

ESCUELA DE BIODANZA ROLANDO TORO DE BILBAO

DIRECTORA: SILVIA EICK

EL PRINCIPIO BIOCÉNTRICO Y LA PROGRESIVIDAD

-SU APLICACIÓN EN LA BIODANZA-

**VICENTA GIMENO LLUCH
SEPTIEMBRE DE 2008**

PRESENTADO A:

**SILVIA EICK
DIRECTORA Y SUPERVISORA DE LA MONOGRAFÍA**



Foto de Gregory Colbert

EL PRINCIPIO BIOCÉNTRICO Y LA PROGRESIVIDAD

PRESENTACIÓN

Nací en una barraca de barro y paja. De padres campesinos, viví y me crié entre caballos, toros, cerdos, gallinas, conejos, berenjenas, lechugas, cebollas, arrozales y naranjos por lo cual desde niña he tenido un estrecho contacto con la naturaleza. Toda clase de animales y plantas han impregnado mi retina y mis sentidos desde la más tierna infancia. Han llenado mis soledades y acompañado mis alegrías, mis juegos y celebraciones todos los colores y aromas del campo, la frescura del rocío, libélulas verdes, azules y amarillas, multitud de mariposas, mosquitos, gusanos, saltamontes y pavos que “glu, glu, glu, glu” correteaban despavoridos delante de una chiquilla inquieta que jugaba a alborotarlos por el puro placer de escuchar su canto. También recuerdo con ternura a mi corderito, a mi palomito y el columpio en la higuera y...

La vida ha explotado ante mí cien mil millones de veces y las mismas veces he estado fascinada, atenta y entregada a sus pálpitos.

En la adolescencia, sin saber por qué, cada cierto tiempo –dos, tres o seis meses– cuando la presión de la sociedad tamborileaba demasiado sobre la piel de la incompreensión en mi cerebro, necesitaba perderme en la noche, allá por el malecón, donde nadie podía imaginar que había una muchacha escondida; y pasaba la noche en un saco de dormir oculta entre las rocas. Al llegar le decía siempre al mar: “vengo a que me cures” y hasta hoy mi gran amigo nunca me ha fallado; diligente y sutil ha rozado sus manos sobre mi nuca, me ha susurrado palabras y conjuros misteriosos y como gato acariciado a contrapelo, ha brindado a “mi salud” entre un revuelo de gaviotas, algas y cangrejos. Salpicada a ratos de alegría, a ratos de plenitud y otros de aceptación de la vida, volvía a ese otro espacio extraño, complicado y tenebroso que era para mí la ciudad.

Nunca me causó miedo el mar, la noche, la naturaleza en sus más profundas entrañas, a menos que dudara de que algún ser humano me hubiera visto penetrar en mi refugio, porque siempre he tenido claro que eran los únicos seres sobre la Tierra que me podrían hacer daño por placer. Sabía que sólo ellos podrían actuar de ese modo, de eso siempre he estado absolutamente segura. Sólo tenía que patear fuerte al caminar para que cualquier animalito despistado, grande o pequeño, se diera cuenta de que yo llegaba y ¡zas! ¡patitas para que os quiero! y Vicenta ya estaba fuera de cualquier peligro.

Los encuentros más profundos y sutiles conmigo misma y mi más pura Esencia siempre han estado acompañados y mediatizados por la Naturaleza. En sus profundidades marinas, en sus acantilados, en los ojos enormes de aquel cachalote protector y cuidadoso para no “colear”, en el picotear “sobaquero” de los cormoranes haciéndose los despistados “como quien no me ve”, en los delfines al vuelo tras el

velero mirándome fijos y curiosos, ah y aquellos pececillos chiquirritines de ojitos redondos que giran y giran descompasados y enloquecidos “cotilleándome” de arriba abajo en las honduras del mar.

La Naturaleza me ha hablado y acariciado también en las altas montañas, en lagos, en nevados, en desiertos, en las luces y sombras de los bosques, en los sonidos de la noche en la selva y entre los cafetales, en la danza de los bosques de bambú -¡ah! belleza, misterio, grandeza, gratitud- y en sus ríos ahora cantarines, ahora misteriosos, luego hilitos de frescura, majestuosos, plácidos, remansitos, tropel de cascadas... en las profundidades de las cuevas donde espera un profundo viaje hacia lo onírico pasando por los miedos, lo oscuro, lo terrible y cuando llegas compruebas que solo era la falta de luz y que ahora, se ve mejor desde la oscuridad. Al salir, todo brilla distinto. Ah... la falta de luz, cómo destellan los colores marinos al salir de una cueva oscura o los verdes, amarillos, azules y violetas de la pradera. Cómo me gusta entrar absolutamente a ciegas en cuevas en las que ya conozco el suelo y penetrar y penetrar lentamente en las sombras, en lo terrible del silencio que habla a gritos mudos, en la oscuridad que aterriza y sentir que le Madre me protege, que la Tierra me acoge, que sólo son mis miedos, que estoy a salvo y poco a poco siento que voy viendo mejor...que allá hay una ranurita y que ahora es mejor ver en la oscuridad. Demasiada luz deslumbra, así como demasiada oscuridad aturde; todo nos enseña.

Madre, cómo me cuidas, cómo me das, cómo me entrego plácida y confiada en tus entrañas a mi sueño, a mi despertar, a tu tiempo, a nuestra eternidad. Sol, ¡bendita energía! mi piel te ama, mis ojos te claman, cómo me entrego a tu calor nutritivo, Padre luminoso mi vitalidad te abraza. He meditado y he pasado horas y horas en el cojín, pero ninguna meditación se iguala a tu grandeza, a tus enseñanzas, a tus misterios desvelados. Planeta Azul, padre, madre, hermano, cara, mano, piel y vientre de la Diosa/Dios, orgasmo cósmico, plenitud total.

Cuando el “Principio Biocéntrico” llegó a mí, yo ya lo estaba esperando y lo presentía en lo más profundo de mi alma. El encuentro fue tan sólo el re conocer en palabras ordenadas un remolino de sentimientos y vivencias de toda una vida.

Dios, si tan solo con mirar afuera te muestras... si ahí danzan tus misterios a la luz del día, en tus sombras, en las miradas de tus seres. ¡Madre mía! si tus hijos ha blan de ti, gritan tu nombre, resuelven cualquier enigma al mostrarte. ¿Cómo es que no te vemos? ¿Cómo es que no te escuchamos? ¿En que locura andamos dormidos para no sentir tus palpitos, para no ver tu luz, para no escuchar tu canto?

AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a Rolando Toro la gran aportación que supone el Principio Biocéntrico y la Biodanza para el despertar de la humanidad. Gracias de corazón, Rolando, por este grandísimo regalo para nuestro maravilloso Planeta Azul. Estoy segura que el Universo te estará agradecido.

Gracias a tant@s compañer@s con quienes me he encontrado en el camino de la Biodanza, desde que comencé de las manos de Gilson Da Cruz, a quien recuerdo con gratitud por esos primeros “pasos de danza” con aquel grupo que formamos en Dénia con quienes me une, a pesar del paso del tiempo, un especial sentimiento de fraternidad.

Desde un tierno rinconcito de mi corazón, un abrazo y un reconocimiento emocionado a mis amigas de Tarragona que tanto han hecho por la Biodanza, especialmente Teresa del “Mas de Caret”, que se volcó durante años, con gran esfuerzo y entrega, para que la pudieran disfrutar en aquella zona.

Gracias a mi querida Sofía Machta por su maravilloso buen hacer y su entrega de pleno corazón a la Biodanza. Gracias cariño, por tu inconmensurable generosidad, tu amor y tu paciencia en mis primeros pasitos como facilitadora de Biodanza. Gracias también por tu imprescindible ayuda en la elaboración de mi presentación de esta monografía en “power point”. Me has demostrado en multitud de ocasiones que eres una mano tendida que siempre está ahí lista y cálida, dispuesta a ayudar. Te amo de corazón, hermana. Eres una gran maestra y amiga. Gracias a tu grupo de Biodanza de Dénia por todo su amor, su ternura, sus sonrisas resplandecientes, las lágrimas que hemos compartido y las carcajadas que explotamos por las ventanas de la casa de Carmen. Gracias, familia del alma, por haberme dejado tan gratamente “practicar” con vosotr@s la Biodanza en mis inseguros, pero entregados comienzos como facilitadora; siempre os llevaré en mi corazón.

Y, por supuesto, gracias a Silvia Eick. Tú, has significado mucho para mí en Biodanza, has sido fundamental. Desde aquel primer grupo de Dénia, cuando compartiste tu riquísima experiencia con nosotr@s, ya sentí que me quería parecer a ti como facilitadora, me marcaste profundamente con tu ternura, tu amor, tu asertividad, tu fuerza y tu enorme compasión. Representas el recuerdo de una época de frescura, juventud, crecimiento, de comienzo de una etapa en la búsqueda desde la apertura, la felicidad y la entrega a la Vida. Has sido mi gran maestra en Biodanza, de cuya mano no me canso de caminar porque siempre que te encuentro me sigues enseñando y sorprendiendo gratamente. Gracias por tu incalculable apoyo, tus acertados y sabios consejos y tu paciencia en la supervisión de esta monografía; gracias por estar ahí siempre disponible.

Gracias a Mauricio Vidales, por sus bellos y acertados aportes en los últimos retoques y “ajustes técnicos” de esta monografía; lo has hecho con mucho cariño y a la vista ha quedado.

Gracias a l@s profesor@s y compañer@s de los cursos de formación en Psicosisntesis y en Terapia Transpersonal con quienes he compartido trabajos y comentarios sobre el Principio Biocéntrico y la Biodanza, por su sabio escuchar, sus comentarios y generosas reflexiones.

Gracias a todos los seres que han compartido mi existencia pues a través de ellos me he nutrido de experiencia vital. Gracias al Planeta Tierra por regalarme día a día la Vida.



