosmos. En Biodanza la vivencia es lo que nos posibilita el cambio más profundo, y hablamos de cinco líneas de vivencia, esto es, vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Además, una de las propuestas más básicas que se proponen en las sesiones es la de caminar, que siendo en apariencia un ejercicio elemental, admite muchas variantes.

En la vida lo que nos permite avanzar es el caminar, sin limitar una única ruta y forma posibles. Así que esa cita de todos conocida del poeta Antonio Machado ... caminante no hay camino, se hace camino al andar. En Biodanza se pone la vida al centro, y siendo peregrinos la vida es camino. Caminar es la expresión del ser.

Rescatar el sentido de nuestra vida como proceso y no como sucesión de situaciones, nos lleva a una percepción poética, una experiencia de éxtasis.

Caminante es una persona que camina, a cualquier parte con una intención de disfrute en la naturaleza, por hacer deporte, por salud, disfrutando de la soledad o en compañía. Peregrino es quien camina a un lugar concreto y con una finalidad espiritual-trascendente, con conciencia. Ser peregrino conduce a descubrir en la propia vida una dinámica más amplia de la propia existencia. Una vez vuelto a su hogar el peregrino siente que la peregrinación no ha terminado, pues ha descubierto una nueva forma de vivir. “La mente del hombre extendida hasta una nueva

idea, ya no regresa a sus dimensiones originales” en palabras de Oliver Wendell Homes. Del mismo modo que tras una vivencia realmente profunda de Biodanza nos induce a un cambio, ya no somos los mismos. Y ese cambio ya integrado no lo dejamos para la sala en la sesión, sino que la alegría, el entusiasmo, el goce, la afectividad, las llevamos incorporadas al resto de nuestras facetas, a la familia, a las amistades, a las relaciones o al trabajo, a nuestro cotidiano. Por eso desde aquí, lanzo una invitación a sentiros también peregrinos de la vida.

La vida entendida como peregrinación, implica un cambio desde el yo egoísta a una vinculación con el Todo, pasando por el tú, los otros concretos, gracias a ellos. Esta senda hacia la parte sagrada del otro, se encuentra en el interior del propio ser. Es un viaje al centro, al núcleo de la esencia de la persona, vivenciando la sacralidad de cada uno, vinculándonos en cada uno de nuestros actos con nosotros mismos, con el otro y con la naturaleza. La vida es sagrada, y tal como se exclama en Biodanza ¡La vida al centro!.

6.- APÉNDICE 1

Reseña sobre el origen del Camino de Santiago

Según algunos textos antiguos, el apóstol Santiago el Mayor predicó el cristianismo en la Península Ibérica, entonces provincia del Imperio Romano. En el año 44 d.C. a su regreso a Palestina, fue hecho ajusticiar (decapitar) por Herodes Agripa, que además prohibió enterrar el cuerpo del apóstol. Pero aprovechando la noche, sus discípulos consiguieron hacerse con el cadáver y según, la tradición, trasladaron su cuerpo en una nave sin timón. Por intervención divina esta barca recorrió todo el Mediterráneo, atravesó el estrecho de Gibraltar, remontó las costas de Portugal y el río Ulla en Galicia, hasta quedar detenida frente a Iria Flavia. Tras años de olvido del lugar de enterramiento, hacia el año 820 en un bosque de Iria Flavia (actual Padrón) “se descubren” unos restos que las autoridades civiles y eclesiásticas tuvieron interés en considerar que eran los del apóstol Santiago y esto con el tiempo dio origen a la ciudad de Santiago. La extensión de la noticia del “descubrimiento” generó una densa corriente de peregrinación de diversa procedencia que tuvo su época de máximo apogeo durante los siglos XI, XII y XIII. Junto con Roma y Jerusalén, Santiago de Compostela es uno de los grandes centros de peregrinación cristiana.

Algazel, ya en el año 845 escribe que “desde las partes más lejanas, desde Roma, lo mismo que desde otros países, acuden a él en peregrinación y pretenden que la tumba que se ve dentro de la iglesia es la de Santiago, uno de los doce apóstoles”. El embajador Alí ben Yusuf también escribe que “es tan grande la muchedumbre de los que van y vuelven a Santiago, que apenas deja libre la calzada hacia occidente”. Prescindiendo de la enorme exageración de la frase, lo cierto es que la peregrinación va en aumento y en el siglo XII alcanza ya a toda la cristiandad, superando incluso a las de Roma y Jerusalén. De modo que en el siglo XIII, Dante puede afirmar que en sentido estricto “no se entiende por peregrino sino al que va a la casa de Santiago o vuelve”.