Foto de Gregory Colbert

PRÓLOGO

Mi espíritu inquieto y abierto a la búsqueda de respuestas interiores sobre mi propia existencia, la de los demás y el mundo exterior en general, me ha cogido de la mano y desde bien temprana edad, me ha llevado por diversos caminos. En aras de esa búsqueda, me ha paseado por parajes insospechados y me ha proporcionado vivencias de todo tipo, agradables y desagradables, sutiles y bruscas, repetidas y siempre nuevas, frescas, luminosas, claras, serenas, terribles, tormentosas, trágicas. Y por esas sendas he recibido golpes, manos que me han acariciado, que me han lavado las heridas, otras de las que he logrado escapar a tiempo y algunas a las que me he entregado al amor...

Terrenales y humanas, muy humanas han sido mis sendas, como las tuyas y las del otro. En definitiva, por veredas, pedregales, caminos, carreteras o autovías creo que andamos encontrando lo que buscamos y no siempre nos damos cuenta.

Lo que sí agradezco a mi Espíritu profunda y sinceramente, como el mejor regalo que he recibido desde siempre, es ese susurro constante en mis oídos que suena a remover de tierra, a zorrillos arañando madrigueras, a canto de pajaritos, a tronar de cascadas; esas caricias de hierba, viento, sol, piel de gato y salpicar de olas; intensos sabores en la piel y la boca a sal marina y lluvia fresca y un suave brisar que evoca aromas a tierra mojada, a madreSelva, romero, tomillo, algas, tomates, lechugas, alcachofas y tréboles. Agradezco a mi Espíritu el mostrarme mi unidad con el Espíritu Divino a través de la naturaleza, a enseñarme a bendecir la Vida en un amanecer, a sentir el abrazo de todos mis hermanos en una puesta de sol y a sostener mi Esencia en los rayos de la luna.

Después de releerme los cuadernos del curso de formación docente de Biodanza y profundizar en las importantísimas aportaciones de Rolando Toro sobre el Principio Biocéntrico, mi humilde monografía me parece una milimétrica gotita de agua en un inmenso y prolífero océano. Pero, me siento feliz y dichosa de poder formar parte de esa gran vida marina, de esa belleza y de esa materialización del amor universal aunque sea a través de una diminuta pero fresquísima gotita. En este mundo tan necesitado de amor, cualquier pequeña y sincera caricia, por minúscula que sea, considero que es vital ofrecerla.

INTRODUCCION

Desde mi experiencia profesional

Mi conexión con la naturaleza y mi constante búsqueda en el campo de la salud, tanto a nivel personal como en mi trabajo como enfermera, me ha llevado a comprobar que el Principio Biocéntrico es un claro, trascendental y fértil planteamiento que ayuda a sintetizar y por lo tanto a facilitar la comprensión, así como a resolver muchos conflictos, controversias y contradicciones aparentes –prácticamente- en todos los campos y ámbitos involucrados en nuestra evolución. Abona y ayuda a surgir brotes frescos tanto en el aspecto espiritual y filosófico como en el campo de la medicina, biología, física, bioquímica, psicología, sociología, antropología, ecología, etc. Así que pienso que desde una visión Biocéntrica podemos englobar, sumar y multiplicar y no restar posibles soluciones.

A pesar de que en cuanto abres la mayoría de libros de enfermería, una de las primeras cosas que habla es de “una visión holística de la enfermería y de la salud” y aunque ésta, suele ser la pregunta obligada y de rigor en cualquier examen o prueba de enfermería, en los hospitales y centros de salud “oficiales”, realmente no se trabaja así ni por asomo.

Todo es un desfile de protocolos y acciones predeterminadas y encadenadas desde una estructura muy rígida, con poco personal y con un gran cúmulo de trabajo y al final, parece que resulta más importante cumplir el protocolo que resolver las necesidades reales de los pacientes, así sea que -en cierto modo, por lo menos y en ocasiones- “milagrosa” y sorprendentemente alcanzamos a atender los aspectos básicos y de urgencia vital, o sea los tratamientos médicos (convencionales, tradicionales o alopáticos).

Con respecto a los tratamientos, voy a introducir algunas -no todas porque entonces esta monografía resultaría extensísima- pero importantes vaguedades no abordadas por “la ciencia médica” dentro de tantas y tantas contradicciones que encontramos en el campo de la llamada “salud”.

Es el caso del uso generalizado e indiscriminado de los antibióticos. O el de la aplicación masificada de vacunas. Opino que gran cantidad de estas vacunas, son administradas con sospechosos intereses económicos por parte de los laboratorios, ya que se dan en recién nacidos por protocolo -muchas y a la vez- a pesar de que esos bebés no son, en absoluto, población de riesgo. Por ejemplo, pondré un caso fácil de comprender: el de la “hepatitis B”.

Imaginemos el dineral que supone vacunar de esto y aquello, a TODOS los niños y niñas de un país, un continente o del planeta. Los laboratorios “se ma tan” entre ellos y ejercen grandes presiones ante diferentes estamentos, para que sea aceptada y

justificada la aplicación de “sus” vacunas y éstas son administradas juntas y de golpe a un sistema inmunitario demasiado inmaduro para poder resistirlas con seguridad de éxito.

Muchos expertos vienen apuntando insistentemente y desde hace demasiado tiempo sin ser escuchados, que el uso masivo de vacunas y antibióticos, entre otros efectos iatrogénicos, está convirtiéndose en una bomba de tiempo, ya que las cepas resistentes van evolucionando y perfeccionando sus mecanismos de defensa (Principio Biocéntrico: la Vida al servicio de la Vida) y provocarán sin duda, un resurgimiento de esas enfermedades, posiblemente epidémico y con más virulencia. *Según la Revista de la Asociación Médica Americana, el tratamiento médico es la tercera causa de muerte después de la enfermedad cardiovascular y el cáncer, en los Estados Unidos (1).*

La Homeopatía, las Flores de Bach, la Medicina China son ejemplos de posibles alternativas de tratamiento que no ven a las enfermedades como “el enemigo a abatir”, sino, dicho de una manera muy resumida, como un proceso de “adaptación” de la energía vital ante nuestros “bloqueos”. Por lo tanto, se centran en ayudarnos a superar dichos “bloqueos” y por consiguiente, no crean nuevas enfermedades. Pero esto, dicho en el ámbito “oficialista” y mayoritario de la medicina, tiene un mínimo porcentaje de aceptación y en demasiados casos le cuelgan, al que se atreve a decirlo, el cartelito de “loco de atar”.

Se habla, se estudia y se pregunta siempre reiteradamente y contestamos: “sí, existe hoy en día una visión holística de la salud”. Tal vez, no sé, para limpiar conciencias o para que parezca de cara a la galería que eso se hace así y que es tamos muy avanzados en el enfoque para tratar a la gente, pero en realidad estamos regidos por unas miras estrechas, rígidas y gobernadas preferentemente por una “ciencia con demasiados intereses creados” y a la hora de atender directamente al paciente todo queda en manos de la buena voluntad, evolución personal y sobre todo: del tiempo real de que disponga el personal.

Además, las personas que trabajamos en hospitales, estamos en continuo contacto con el dolor: el nuestro, el ajeno y el resultante de la interacción de ambos, que aquí no siempre es lineal, sino más bien suele ser exponencial...y lo abordamos como mejor podemos, la mayoría de las veces con horarios exhaustivos y sin ningún apoyo ni ayuda para el reciclaje de nuestras emociones y sentimientos y en demasiadas ocasiones, sin que ni siquiera contemos con el reconocimiento de la existencia de esta situación. En no pocos servicios (departamentos de atención al paciente), esto puede convertirse en una bomba de relojería dejada al azar en el ambiente que se respira entre el personal del servicio y con demasiada frecuencia la onda expansiva suele alcanzar a los pacientes.

Creo que se mueve mucho dolor a todos los niveles y no se hace nada con él; no se ponen los medios necesarios para trabajar desde y hacia una verdadera salud integral,

no se le da salida creativa, no se recicla y se acumula más o menos dependiendo de factores puramente aleatorios.

Desde mi experiencia, opino que no se trabaja “por” y “desde” la salud.

Digo “POR” porque no existen verdaderos programas integrales preventivos y de salud; se trabaja casi siempre cuando la enfermedad ya está instaurada, abordándola entonces o atendiendo solo síntomas; dependiendo de cómo el estrecho criterio imperante en el sistema, considere que es una patología “grave” o no; o del “alto gasto público” que supone atender solo síntomas o “erradicarla” o prevenirla y en este criterio económico se basan los principales programas preventivos y de salud. También, a veces, el criterio depende del perfil laboral, social o económico de los afectados o de otros intereses o factores no tan “saludables”.

Y digo “DESDE” porque el sistema y las propias estructuras no están sanas, o sea, no se basan en criterios Biocéntricos defensores plena y realmente de la Vida; y las personas que trabajamos en dichas estructuras, solemos estar -como comentaba antes- llenos de dolor, estrés, enfermos y desatendidos.

Mi intención en esta monografía, es ofrecer el tributo que se merece el Principio Biocéntrico, porque desde él podemos conectar directamente con la salud. Solamente necesitaríamos hacernos la sencilla pregunta de: ¿Esto favorece la Vida? o ¿Esto crea Vida? y conectaríamos inmediatamente con nuestra parte saludable y multitud de problemas se aclararían, multitud de enigmas se disolverían e infinitas controversias se resolverían. Así, sencillamente, si el ser humano volviera al “Río de la Vida” y calmara su sed, su ira, su miedo y su desesperanza bebiendo de sus aguas, empapándose en sus cascadas, retozando en sus orillas y amando toda la Vida que le acompaña en Él, me atrevería a decir que, t-o-d-o-s, los problemas que abaten a nuestro maravilloso Planeta Azul, se resolverían.

Partiendo, por lo tanto, desde el Principio Biocéntrico y preferentemente desde mi experiencia personal, quiero resaltar como segundo aspecto, la importancia de diseñar tareas fundamentales que ayuden a “re-establecer” lo más tempranamente posible el instinto de supervivencia, como primer paso para conservar y cuidar la vida en toda su plenitud: derecho a mi espacio, a mi libertad de movimiento, a procurarme alimentos tanto física como psíquicamente sanos, a rechazar lo tóxico, etc. Creo que hay que sanar ese instinto y bendecir la capacidad de poner límites como algo que surge de una necesidad vital conectada con la sacralidad de la Vida y no, desde el egoísmo y el capricho destructor. Porque, opino que dicho aspecto destructor, brota del miedo que surge desde la inseguridad al derecho a “nuestro propio espacio” y a “Ser, en nuestra más auténtica Esencia”.

UNA VISION BIOCÉNTRICA DE LA SALUD

He intentado, desde mis primeros pasos como enfermera, hacer lo que más pudiese por los pacientes y por mis propios sentimientos y limitaciones desde los lugares de salud públicos, porque creo que las ventajas de un buen trabajo “por y para la salud” deberían ser universales y asequibles a todo el mundo y con una visión Biocéntrica para que abarcara y repercutiera en todo el planeta.

Pero, aunque desde los centros de salud o de atención primaria aún se puede trabajar algo mejor que desde los hospitales, lastimosamente cada vez parece más complicado hacerlo y es evidente que hay un claro retroceso en vez de avance, porque paulatinamente se invierte menos en salud e incluso, están creciendo demasiado los intereses en querer especular y lucrarse a costa del “término” y la infraestructura social y administrativa que se denomina “salud”.

Esta actitud tan egoísta, en mi opinión, es terrible, porque si no se tiene una visión biocéntrica de la salud estoy totalmente convencida de que realmente, ésta no puede existir. Porque si no nos planteamos un abordaje que cree realmente salud, que la estimule y que favorezca la Vida y el crecimiento saludable en todos los sentidos y en todos los ámbitos, ésta no puede reinar. Ya que, además de algunas contradicciones que he esbozado en lo que respecta a su enfoque, es muy difícil estar bien mientras los ríos están enfermos, la diversidad desaparece, mientras se envenena la tierra, los alimentos y las especies, mientras el planeta entero se retuerce de dolor, las guerras están en todas partes, nuestros hermanos de los “mal llamados” países pobres mueren por falta de recursos e incluso: ¡mientras un solo niño llora de hambre!

Todo está conectado y si creemos que estamos o podemos estar sanos con todo eso a nuestro alrededor, creo que precisamente ese sería el principal y evidentísimo síntoma de que padecemos una gravísima enfermedad.

Estamos viviendo unos momentos, en los que muchos de los axiomas y paradigmas, no sólo en salud, sino en los diferentes aspectos de la ciencia que han sido establecidos como algo férreo, se están derrumbando. Todo esto, facilitado, tanto por el continuo enfrentamiento con contradicciones, paradojas y vaguedades, como por los nuevos avances científicos y las nuevas e importantes aportaciones en los diferentes campos y disciplinas.

Ante la cruda realidad que atravesamos a nivel planetario en todos los aspectos: social, económico, político, guerras y enfrentamientos, destrucción ecológica, confusión de valores y demás, aflora fácilmente a la sensibilidad de las personas que desde las diferentes disciplinas nos mueve una búsqueda sincera para el abordaje de la realidad, la imperiosa necesidad de ofrecer aportaciones que favorezcan las posibles soluciones y no el aumento del caos ya existente; la importancia crucial que supone que no nos quedemos en ideas cerradas y no defender, desde una ignorante y restringida visión,

conceptos limitados por parcialidades y por luchas de poder e intereses creados como se viene haciendo, por desgracia con excesiva ortodoxia, desde los bastiones de la ciencia tradicional.

En estos momentos, el planeta necesita almas y mentes creadoras, sinceras y abiertas a *“la posibilidad de integración y síntesis de las aportaciones resultantes de la evolución paralela de diferentes disciplinas y campos de estudio, los cuales, hasta ahora se han visto como totalmente faltos de una relación recíproca. Existe la posibilidad -y la Biodanza y las aportaciones de Rolando Toro son un claro ejemplo de ello- “... de una síntesis tan amplia como integrada y de nuevos paradigmas que nos orienten respecto de qué y quienes somos” y sobre nuestra relación más profunda, estructural y trascendente con la Vida y el Universo”*. (2)

PRINCIPIO BIOCENTRICO DE LA BIODANZA

“...Perspectivas nuevas, nuevos modelos ofrecen nuevas oportunidades ... -y en esto, la Biodanza y el Principio Biocéntrico abren un espacio trascendental para el cambio a todos los niveles: individual, espiritual, social, ecológico y -en definitiva- planetario- ...todo lo que pensamos y hacemos, tanto individual, como colectivamente, refleja nuestras creencias sobre nuestra propia naturaleza y la de la realidad que habitamos...” (3) Colocar la Vida con humildad y en definitiva, como muestra de sabiduría, en el lugar sagrado que le corresponde, cuidarla y bendecirla día a día, abrirnos a territorios más vastos de experiencia, identidad y conciencia, nos permite tener una nueva visión de lo que en realidad somos y es posible que nos ayude a desarrollar todo nuestro verdadero potencial genético, que movilice nuestros esfuerzos, individuales y colectivos, para concretar cambios trascendentales tanto para la vida en la Tierra como para una nueva convivencia entre todos los seres.

LA PROGRESIVIDAD EN LA EVOLUCIÓN DE LA VIDA

La Vida al cuidado de la Vida

Desde los “Cuadernos del curso de formación docente de Biodanza” de Rolando Toro, junto a otras lecturas, mis propias observaciones y experiencias personales tanto en la naturaleza como en el campo de la salud, me ha quedado patente que en las plantas, los animales, el ser humano, la Vida, en general -en el proceso evolutivo de las especies, así como en el desarrollo individual de cada ser - existe una constante básica alrededor de la cual gira y se organiza todo: “La Vida cuida desesperadamente de la Vida” y esto lo hace desde una escrupulosa “progresividad” que constituye la base del constante caminar evolutivo.

El cuidado progresivo e inagotable de la Vida por la Vida, es el más profundo sentido del Ser de todas las cosas, el Alma Mater de los cambios y la evolución, la razón del Espíritu comprometido con la Vida que mueve a la energía a materializarse y creo que constituye la esencia, la magia y la maravilla de la Biodanza. La observación de este hecho, primordial, tal vez hizo saltar la chispa visionaria de Rolando y encendió esta hoguera a la luz de la cual nos podemos calentar e iluminar tantos seres. Este eje central, la trascendencia que encierra este hecho del cuidado constante de la Vida por la Vida y la progresividad que observamos en esta tarea amorosa, es lo que me ha inspirado a abordar la progresividad en Biodanza desde el Principio Biocéntrico y su relación e implicación en los trabajos que preparemos, sobre todo, en los grupos de principiantes.

Asegurar “su continuidad”, es el motor principal del cuidado de la Vida por la Vida y en esto se basa la “progresividad” de todo desarrollo y evolución. Esto es tenido en cuenta por todos los sistemas vitales de una forma muy rigurosa y afinando hasta puntos extremadamente delicados este aspecto. La Vida no pasa de un estadio a otro, de un momento evolutivo a otro, de una fase a otra si no tiene cuidadosa y perfectamente asegurada “su continuidad” en el estadio o fase anterior. Este hecho puede representar minutos, semanas, meses, años, siglos ... o... años luz. La Vida no tiene prisa, tal es la naturaleza de su amor: paciente, incansable e inagotable.

Voy a poner algunos ejemplos de estos aspectos para quienes deseen profundizar. Escojo solo unos pocos, porque si no lo restringiera, este apartado podría convertirse en algo extensísimo e incluso sería material de sobra, no para uno, sino para numerosísimos libros. Desde la biología, la fisiología, la psicología, la física, la química, incluso desde las matemáticas, la astronomía, la antropología y en general yo diría que desde todas las ciencias podrían recogerse hechos objetivos que corroboran esta realidad.

Lastimosamente, el ser humano no ha sabido aprovechar toda esta sabiduría acumulada y se dedica, en demasiadas ocasiones, a sembrar destrucción. Es el único

ser que puede salirse de esta regla, de “cuidado constante y progresivo de los procesos vitales”, tan amorosamente establecida por la Vida, por eso, recordar y recalcar este aspecto en todos los ámbitos creo que es algo fundamental. Su restablecimiento a nivel planetario, estoy segura, que será la señal que marcará el inicio “real” de esa “Nueva Era” tan esperada por tantos.

Desde la botánica tenemos infinitos ejemplos. No tenemos más que observar una semilla; en ella está concentrada toda la información y potencial de esa futura vida. Todos hemos visto cómo protege la Vida a ese ser que habita en ella: durísimos caparazones de todos los aspectos, colores, texturas, etc., dependiendo del terreno, tipo de vegetación y fauna que lo habita, clima, etc., con diferentes capacidades para sortear las dificultades del medio, como es la capacidad de desplazarse por el aire o por el agua, de ser transportados por otros animales, proveerse de aspectos beneficiosos para otros seres y aprovechar ciertas actividades fisiológicas de éstos para protegerse o desplazarse. Y hasta que este “ser en potencia”, no encuentra el terreno, el clima y las condiciones adecuadas para asegurar la continuidad de la vida que lleva dentro, no empieza a deshacer su caparazón, no comienza a ser “permeable” a otras cosas, otros materiales, otras sensaciones...