Tal vez, la ruta más conocida es el denominado “Camino Francés” que aparece claramente descrita en el libro V del Codex Calixtinus, y que a este lado de los Pirineos comienza en Roncesvalles o bien en Somport, que luego continúan unidas desde Puente la Reina a Santiago. El “Camino Francés” aparece claramente descrita ya en el siglo XII en una obra atribuida al clérigo francés Aymeric Picaud.

Invencción o descubrimiento de los restos del apóstol, en cualquier caso, el Camino de Santiago supuso una gran vitalidad espiritual, cultural y social. Para asistir a quienes transitaban por él, se creó una gran red asistencial, para algunos la primera red asistencial de Europa, se crearon monasterios, catedrales y nuevos núcleos urbanos. Gracias al encuentro de gentes de diversa procedencia surgió una cultura basada en el intercambio abierto de ideas y corrientes artísticas, así como un dinamismo socioeconómico.

Anterior a toda esta tradición cristiana, desde época muy antigua, la costa más occidental de Galicia era considerada el extremo de la tierra conocida, el tramo final de un itinerario marcado en el cielo por la Vía Láctea, un espacio mítico-simbólico. El cabo Finisterra, *Finis Terrae*, era un lugar relacionado con muchas creencias y ritos paganos. En algunos textos romanos del siglo II a.C. se recogen testimonios del impacto que producía ver el enorme sol sumergirse incandescente, desaparecer entre las aguas, haciendo hervir el océano. Así que no es de extrañar que el Camino de Santiago se prolongase hasta la costa.

Los alquimistas también tienen relación con el Camino de Santiago, y de hecho a la Gran Obra así, el “Camino de Santiago”. La Gran Obra pretende lo mismo que el Camino, transmutar la materia en oro, es decir, cambiar al hombre viejo por el hombre nuevo de que hablan los Evangelios.

Este carácter iniciático del Camino tiene que ver con lo que algunos han llamado “los caminos hundidos”. Se ha identificado la Ruta Jacobea con el Camino de las Estrellas, transposición terrestre de la Vía Láctea. Este Camino se sobrepone a la Serpiente de la Tierra, camino céltico del oeste que sigue el ocaso del sol hasta el fin del mundo a tierra (Fisterra o Finisterre), en pos del paraíso pagano, Avalón y las Islas Floridas.

Anterior a toda esta tradición cristiana, desde época muy antigua, la costa más occidental de Galicia era considerada el extremo de la tierra conocida, el tramo final de un itinerario marcado en el cielo por la Vía Láctea, un espacio mítico-simbólico. El cabo Finisterra, *Finis Terrae*, era un lugar relacionado con muchas creencias y ritos paganos. En algunos textos romanos del siglo II a.C. se recogen testimonios del impacto que producía ver el enorme sol sumergirse incandescente, desaparecer entre las aguas, haciendo hervir el océano. Así que no es de extrañar que el Camino de Santiago se prolongase hasta la costa.

Esta “adaptación” de ritos y tradiciones anteriores al cristianismo se da en varios puntos del Camino. Así por ejemplo, en uno de los lugares más reseñables de la Ruta Jacobea es el alto de la Cruz de Hierro, que marca la entrada a la comarca de El Bierzo en León. La cruz que preside este mítico punto, sencilla pero cargada de simbolismo, se encuentra sobre lo

que fue un altar romano en honor al dios Mercurio (mensajero de los dioses y protector de mercaderes). A su paso por este punto los peregrinos dejan normalmente piedras, para pedir protección en los kilómetros restantes.

En la segunda mitad del siglo XX se ve un resurgir del Camino de Santiago a nivel internacional, combinando la tradición con la tradición turística. Las vías principales del Camino fueron declaradas Primer Itinerario Cultural Europeo (1987) por el Consejo de Europa y declaradas Bien Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, en su trazado por España y Francia (1993 y 1998 respectivamente).

6.- APÉNDICE 2

Citas sobre camino, pasos, cambio:

- Los pasos a medias sólo nos sirven para hacernos retroceder. Abraham Lincoln (Coraje)
- No existe mayor aventura que la de aventurarse en el otro. El resto es turismo. Anónimo
- No busques el camino lejos, el camino está siempre a tus pies. Tung Chan (Aventura)
- Fija tus ojos en las estrellas y tus pies en el suelo. Roosevelt (Armonía)
- La persona más evolucionada en realidad es aquella que puede ponerse en lugar del mayor número de personas. Ken Wilber (Altruismo)
- No hay nada que sea permanente, excepto el cambio. Dicho budista (Verdad)
- Quien pretenda una felicidad y sabiduría constantes... deberá abrirse a frecuentes cambios. Confucio
- Lo importante no es lo que sucede, sino como lo interpretamos. Lair Ribeiro (Flexibilidad)
- La experiencia no es lo que le sucede al hombre. Es lo que el hombre hace con lo que le sucede. Aldous Huxley
- Hay caídas que sirven para levantarnos más sabios y felices. Shakespeare
- No puede haber transformación de la oscuridad en luz y de apatía en movimiento si no hay emoción. Carl Jung (Transformación)
- El futuro solamente dejado a sí mismo, solamente repite el pasado. El cambio sólo puede ocurrir ahora. Nisargadatta
- El propio hecho de la observación altera al observador y a lo observado. Nisargadatta
- No eres una criatura humana en una aventura espiritual, sino una criatura espiritual en una aventura humana. Deepack Chopra
- Quien elige la esencia, la esencia le revela su identidad. Ramanaja
- Fluir con la vida quiere decir aceptación: dejar llegar lo que viene y dejar ir lo que va. Nisargadatta.
- Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos. Víctor Frank.