Lo mismo podríamos decir de la zoología o incluso de la microbiología. Es absolutamente fascinante penetrar en los detalles de cada ser, en la creatividad de la Vida para mantenerse y protegerse a sí misma y en la belleza artística de sus movimientos; porque la Vida hace esta tarea con amor y por eso, derrocha belleza. Es como si un artista absolutamente genial, imaginativo y dotado ahora de un enorme sentido del humor y ahora de un fino toque maestro para la tragedia, se dedicara a esparcir sus creaciones colorísticas y poéticas por doquier.

Coger un libro de botánica o zoología y ver las maravillas que hace la Vida en el mundo vegetal y animal supera cualquier historia jamás narrada.

En las etapas evolutivas de la Vida, vemos esa cuidadosa progresividad. Por ejemplo, en el desarrollo del Sistema Nervioso Central. Observamos, cómo ha evolucionado desde el cerebro reptiliano programado e instintivo, para asegurar la protección del sistema vital: controlando las constantes de la vida interior y manteniendo la alerta exterior (sistema nervioso autónomo). Y sólo, cuando las condiciones lo han permitido, se ha desarrollado cuidadosa y progresivamente hasta llegar al cortex cerebral ya más evolucionado. El ser humano conserva en su interior la riqueza de toda esa síntesis evolutiva.

El Universo mismo conspira para crear Vida, todo su sentido de Ser es la creación y el mantenimiento de la Vida, y hasta que no tiene asegurado cada ión, cada concentración de átomos, cada explosión estelar en el momento adecuado y sus consecuencias concretas, cada etapa evolutiva, no pasa a la otra; todo esto sin prisas pero sin perder el ritmo.

Comprendemos entonces que “asegurar” la continuidad de la Vida es una constante y es lo que dirige al Universo. Los seres vivos, necesitan primero poder sobrevivir porque sin esto no hay más posibilidad de desarrollo. Y para sobrevivir, cualquier ser, lo más elemental que necesita es “disponer de su espacio vital”. Sin esto, sencillamente no existe, no es nada. La materia ocupa un espacio, un lugar en el mundo y ha de desplazarse, respetando “siempre” ese espacio vital, para acceder a los alimentos, porque si no, sencillamente muere.

Asegurar esta primera etapa de continuidad vital, es lo más elemental que debe existir para que un sistema vivo se “relaje” y pueda ser más “permeable” a otras situaciones, sensaciones y vivencias.

Relación con la Biodanza

Lo anteriormente expuesto, se relaciona con Biodanza en ejercicios de tierra, ritmo y contacto sólido, profundo e íntimo con el Planeta que nos sostiene. Además con ejercicios de extensión máxima y desplazamiento libre, con consignas que nos ayuden a sentir el derecho “vital” a ocupar ese espacio. Pienso que es muy importante insistir en este tipo de ejercicios hasta que veamos que los integrantes del grupo se muevan con entera libertad por la sala y se sientan absolutamente merecedores de su espacio, como un legado sagrado que le entrega la vida a su parte física para que puedan realizarse humana y espiritualmente. Así, irán poco a poco, con más facilidad e integración, siendo cada vez más permeables a otras vivencias de mayor intensidad y compromiso.

Segunda necesidad vital

Después de resuelta esta primera etapa de seguridad que es la disposición de su espacio, la segunda necesidad vital de todos los seres es la adquisición de alimentos y a ella me voy a referir a continuación y a relacionarla con Biodanza.

Esta necesidad se da inmediatamente después de la primera que he descrito. O sea, soy materia que ocupo un espacio, por lo tanto existo, e inmediatamente necesito comer.

Sin la satisfacción de esta necesidad, el individuo muere, se desintegra y deja de ocupar su espacio en el mundo.

Los alimentos que debe incorporar todo ser viviente han de ser sanos. Si absorbe sustancias tóxicas, el organismo puede no desarrollarse bien, o plenamente, o puede ser víctima de mutilaciones o perder ciertos aspectos de su identidad, o puede enfermar gravemente e incluso dependiendo de la toxicidad del ambiente, puede hasta morir. Por lo tanto para asegurar su reproducción y adquirir el máximo crecimiento y

desarrollo de la totalidad de su potencial genético, deben proveerse del alimento que sea lo más saludable posible.

Los organismos vivos, para solucionar los dos aspectos vitales mencionados: “protección de su espacio vital y proveerse de alimentos” suelen asociarse, lo que de hecho implica ya, una relación y un respeto por el espacio, las peculiaridades y las necesidades ajenas.

En concreto, esto implica, el derecho a “proveerse de alimento físico y psíquico saludable” y a apartar de sí o rechazar lo tóxico; respeto “al espacio propio y ajeno” y “a sus propias peculiaridades como ser único” y “derecho a ser plenamente y a desarrollar todo su potencial genético”.

Relación con Biodanza

El aspecto de seguridad y alimento, se manifiesta en Biodanza en la complicidad grupal y en la afectividad auténtica y progresiva. Aquí no he nombrado al facilitador/a, porque considero que siempre es parte -esto es fundamental- del grupo, o sea, uno más.

Debemos también, cuidar de la progresividad con ejercicios y consignas que faciliten el respeto a la intimidad y a abrirse a los demás de una manera suave, delicada y respetuosa con nuestro propio momento y el de los otros.

Por lo tanto, resumiendo, pienso que es muy importante en las sesiones de Biodanza con principiantes, atender a esa progresividad primeramente con trabajos de tierra, ritmo, toma de espacio vital y desplazamiento libre por la sala. Y esto, “sazonado” con mucha **permisividad, complicidad del grupo y afectividad muy progresiva**, para que poco a poco vaya surgiendo desde la mayor libertad posible y así, ir propiciando que “el sistema vital” de los integrantes del grupo se relaje y sea cada vez mas permeable al placer, a la celebración y a trabajos de más intensidad y compromiso.

LA SALUD DE LOS INSTINTOS Y LA CONSERVACIÓN DE LA VIDA

Cuidar de los aspectos mencionados es comenzar a sanar el instinto de conservación. Sobrevivir y asegurar la continuidad de nuestra vida desde la salud, y generando salud, pasa obligatoriamente por sanar primeramente el propio instinto de conservación. Es re-conectarse con la vida a partir de respetarse tal y como es uno mismo y cuidar, conservar y bendecir la propia existencia.

Comentaba en el apartado anterior, que para asegurar el espacio y la obtención de alimentos, la mayoría de sistemas vivos forman comunidades y se organizan, desde “impulsos de sabiduría innata”, para una mayor efectividad en estas y otras tareas vitales.

Según el concepto de **“auto-poiesis”** *“los seres vivos poseen la capacidad de generarse a sí mismos. La auto-organización de los seres vivos revela una autonomía en lo biológico y las células parecen saber como desplazarse en el tiempo y en el espacio, para generar los diversos órganos y realizar las funciones vitales”*. (4) O sea, que las “asociaciones” que existen en la naturaleza, están regidas por leyes vitales innatas.

A mí me ha llamado la atención desde siempre, una de dichas leyes vitales, tal vez por ser muy evidente en el ámbito natural en el que me he sumergido, gozando al desplazarme en él y observar. Esta ley se conoce desde tiempos remotos, mucho antes que los grandes e importantes estudios realizados por Maturana y Varela, pero para mí, siempre ha representado un desvelo filosófico y ético y alrededor de ella, sus consecuencias, su sentido de ser y demás; he meditado durante horas y años de mi infancia y juventud, observando la vida en la naturaleza como mi gran maestra interior. Y, en ese ámbito, está claro que tiene mucho sentido, porque forma parte del instinto innato de conservación de cada especie. Pero en lo que respecta al ser humano, siempre me he asombrado por las múltiples formas en que está afectando al Planeta, no desde la salud, sino desde una patología lamentable. Me refiero a la “ley del más fuerte”.

Propongo la reflexión de algunas de tantas preguntas que me planteaba: ¿Por qué los seres humanos hemos nacido en el planeta Tierra, donde se nace, se come y se muere? Y digo se come, porque para vivir hay que comer otros seres vivos (aunque sean plantas, son seres vivos también). Si no formáramos parte de la vida como cualquier hormiga y estuviéramos tan “trascendidos” o fuéramos seres “superiores” a los demás vivientes, como se acostumbra a decir, por nuestra inteligencia ¿Por qué en algo tan dramático somos tan iguales a los demás? ¿Por qué esa inteligencia nuestra en este Planeta se encarna?

Nosotros nos damos perfecta cuenta de la tragedia que supone nuestro crecimiento y desarrollo para otros seres y la grandísima entrega amorosa de sus vidas para que otros vivan... ¿Para qué puede ser esa capacidad de tomar conciencia y razonar, si no

para bendecir esa ofrenda tan grande?, ¿No es el Amor y el cuidado de la Vida el resultado de una reflexión inteligente al respecto de este drama?, ¿Los demás seres son más perfectos y trascendidos que los humanos? si no ¿Por qué nosotros siendo conscientes hasta el último detalle de todo, encima somos capaces de matar por razones absolutamente ajenas al sustento -y a veces, incluso sin otro motivo que matar por el placer de matar- y ellos no?.

Desde pequeña siempre me he sentido más segura en la naturaleza y con los animales que con los humanos. Porque muchos de mis congéneres, a pesar que decían que “me querían”, me atropellaban constantemente e intentaban anularme e imponer su voluntad por el solo hecho de ser “niña y de menor tamaño”. Estos y otros planteamientos me han llevado a creer durante gran parte de mi adolescencia, que los científicos iban a descubrir en cualquier momento algo que comprobara lo equivocados que estábamos y que en realidad, los animales eran más inteligentes y evolucionados que nosotros.

Hasta que de repente, un día, caí en la cuenta del tema de “la ley del más fuerte” y leí y reflexioné otros cuantos años más al respecto. Y creo que el ser humano, es el único animal que la naturaleza, precisamente, por haberle dotado de inteligencia y los atributos propios de una conciencia desarrollada, le ha eximido de la obediencia total y obligatoria a los instintos naturales que conectan a todos los seres vivos con la Vida. Pero a cambio, creo que tiene el compromiso evolutivo con el Universo de volver a esa obediencia y a los principios básicos de conservación de la Vida de una manera voluntaria y no por la “ley del más fuerte”, si no que, mediante la toma “Plena de Conciencia”, llegar a establecer en nuestra especie la “Ley del Amor Universal”.

Y esto, creo que comienza directamente por reconocer la grandísima deuda que tenemos ante la Vida y asumir la responsabilidad inherente a no tener ese sistema regulador, sino en su lugar la Libertad, la Inteligencia y la Conciencia. Repito, en mi opinión, es imprescindible que asumamos la responsabilidad que conlleva tan generoso atributo. Esto, es de suma importancia puesto que como decía anteriormente, todo “Es” en función del cuidado por la Vida. Ella genera constantemente mecanismos para cuidar que no se apague su latir. Y a nosotros nos ha dado: Libertad, Inteligencia y Conciencia. Por tanto, tenemos la obligación de asumir nuestra responsabilidad al usarlos. Reflexionemos: ¿No ha sido asaz generosa la Vida con el ser humano?

Llegué a esa conclusión, porque esas y otras importantes preguntas me quedaban sin respuesta al pensar que el motivo último del Universo son los seres humanos. Porque los humanos podemos destruir muchos seres, e incluso, autodestruirnos por decisión propia -y hasta desaparecer como especie- pero la Vida continuará. Y porque la apertura total de la humanidad a esa Conciencia Superior o Cósmica, Dios o como le queramos llamar, desde el planeta Tierra no puede darse si no es desde la aceptación y el amor a nuestro Barro, a nuestra Esencia Primordial que es la Vida, al hierro estelar

que corre tanto por mis venas como por las de mi gata, al carbono de la “supernova” que me une a la flor que vierte al sol su más íntima condición...

Nosotros formamos parte de la Vida y no ella de nosotros, nosotros pertenecemos a ella igual que una piedra, una planta o un animal. Y el pertenecer a la Vida creo que no significa otra cosa que protegerla, empezando por la que hay en nosotros y bendecirla como algo sagrado. Para, así, gracias a ella, poder “Ser Auténticamente” abriéndonos a desplegar todo nuestro potencial genético. Y al decir “Auténticamente” me refiero con plenitud y entrega total. Al sencillo motivo de volcar y mostrar lo verdadero y auténtico que hay en nosotros como seres humanos, sin más vueltas de cordón, como una flor se revienta al sol, porque no puede ni sabe hacer otra cosa, porque “Es en Sí Misma”.

El ser humano lo único que tiene de “diferente” es la capacidad de “Ser o no Ser en Sí Mismo” **a voluntad**. Pero eso no lo hace mejor, ni el “centro” del universo, sino más **peligroso**, porque puede apartarse del “Río de la Vida” y “Crear destrucción”. Es por eso precisamente, que saber y entender que formamos parte de ese Río y que debemos volver **voluntariamente** a Él, creo que es la tarea de nuestra vida en la Tierra.

El ser humano no es el motivo último del Universo, sino la Vida. Los humanos somos solamente un experimento más de la Vida. Y eso que llamamos “Conciencia Universal” no encuentra diferencias en el “Ser” de una planta o de mi gata, por ejemplo, que permanecen “continuamente conectadas” a “Ella” y viven “Siendo auténticas constantemente en Sí mismas”. Nosotros, a diferencia de ellas, precisamente no es que seamos “superiores”...sino, lo que ocurre, es que tenemos que “re-conectarnos”, si queremos gozar de paz, equilibrio y felicidad, precisamente donde ellas “ya están conectadas”.

Esta “re-conexión”, creo que no podemos hacerla sólo meditando, orando, respirando, etc., eso puede ser de gran ayuda y además, es muy positivo e importante, pero opino que, siempre y cuando lo hagamos “en medio de la Vida”. Me explico: estos, son métodos que pueden ayudar a “re-establecer ese contacto”, y que nos faciliten el que podamos vivir día a día como esa planta y mi gata en “conexión” con la Vida, pero nosotros podemos desconectarnos con facilidad si “no vigilamos” y si “no lo vivimos realmente”. Y además, podemos ser conscientes -si de “verdad” queremos- de esas des-conexiones y trabajar con todos los medios a nuestro alcance para re-conectarnos y para volcarnos nuevamente a la Vida, que es donde todos los seres expresamos ese hecho.

Esas, creo que son las diferencias, en ese sentido, con los otros seres. Diferencias analizadas desde una visión más humilde y menos subjetiva. O, tal vez no, porque tampoco tenemos la certeza de cuál es la participación del mundo viviente, en general, de esa conciencia universal y todavía, quizá estemos más cerca de ellos.

Así pues, creo que **re-establecer** ese **contacto** con la Vida y por tanto con la Esencia del Universo y la Conciencia Cósmica, es el fin y lo otro, son simplemente medios que ayudan. Pero siempre que no nos apartemos y no nos desconectemos del mundo, de la realidad y de la Vida. Creo que sólo estamos realmente conectados cuando logramos volcarnos plenamente y expresar nuestro “Ser en el Mundo”. Y esto, sólo podemos hacerlo mediante la vivencia directa. Aquí es donde la Biodanza apunta certera a la diana, porque trabajamos mediante vivencias abriendo puertas para la expresión de todo nuestro verdadero potencial genético.

Pero toda esta tarea se hace imposible, y no podemos emprender ni siquiera el camino, sin sanar primero el instinto de conservación totalmente. O por lo menos comenzar a dar el primer paso empezando por lo más básico. Sin respetar y cuidar la Vida que late en cada uno, si no partimos de ahí, la des-conexión está servida y por lo tanto, la senda “equivocada”.

La salud de los instintos y la conservación de la Vida y su relación con la Biodanza

Aquellos primeros pasitos dados por aquel hipotético grupo de principiantes, que comentaba en el apartado anterior en el que hablaba de “relación con Biodanza”, ya van encaminados en el sentido de re-establecer el instinto de supervivencia, puesto que comienzan a sentir el derecho y el placer de ocupar un lugar y un espacio concreto en el mundo. Ya van, sus integrantes, vivenciando que sin ese espacio que ocupa toda materia, no existe Vida. Y es desde ahí, desde esa libertad donde se relacionan con los demás, con el respeto por el espacio del otro y ya lo harán más desde ese propio derecho, placer y respeto que experimentan al disfrutar del suyo propio. Al relacionarse consigo mismos y con su espacio de una manera más saludable, ya pueden ofrecer, con más facilidad y espontaneidad, lo mismo a su entorno; ya obtienen su alimento afectivo de una forma más de acuerdo a sus más íntimas necesidades para sobrevivir psíquicamente y crecer espiritualmente.

Por ello, opino que la total sinceridad y autenticidad en la entrega y expresión de la afectividad, es absolutamente necesaria y vital el facilitarla. Es tan importante facilitar la libertad para abrazar o pedir abrazos, como para expresar la saturación o la falta de necesidad de los mismos. Es vital, facilitar la afectividad desde el respeto a la intimidad y la permisividad a “Ser auténticamente” sin culpa ni rechazo a la propia Esencia y a los estados particulares de cada uno.

Así, sintiendo tempranamente ese derecho a “Ser auténticamente” con absoluto respeto a toda la integridad individual y colectiva, tanto física como psíquicamente y sintiendo que se tiene permiso y derecho a probar, a equivocarse, a acertar, a rectificar, a aprender y a sanar desde la conexión con el más íntimo y auténtico deseo e impulso vital; o sea, al ejercer el derecho a “Ser plenamente” se irá propiciando poco a poco,

mayor relajación del sistema vital del grupo y aumentando su permeabilidad a vivencias más intensas.

Esto hace que se derriben verdaderas barreras, no solo físicas sino también psíquicas porque se parte de una libertad interior y una progresividad previa.

Pienso que en ningún caso, desde el Principio Biocéntrico, podemos dejar de tener en cuenta esa capacidad de poner límites y de “Ser desde nuestra Autenticidad” y hay que trabajarla y sanarla como algo sagrado e imprescindible para la Vida, y por supuesto, nunca abandonarla, reprimirla o negarla, pero tampoco des-cuirla, porque entonces puede surgir desde el inconsciente dañada y con virulencia hacia el exterior o hacia el interior (autodestrucción).

Después de asegurar y conservar la Vida, vienen los juegos, las celebraciones, el erotismo, las necesidades creativas, artísticas, espirituales, etc.

Rolando Toro nos dice: *“El efecto de la inhibición de los instintos, de origen cultural, ha constituido una continua represión de los impulsos de vida. Biodanza, desde ese punto de vista, representa una disciplina liberadora, al estimular, mediante los ejercicios, el Sistema-Integrador-Límbico-Hipotalámico. Esto no significa que los individuos deban perder su capacidad adaptativa y de control consciente, sino rescatar las fuerzas originarias del instinto que regulan la salud y elevan “el ímpetu vital”.* (5)

Comprobamos en la práctica de la Biodanza, que nos ayuda a re-conectar y a sanar esos instintos dañados por la cultura y creo que centrarnos en eso y bendecir esa re-conexión desde lo más tempranamente posible, hoy en día es básico e importantísimo, no solo para los individuos, sino también para la Vida en la Tierra.

BIODANZA COMO ESPACIO DE PRÁCTICA DE SALUD

Voy a narrar una experiencia de mi vida cotidiana sencilla, pero que me ayuda a hilvanar lo anteriormente expuesto y así, a través de ella, deslizo más claves que me ayudan a ir tejiendo las fibras de esta monografía.

Se trata de pequeñas observaciones sobre mi gatita “Chispa” y el resumen de un pequeño “drama casero” que nos ha tocado vivir.