- La mente del hombre extendida hasta una nueva idea, ya no regresa a sus dimensiones originales. Oliver Wendell Homes.
- Encontraremos un camino o bien lo construiremos. Aníbal (Creatividad).
- Somos lo que somos porque primero lo hemos imaginado. Anthony Robbins.
- Nada ocurre sin ser antes un sueño. Carl Sandburg.
- La gran pregunta: ¿Lo que estoy haciendo me acerca a mi objetivo?. (Propósito).
- El momento más oscuro de la noche de la vida, ocurre justo un instante antes del amanecer. Anónimo.
- Cuando el esfuerzo es necesario, el esfuerzo aparece. No hace falta empujar a la vida. Fluya con ella y entréguese totalmente a la tarea del momento presente. Nisargadatta. (Confianza)
- Universo, Dame serenidad para aceptar aquello que no puedo cambiar. Coraje para cambiar aquellas cosas que sí puedo. Y sabiduría para reconocer la diferencia. Oración de la serenidad de Alcohólicos Anónimos.
- Si caminar es andar con los pies, danzar es hacerlo con el corazón
- Si siembras un pensamiento cosecharás una acción. Si siembras una acción cosecharás un hábito. Si siembras un hábito cosecharás un carácter. Si siembras un carácter cosecharás un destino. Canto indio. (Propósito).
- Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo. No estoy en este mundo para llenar tus expectativas. Y tú no estás en este mundo para llenas las mías. Tú eres tú y yo soy yo. Y si por casualidad nos encontramos es hermoso. Si no, no puede remediarse. Fritz Perls. (Independencia).
- Frente a ésta hay otra poesía de Rolando Toro valorando la interacción con el otro:
- Yo soy parte de ti, tú eres parte de mí. Estoy aquí para satisfacer tus expectativas y espero tú satisfagas las mías. Si nos encontramos es maravilloso y si no nos encontramos es una tragedia.

7.- BIBLIOGRAFÍA

Biodanza / Rolando Toro. Santiago de Chile: Espacio Indigo ; Editorial Cuarto Propio, 2007. ISBN: 978-956-260-433-8

Biodanza, el arte de danzar la vida. La vivencia como terapia positiva / Carlos GARCIA VARELA. 1997

A vivência de transcendência / Sanclair Lemos. Semente editorial, 1996

A dança do caminhar / Feliciano Flores. En Cadernos de Biodança, nº7, 1999.

O caminhar de Hillmany / Teresina Flores. En Cadernos de Biodança, nº7, 1999.

Gestos, palabras e músicas / Cássia Regina. 1996

Acercándome poéticamente a las consignas / Clara Eugenia Bozzano Saguier. Asunción, Paraguay, 1995. Monografía presentada en la Escola Gaúcha de Biodanca Porto Alegre.

Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste / Alan Watts. Barcelona: Kairós, 1979. ISBN: 84-7245-050-3

El movimiento natural: bases desarrollo y ejercicios / Ileana MELAS. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1995. ISBN: 84-8019-197-X

Motricidad humana: fundamentos y aplicaciones pedagógicas / Robert RIGAL. Madrid: Editorial Pila Teleña, 1987. ISBN: 84-85514-59-9

Camino de Santiago: viaje al interior de uno mismo / J.A. García-Monge y J.A. Torres Prieto. Bilbao: Edit. Desclée De Brouwer, 2005. ISBN: 84-330-1384-X

La historia más bella del mundo: los secretos de nuestros orígenes / H. REEVES, J. DE ROSNAY, Y. COPPENS y D. SIMONNET. Barcelona: Anagrama, 2007. ISBN: 978-84-9711-037-2

El origen del hombre: la mano nos hizo humanos / Manuel SEARA VALERO. Madrid : Anaya, 1999 (Col. Punto de referencia). ISBN:84-207-9058-3

La película en DVD "Génesis", de Claude Nuridsany y Marie Perennou, 2004

Guía practica para los padres de hoy: El niño de 0 a 6 años / Manuel Penella y doctora Clasina Kraan. Madrid: Espasa Calpe, 1995. ISBN: 84-239-8036-7