Ella es generalmente tranquila, alegre, distendida y cariñosa; un amor de gatita. Pero si un intruso está penetrando en su territorio, se esconde en uno de sus rincones estratégicos y observa atentamente. Si el desconocido no “le huele bien”, se eriza un poquitín y se va corriendo de un escondite a otro y ya no responde ni siquiera a mi llamada. Sólo se tranquiliza y se deja acariciar si el “perfume” del recién llegado le parece seguro o si por fin se va.

Así mismo, estando hambrienta o asustada, no se le ocurre por ejemplo jugar o extasiarse contemplativamente al sol. Sino que se excita y me maúlla con insistente desespero hasta que consigue que vaya a llenar su platito. Además, le encanta que la acaricie mientras come y me llama para que lo haga, creo que eso le da mucha seguridad.

O sea, no puede relajarse y ser más permeable al placer porque su sistema vital puede estar amenazado.

Uno de sus grandes goces, ha sido siempre salir a cada momento a retozar a la terraza y corretear y restregarse por las plantas, o tumbarse al sol. También le encantaba sentarse y pasar horas y horas, inmóvil, en estado como meditativo y de total paz, a la sombra de un enorme ficus o frente a la vida exterior.

Desde hace un tiempo, de repente, ha renunciado a ese gran placer y no quiere, de ninguna forma, salir a la terraza. Es más, evita aproximarse a ella a menos de 5 metros aproximadamente.

El motivo de su rechazo y temor a permanecer en su “anteriormente familiar” terraza es, supuestamente, que un amigo que se quedó a su cargo unos días, no se dio cuenta de que ella se había quedado afuera y aguantó empapada varios días una tormenta feroz con relámpagos y truenos incluidos. A los seis meses del “susto” aún no salía de su estado de conmoción.

Ahora estamos temporalmente en otra casa y no sé si al llegar a la antigua, aún le responderá su frágil pero atormentada memoria.

Es una defensa para sobrevivir, y aunque ya no existe el peligro, ella lo pasó tan mal, que ahora sigue viendo peligros donde ya no los hay. Sólo poco a poco y **practicando en otros exteriores** y sintiendo de nuevo **confianza**, tal vez, conseguirá ubicarse nuevamente en **la realidad** y ante los verdaderos peligros frente a **“las tormentas”**.



Mi gatita “Chispa”

Algo así ocurre con los humanos, que para sociabilizar hemos tenido que asumir una cultura, unas creencias, unas vivencias, en ocasiones muy duras, otras contradictorias, otras tormentosas y vivimos con los instintos básicos dañados y con una visión muy distorsionada de lo que somos y de nuestras verdaderas potencialidades.

Para sobrevivir hemos tenido que asumir roles y creencias con las que acabamos identificándonos y nos creemos que en realidad somos **sólo eso** y así, estamos limitados por lo que creemos ser.

No se nos ayuda, en absoluto -salvo honrosísimas y escasas excepciones- a creer que tenemos derecho a “Ser plenamente” sino a “ser el rol asignado en cada momento” y bloqueamos nuestro verdadero desarrollo y nuestro verdadero potencial genético.

Seguimos protegiéndonos de situaciones, gestos, palabras que ya pasaron y seguimos experimentando miedos, sufrimientos y reaccionando, a veces, con base a aquello que nos recuerda ese gesto, ese tono de voz y no a lo que realmente es o significa aquí y ahora y no siempre conectamos con “cómo queremos” actuar frente a ello, en el momento presente. La mayoría de las veces, ni siquiera sabemos qué hacer de forma diferente, o sea, cómo salirnos del papel que representan esos personajes aprendidos en otra época para sobrevivir y que ahora reducen nuestra libertad porque estamos demasiado identificados y limitados por ellos.

Aplicación de la Biodanza como espacio de práctica de salud

Desde una buena facilitación, esto suele ser de lo primero que se experimenta en Biodanza: que en realidad, podemos ir mucho más allá de lo que imaginábamos que podíamos y de lo que “creíamos” que éramos. Con progresividad, ocurre fácil y sencillamente integrando y cambiando sin casi percibir como ocurre, sin pensar y sin esfuerzos ni sufrimientos...¡se da! Esto abre de repente un horizonte muy vasto y fértil a los principiantes y les llena generalmente de gozo, esperanza y vitalidad para seguir el proceso de despliegue de toda la grandeza de su identidad. Y poco a poco, no se tarda en descubrir que en realidad somos un potencial infinito de vitalidad, de afectividad, de erotismo, de creatividad y de trascendencia.

Por eso, es importante que los integrantes del grupo, sientan bien tempranamente, el derecho a su espacio y a decidir en él y el derecho a “Ser” sin limitaciones ni prejuicios. El único requisito sería el respeto al espacio y al Ser del otro.

Así podrán, esos personajes interiores con sus roles y limitaciones, poco a poco, experimentar “en otros exteriores favorables”, perder el miedo, relajarse y empezar a ver las infinitas posibilidades de cambio, despliegue y evolución.

DE LO SAGRADO, LO PROFANO, LA BONDAD Y LA LEY DEL AMOR A LA VIDA

En general, las religiones, sobre todo las mayoritarias, en muchos aspectos importantes han entorpecido el proceso evolutivo de la humanidad, no solo en el aspecto individual sino también en el social y espiritual. Una cosa son las enseñanzas y sabidurías ancestrales que encierran y otra muy diferente, la interpretación y el lamentable uso que se ha hecho y se hace de todo esto, por desgracia en excesivas ocasiones.

Rolando comenta, entre otras cosas, un ejemplo que me parece de mucha relevancia: *“... A mi modo de ver, la vida tiene una cualidad sagrada y ha sido la patología de las civilizaciones la que ha separado los actos sagrados de los actos profanos. Esta patología terminó por desacralizar la vida cotidiana y cargar de contenido trascendente los rituales obsesivos que surgieron para escapar del pavor de lo cósmico”*. (6)

Yo quisiera resaltar otros ejemplos referentes al flaco favor que han hecho y hacen la mayoría de las religiones, al proceso de “emerger” una identidad sana.

Como veíamos anteriormente, es muy importante el espacio físico y que no debíamos olvidar tampoco el psíquico.

El ego es algo que creamos para sobrevivir psíquicamente en esta sociedad. En el inicio de nuestra existencia, estamos fuertemente identificados con él, y eso es importante, para estructurarlo, al menos medianamente sano, y para después poder trascenderlo con más facilidad y abrirnos así al desarrollo paulatino de nuestro verdadero potencial genético.

Desde ahí y desde los instintos básicos decimos: tengo derecho a esto, necesito aquello; no, eso me perjudica, etc. Desde la Biodanza, creo que debemos también ser cuidadosos a la hora de configurar las sesiones y tener también en cuenta la progresividad en este tema.

A veces, influenciados quizá, por ciertas ideas religiosas o algunos criterios orientalistas, puede que nos gusten mucho los ejercicios abarrotados de mucha trascendencia, que nos transportan más allá “de los límites del ego”, que nos hacen sentir energías sutiles y “volar “con ellas...”

Pero, yo plantearía una pregunta importante, ¿qué pasa con los “iniciantes” que no tienen ni medianamente estructurado su ego y que incluso, en algunos casos más graves, ni siquiera lo poseen? ¿Cómo van a trascender algo que no poseen?

Hemos observado en múltiples ocasiones, que cuando se hacen algunos trabajos que se diría “a la ligera”, con “poco criterio” o simplemente sin el debido cuidado en algunos grupos que llamaremos espirituales -religiosos o en algunos rituales que, según se dice, se hacen para “trascender el ego”, a veces ocurren cosas no muy saludables. Todos hemos visto u oído, cómo, en muchas ocasiones, acaba alguna que otra persona vomitando, o con las tripas revueltas o mareados o que estuvieron mal durante un largo tiempo, o lo que es más grave: alguien “brotado”.

Porque repito: ¿Cómo va a trascender alguien, algo que no posee? Primero tendrá que sanarlo, al menos medianamente, para poder intentar trascenderlo.

Este es un detalle que desde algunos grupos y trabajos llamados “espirituales”, creo que no está bien enfocado, o por lo menos no explicado y tratado con el rigor y responsabilidad que el tema merece. Y esta práctica, opino que está muy extendida últimamente, por eso me atrevo a comentarla, porque merece una reflexión. Aunque en Biodanza solemos tener mucho cuidado con estas cosas y somos muy rigurosos y cautos en cuanto a la metodología, no olvidemos que las influencias externas están ahí y es bueno tenerlo en cuenta.

Otro tema algo espinoso que quería comentar es el aspecto de “la bondad”, que no sólo en las religiones occidentales, sino también en las orientales, pienso que no está siempre tratado desde una verdadera conexión con la Vida y los procesos vitales.

En demasiadas ocasiones, se pone excesivo énfasis en “un” solo aspecto de la bondad, encerrándola en una parcialidad que, desde mi punto de vista, resulta algo miope. Y esto lleva a una terrible confusión que observo que genera mucha rabia contenida. Este hecho considero que es muy grave, porque hoy en día la rabia mal canalizada, es una de las emociones que está en la raíz del dolor principal que azota al Planeta, por eso quisiera destacar este tema y comentarlo porque desde la Biodanza podemos aportar mucho en ese aspecto.

Considero, que esa visión unilateral de la bondad se da cuando se pide, se exige y se reclama en su nombre, la aceptación “del otro tal y como es”, pero solo este aspecto, sin más y haga lo que haga el otro. No está claramente planteado como “un acto de respeto” (a la Vida que late), sino, roza el significado -en demasiadas ocasiones- de “un irrespeto hacia uno mismo”. Porque eso dicho, e insistido sólo desde esa parcialidad, se convierte en una contradicción interior, ya que, por extensión, debo aceptar no solo al otro, sino lo que el otro y la sociedad me hagan a mí, a la Vida que hay en mí y a la del Planeta. Y de esa otra cara de la moneda no dicen nada, o dicen poquito y de manera confusa, las religiones en general.

Creo que **Sí**, que se debe aceptar al otro tal y como “Es”, pero eso no puede ocurrir así de repente y sin un proceso; sobre todo cuando hemos recibido una educación en general bastante desequilibrada donde no nos han aceptado a nosotros mismos en lo

que “Somos” y vivimos en una sociedad que ni por asomo promueve eso, sino todo lo contrario.

Esto no está planteado desde esas religiones. Se olvidan fácilmente de Jesucristo cuando echó del templo a los Fariseos, por poner un claro ejemplo, de los pocos que han consentido conservar. Ni plantean desde sus altas posiciones ningún límite al poder. Parece que no les interesa profundizar en la realidad y aclarar que sería mucho más eficaz y realista llegar a esa aceptación como parte de un proceso evolutivo en el que, en vez de exigir eso solo al individuo, se preocuparan más porque no se mantuvieran estáticos en ese sentido, los avances sociales, culturales, ecológicos, etc.. Por lo tanto, más que en un factor de crecimiento individual y colectivo, se convierte en un motivo de sumisión. Y por lo tanto, de rabia contenida y destrucción.

La “Bondad”, salvo voces aisladas que se mantienen fieles al verdadero legado y esencia de las sabidurías espirituales, desde Oriente y Occidente, viene planteada como un dogma, algo mecánico o impuesto individualmente “para ser mejores” y por lo tanto no como parte de una mirada interior a nuestra realidad y a nuestras necesidades vitales primordiales. No parten del énfasis “al mismo nivel” de la necesidad de aceptarse “uno tal y como es” primero y **bendecir y amar la Vida que está dentro de uno mismo para poder bendecir y amar después la ajena**. Esto, como parte de un proceso activo e interconectado de re-encuentro con uno mismo, con el otro y por lo tanto con la Vida y el Universo (ya que es esa Vida su motor).

Pienso que existe la misma bondad en decir **sí o en decir no**. En decir **te abrazo o no lo hago**. En aceptar que **sí puedo o no puedo**. Con la misma bondad y responsabilidad con la Vida puedo decirle a un ser querido: **voy hacia ti**, como **me voy de ti**. Se requiere mucha, muchísima bondad para ser sinceros y auténticos y defender la vida de una forma verdaderamente comprometida.

Relación con la Biodanza

En la bondad pienso que siempre hay que ver los dos aspectos: los del Tigre y la Gacela y los dos son como son y a veces nos vemos en medio y tenemos también esa naturaleza en nuestro interior.

Pienso que la toma de conciencia y el amor humano es lo que puede equilibrar o desequilibrar esa balanza, tan sutilmente llevada a buen recaudo por la naturaleza. Si queremos defender la Vida, creo que tenemos que sanar el derecho a poner límites precisamente para defenderla. Debemos usar los atributos de nuestra inteligencia y de nuestra libertad conscientemente **siempre** en pro de la Vida, por y para la Vida.

Sí, creo que daríamos un gran salto evolutivo si aplicáramos siempre “la Ley del Amor a la Vida” y para eso debemos amar, aceptar y bendecir el ser que somos, nuestra propia naturaleza y nuestra propia vida. Después de vernos a nosotros mismos en

profundidad y autenticidad, nuestros miedos, nuestras miserias, nuestras necesidades, nuestras grandezas y heroicidades para crecer y ser mejores, entonces sí creo que podríamos comenzar a ver los esfuerzos, torpezas y aciertos de los demás y bendecirlos.

Pero eso no surge de un esfuerzo mental, de un dogma, de un apretarse para contenerse con miras a “ser mejores” a la fuerza y negándonos; sino que eso debe ser parte de un proceso vital y vivencial. Y ahí, la Biodanza puede ser como una flecha certera en la diana de la evolución porque nace desde la vivencia en la que todas nuestras células se impregnan de ella; no hay razonamientos, ni dogmas, sino profunda vivencia.

Aquí volvemos a entrar en el tema de la permisividad en el grupo. A consignas y actitudes que faciliten la libertad a Ser, a equivocarse, a probar. Al ir creciendo en cuotas de afectividad, apoyo y complicidad. Al grupo como útero generador de nuevas vidas, de nuevas germinaciones. A insistir en el ritmo, la tierra, el derecho al espacio exterior y al interior, a ir acariciando y dejando que nos acaricien muy poquito a poquito los miedos, las resistencias, las extrañezas, para ir descubriendo primero y luego ampliando barreras no solo externas sino también internas.

Y así creo que podemos ayudar mucho más, ya que también con esa progresividad nos vamos a ir dando cuenta, si entre los principiantes hay personas con más dificultad o con algún problema de personalidad grave y esto lo haremos sin dañar a nadie, cuidando la vida que se mueve en ese grupo y teniendo en cuenta el Principio Biocéntrico.

CONCLUSIONES

Esta cultura -o más bien, la llamada “civilización de la post-modernidad”- ha incidido de una manera muy grave sobre el instinto de conservación dañándolo seriamente.

Ha creado un ambiente, real a veces y en otras ocasiones artificial (pero siempre articulándolo mediante situaciones en las que la gente lo vivencie), que nos envía constantemente señales de perpetua amenaza. Este “peligro” puede ser de cualquier tipo: de muerte, atentado, enfermedades peligrosas y masivas, guerras, desastre económico, falta de seguridad laboral (e industrial además), e incluso cualquier catástrofe colectiva o ecológica (puede desaparecer el planeta u ocurrir cualquier tragedia masiva, etc.)

Recordemos los clásicos experimentos de Paulov y Skinner con los famosos perros. Y cómo, estos animales, al estar sometidos a un estímulo negativo constante, quedaban bloqueados y paralizados, aunque dicho estímulo dejara de existir.

Probablemente, el hecho de crearnos una situación con tan elevado grado de inseguridad, ha provocado que vivamos en un intenso y continuado estrés. Y tal vez, en un intento desesperado por adaptarnos, o por lo menos, de mantener la vida, acabamos actuando no solo a la defensiva, si no en un estado de “individual enajenación” que tanto caracteriza a nuestra cultura: en continua actitud de huida del presente, de los otros y de la realidad, viviendo sin “vivir”, en la semi -inconsciencia de un duermevela irreal y ficticio, sin sentir realmente la Vida, solo dejándola pasar.

Esta situación instaurada de manera tan permanente, provoca en nosotros un estado de bloqueo por excesiva saturación de estrés en nuestro sistema vital, en el que cada vez nos es más difícil hacer algo práctico, real y creativo para solucionar el problema.

La mayoría de personas en nuestra cultura, se dejan llevar como espectros vivientes por la corriente imperante. Y, sin saber cómo, seguimos matándonos en guerras atroces, o aumentando el hambre en el mundo (cuando tenemos medios de todo tipo para acabar con eso mañana), o destruyendo el planeta (cuando ya existen recursos y con el avance tecnológico puesto al servicio de la Vida podríamos cambiar todo eso de cuajo).

La mayoría de la gente sabe lo que ocurre y lo fácil que podría ser solucionarlo, pero no dice nada, muchos ya no creen en sus propias posibilidades y viven paralizados.

Y la cultura imperante, da otra vuelta más en esa tuerca de la “saturación”, y aparecen más miedos, se corre más veloz hacia la “huida defensiva de la realidad”, se incrementa el encierro en la desconfianza y en la separación, y aumentan las

agresiones hacia fuera (autodestrucción cultural, de valores, social, colectiva) y hacia dentro (auto-agresión mediante enfermedades de todo tipo).

Nuestra civilización vive negando o queriendo ver cada vez menos la realidad y haciendo muy poco o nada, en pro de las soluciones. Creo que le resulta demasiado amenazador ponernos fácil el que veamos las incontables salidas. A mi entender, tiene demasiado miedo de su propio miedo. Es el pez que se muerde la cola de lo que llamaría el “agotamiento del propio instinto y mecanismo de conservación al colapsarse por saturación”.

Esta cultura atropella continuamente el derecho al respeto de nuestro espacio vital tanto físico como psíquico. Estimular el miedo y la confusión, al final se convierte en una enorme y eficaz forma de dominio. Al parecer, esta sensación de poder le es necesaria para mantener su falso espejismo y así, aplacar momentáneamente, el propio miedo con el miedo ajeno. A esto contribuyen con todos sus medios y aliados (medios de comunicación, poderes públicos, ejércitos, sistemas educativos, religiones, etc.).

También, de una forma mediática, para favorecer y estimular el consumo, nos incitan a que **no** nos propiciemos un alimento sano tanto físico, como afectivo. El amor nutritivo, la compañía respetuosa, la caricia re-vitalizadora, la amistad liberadora, los nutrientes sanos, nos son “vendidos y transfigurados” en infinidad de sustancias y componentes adictivos, drogas, objetos, máquinas, posesiones, dinero, status, escalafones, etc. En una ciega carrera en acumular y llenar nuestros vacíos de “nada” y por lo tanto se mantienen cada vez más vacíos.

Esto provoca otro desfase que facilita otra vuelta de tuerca en esa saturación: nos desconectamos de nuestra sabiduría celular para identificar y rechazar lo tóxico. Y así, ya podríamos “tragar cualquier cosa”...

En esas circunstancias, si nos dejamos llevar por toda esa locura, nos podemos sentir muy dañados, viviendo en continuo peligro, en continuo acecho de sombras que nos ahogan y no nos dejan vivir. Si no nos permitimos satisfacer esas necesidades tan vitales, naturalmente, nuestro sistema celular nos encenderá alarmas continuamente de peligro de muerte, de enemigos por todas partes que invaden nuestro sistema vital. Y éste, nos seguirá enviando señales de huida constante de los demás y de la realidad ante una vivencia tan angustiante.

Estamos llevando al planeta y a nuestra propia especie a unos límites que, en poco tiempo, serán insostenibles para la Vida si no buscamos verdaderas soluciones y cambios en nuestra forma de relacionarnos entre nosotros y con el medio. La ciencia ha llegado a unos “topes” y a partir de ellos ya no tiene respuestas materiales y “objetivas” claras, es más, apunta básicamente hacia la irresponsabilidad del ser humano. Tal vez, reflexionando sobre esto último, sería posible tomar verdadera

conciencia frente a nuestras acciones y salir de tanta ignorancia para rectificar nuestros más trágicos errores como especie.

Ante todo esto, una reflexión seria y responsable es de vital importancia. Y pienso que si miramos de cerca el Principio Biocéntrico, todo esto que parece hartamente complicado, de repente, se simplifica mucho y se hace muy, pero que muy sencilla, dicha reflexión.

Dicho de una manera muy llana, para que esté al alcance de cualquier intelecto, yo diría que no tenemos más que plantearnos si estamos bien claritos en qué y cómo queremos basar nuestra libertad: si a favor de la Vida y del verdadero desarrollo de todas las potencialidades y en todos los sentidos, o no. Creo que sencillamente ahí, de repente, se simplificarían muchas dialécticas y muchas luchas de poder.

Porque considero que está demostrado, que los seres humanos poseemos la facultad creadora y destructora a la vez y la libertad para decidir en una u otra dirección y por lo tanto, como comentaba anteriormente, también tendríamos que asumir la responsabilidad inherente. Esto me parece de una importancia primordial y me gustaría subrayarlo doblemente, porque algo tan sencillo como esto, lo hemos convertido en un drama terrible no sólo para nuestra especie, sino para el planeta en su conjunto.

Creo que podrían cambiar mucho las conclusiones de los análisis e investigaciones, en todos los campos (científicos, sociales, políticos, etc.) si antes de comenzarlos, o en cualquier momento durante su curso, se tuviera esta norma ética: tener en cuenta y profundizar al máximo en cómo se quiere usar la libertad y que esto quedara bien claro: “en crear Vida o destruirla”. Bien sencillito de nuevo, sin más complicaciones: si se decide que esto o aquello va a destruir, por lo menos que quede claro y el resto de las personas puedan también decidir libremente si quieren participar o no, en tales cosas. Y así, tal vez descartaríamos esa doble moral y esa ética dudosa, con diferente medida y valor (según a quienes atañe) que tanto nos ha caracterizado a los humanos a lo largo de la historia y que tantos males ha causado.

Muchas veces nuestra mano derecha no quiere enterarse de lo que hace la izquierda y viceversa y damos un montón de vueltas, justificaciones, leyes, ideologías...y vueltas y más vueltas...pero las reflexiones -como especie dotada de esas facultades: creadora y destructora- aún parece que no las hemos asumido de verdad y con la necesaria responsabilidad. Repito: sobre la decisión de cuál de esas dos cosas (crear a favor de la Vida o destruirla) va a permanecer en la base de nuestros actos. Aclarado, meditado, decidido y asumido sencillamente esto, muchos enfrentamientos, actos y enfoques cambiarían. Además, generando vida desaparece inmediatamente todo tipo de miedo y se transforma poco a poco en seguridad, alegría, amor, solidaridad, belleza...también...así, sencillamente...sin demasiadas complicaciones... o -c-u-r-r-e... porque la Vida genera siempre Vida y, si entramos en ella, esa rueda nos llega.

Pienso, que desde esa perspectiva sería perfectamente posible “la reorganización del caos que nosotros mismos hemos creado”. A pesar de ser para el planeta, ésta, una etapa muy difícil y aparentemente de mucha confusión, sobre todo por dejar al descubierto nuestra ignorancia en tantos temas llamados “científicos” que dábamos “ciegamente” por sentados y en lo referente a nuestra forma y criterio para organizar y orientar nuestras vidas sobre la Tierra. Junto a esto, también convergen nuevas visiones y nuevas búsquedas de síntesis, teniendo en cuenta más amplios y sinceros horizontes y por lo tanto, también se acarician nuevas esperanzas.

Podríamos reflexionar sobre los aportes de una sociedad con visión Biocéntrica. A partir de ella se abrirían nuevos espacios de transformación llenos de vitalidad, amor y belleza. Y emanarían grandes posibilidades de cambios trascendentales para la humanidad y su evolución.

Imaginemos por ejemplo, lo que supondría poner a toda la ciencia a crear y a investigar a favor de la Vida. Sin afán de lucro ni de dominación de nadie, sino para vivir todos en armonía entre nosotros y con el planeta. Con todos los avances de la técnica y los conocimientos en los diferentes campos, de repente, puestos únicamente al servicio de la Vida.

Podría haber un gran despliegue en educarnos y ayudarnos a vivir cada minuto, cada segundo como un acto trascendente. ¿No sería eso vivir el aquí y ahora plenamente? ¿Y lo que supondría eso para el planeta, las especies que habitan en él y para erradicar las guerras, los odios, los egoísmos, etc.? Sólo con unos cuantos ejemplos ya se ve el cielo bastante más despejado...

Imaginemos pues, las posibilidades de una cultura fervientemente defensora de la Vida y de los procesos nutritivos en todos los sentidos: físicos, psíquicos, sociales, ecológicos, espirituales.

Sí, poner a la Vida en el lugar que le corresponde y asumirlo con la humildad que un acto así merece, sería un gran salto evolutivo y de toma de conciencia para la humanidad.

Volvamos a la progresividad para... llegar ahí, a esa sociedad Biocéntrica. Sí, ¿por qué no? Podemos llegar... los biodanzantes -al menos- ya hemos empezado el camino de la “Danza de la Vida”...y... en Biodanza no solemos perder el ritmo, y si lo perdemos... lo re-tomamos...

Y, atendiendo a esa progresividad, ante el momento actual que atraviesa la humanidad, sanar el instinto de conservación, reconectarse con la Tierra y la Vida es tarea fundamental.

Desde la Biodanza podemos aportar muchísimo al planeta y a la Vida si trabajamos muy conscientes de eso y proyectamos las sesiones teniendo en cuenta esa progresividad desde el Principio Biocéntrico.

Ayudemos a proporcionar, más pronto que tarde, una re-conexión con la Vida, la Tierra, el derecho y el respeto al propio espacio. Todo esto catalizado por la afectividad y el permiso total a “Ser plena y auténticamente”. Y así, facilitemos al grupo y a cada individuo, que emerja la semilla de una identidad saludable, lo más tempranamente posible, para que despliegue todas sus alas al Sol.

El mensaje “tranquilizante” implícito en el diseño de las primeras sesiones podría ser algo así:

“Vive, danza, ama, llora, ríe, “Sé” plenamente. Disfruta del espacio en el que no hay locura, ni prejuicios, sino respeto absoluto por lo que eres. Vive en profundidad ese respeto, este derecho es tuyo, imprégname de él, toma tu espacio para Ser en tu totalidad. Tu cuerpo es materia y la materia precisa espacio, comer, vivir, resguardarse, compartir, sentir, acertar, equivocarse, tocar, llorar, reír, ser acogida, protegida, vista y reconocida, acariciada, contenida, bendecida... Ven, no hay agresión, no creamos peligros físicos ni psíquicos, sino espacios de libertad y respeto. Ven, comprueba que puede existir un mundo solidario, un mundo amable, compartible, respetable...Ven, vive, danza, ama, llora, ríe, “Sé” plenamente...”



Grupo de Biodanza de Sofía Machta con Oscar Jareño. De nia.

NOTAS

- (1) Eckhart Tolle, Una nueva tierra, pág.22
- (2) Maslow Abraham, Más allá del ego, pgs. 404 y 405
- (3) Ibidem
- (4) Toro Araneda Rolando, Cuadernos del curso de formación docente de Biodanza
- (5) Ibidem
- (6) Ibidem

BIBLIOGRAFÍA

ASSAGIOLI, Roberto, Auto-realización y perturbaciones psicológicas, ed. Kairós Barcelona, 1989

AUTORES VARIOS, El poder curativo de la crisis, ed. Kairós, Barcelona, 1993

AUTORES VARIOS, Más allá del ego, ed. Kairós, Barcelona, 1982

BLAY, Antonio, Curso de psicología de la auto-realización, en audio, San Cugat del Vallés- Barcelona, 1982

ECKHART, Tolle, Una nueva tierra, ed. Norma, Bogotá, 1996

FERRUCCI, Piero, Psicósíntesis, ed. Sirio, Barcelona, 1982

JUNG, Carl G., El hombre y sus símbolos, ed. Paidós, Barcelona, 1995

JUNG, Carl G., Recuerdos, sueños y pensamientos, ed. Seix Barral, Barcelona, 1999

MASLOW, Abraham, El hombre auto-realizado, ed. Kairós, Barcelona, 1973

TORO ARANEDA, Rolando, Biodanza, ed. Índigo/Cuarto propio, Chile, 2007

ÍNDICE

EL PRINCIPIO BIOCÉNTRICO Y LA PROGRESIVIDAD	2
PRESENTACIÓN	2
AGRADECIMIENTOS	4
PRÓLOGO	6
INTRODUCCION	7
Desde mi experiencia profesional	7
UNA VISION BIOCÉNTRICA DE LA SALUD	10
PRINCIPIO BIOCENTRICO DE LA BIODANZA	12
LA PROGRESIVIDAD EN LA EVOLUCIÓN DE LA VIDA	13
La Vida al cuidado de la Vida	13
LA SALUD DE LOS INSTINTOS Y LA CONSERVACIÓN DE LA VIDA	17
BIODANZA COMO ESPACIO DE PRÁCTICA DE SALUD	22
Aplicación de la Biodanza como espacio de práctica de salud	24
DE LO SAGRADO, LO PROFANO, LA BONDAD Y LA LEY DEL AMOR A LA VIDA	25
CONCLUSIONES	29