

MONOGRAFÍA-BIODANZA

AUTORREGULACIÓN **ORGANÍSMICA**

Alumno:
Carlos PEREZ MARCOS

ESCUELA DE BIODANZA ROLANDO TORO DE BILBAO

Directora: Silvia Eick

Orientadora: Silvia Eick

Septiembre 2008

INDICE

INTRODUCCIÓN

PARTE I

1.- La Biodanza

2.- La autorregulación organísmica

3.- Principio Biocéntrico

4.- Inconsciente Vital

5.- Lo Psicológico

6.- La Vivencia

7.- La convivencia

8.-La Filosofía

PARTE II

9.- Identidad

10.- Caminos de vivencia

11.- Integración

PARTE III

12.- Metodología

Música

Movimiento

Grupo (contacto-caricia)

CONCLUSIÓN

INTRODUCCIÓN

Mi primer conocimiento de la Biodanza fue a través de una revista. Estaba buscando técnicas de movimiento, de expresión, de canales de crecimiento a través de la acción. Estaba este que escribe, buceando en el mundo del yoga, creciendo a través del silencio, el cuerpo, la espiritualidad y el conocimiento. Animado por esa lectura, me puse en contacto a través del teléfono con un señor, que se llama Luis Octavio.

En Bilbao me enteré de las prácticas de Biodanza que dirigía una "ninfa" llamada Aurea García Florez, y aceptó mi propuesta de mostrar la Biodanza a uno de mis grupos de yoga. Esto fue en Portugalete, y enseguida le dije de organizar un fin de semana intensivo de Yoga y Biodanza en Agosto. Así se hizo.

La idea de crear una escuela de Biodanza en Bilbao surgió de una charla que tuvieron Silvia Eick y Aurea García. Por ese entonces Silvia ya dirigía en co-dirección con Luis Octavio la escuela de Barcelona. Y también en co-dirección llevaron la escuela de Bilbao durante los dos primeros años. Al tercer año decidieron dividir tareas porque se les acumulaba la faena. Luis Octavio se quedó con la dirección de Barcelona y Silvia con la dirección de Bilbao. Y es gracias a la Escuela de Biodanza Rolando Toro de Bilbao, que estoy en este camino de aprendizaje, reciclaje, y corazón.

RECONOCIMIENTOS

Voy a enviar mi primer agradecimiento y reconocimiento a Aurea García Florez, a esta mujer, hecha de agua, emoción y donación, que ahora reside en Asturias, pero que tiene pedazos de su víscera cardíaca en Bilbao. El primer filósofo conocido, Tales de Mileto, se equivocó al pensar que el mundo podía reducirse a un único

elemento: Agua. Aurea acierta al explicar la Biodanza con ese elemento; el agua de la pasión, el agua de la emoción, el agua de la devoción. Para ella mi más sentido beso oceánico.

El siguiente agradecimiento ex_aecuo, para Silvia Eick, a quien le agradezco enormemente esta visión, revisión y supervisión monográfica; y para el evasivo Luis Octavio, que aunque no me dejase hablar en algunas clases teóricas, lo compensaba escuchándome cuando teníamos oportunidad.

También estoy agradecido a todos y cada uno de los seres que se han formado conmigo en la Escuela de Biodanza de Bilbao. Gracias a ellos he podido terminar este trabajo en un momento en que estaba sin luces y ellos me la han despertado. Afectuosas y sentidas gracias a todas y todos.

PARTE I

1.- BIODANZA

La Biodanza es "un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida". Y antes de quedarnos con las definiciones, con las palabras, con los conceptos, hemos de entender que Biodanza es algo vivo, abierto, y real, algo que demuestra su eficacia y funcionalidad a través del tiempo y de la práctica. Su creador Rolando Toro es un hombre polifacético, vivo, despierto, y caluroso, lo conocí este año, a primeros de Marzo en Bilbao. Viéndole trabajar y moverse, demuestra que la vida, su vida es un constante dar y recibir, en la ciencia, en la filosofía, en el arte, en la música, en la poesía... Viéndole a él, uno siente que se puede mejorar, se puede vivir con intensidad, se puede

ser feliz. Rolando es un goloso de la vida, Vida con mayúsculas. Cuando recibe a un grupo, recibe a las personas que forman el grupo. Yo tengo un carácter rígido, ordenado y frío; también le estoy agradecido por crear un sistema tan abierto, tan variopinto, donde he podido vivir la virtud sanadora de los encuentros. Ahora soy más participativo, menos dogmático, y río más. Gracias.

2.- AUTORREGULACIÓN ORGANÍSMICA

Si existe un concepto que pueda abarcar los aspectos definitorios de la Biodanza, ese es **autorregulación organísmica**. Ya ha quedado dicho que la Biodanza es integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Pero si queremos entender en amplitud y profundidad la Biodanza, tenemos que entender el término **Bio-danza**, tenemos que entender la metodología que supone la **vivencia** y tenemos que entender lo que es el "**principio biocéntrico**" y el "**inconsciente vital**".

Porqué autorregulación organísmica? Pues porque me he formado en Gestalt y llevo años con grupos además de sesiones individuales, y si hay algo en lo que pueden unirse ambos trabajos, la Gestalt y la Biodanza, si hay un denominador común, si hay un puente que los una y que los explique, es este término. **Autorregulación organísmica** es un término acuñado por Fritz Perls, el fundador de la terapia Gestalt. Ambos, la Gestalt y la autorregulación organísmica han sido difundidos, explicados y trabajados por Claudio Naranjo, Con quien Rolando Toro coincidió en la facultad de medicina de Santiago de Chile. Y Rolando y la Biodanza hacen

hincapié entre otras cosas, entre otras muchas cosas, en la importancia de la renovación orgánica.

Según Rolando el Término Biodanza fue creado a partir de una extensa elaboración semántica. Y creo que por mucha elaboración, nunca la descripción es lo descrito, nunca el nombre es la realidad. Está bien acercarnos todo lo que podamos, pero el lenguaje siempre es dual, y el término vida nunca va a poder sustituir a la vida. El término danza es "**movimiento de vida**", en palabras de su creador. No tiene nada que ver con el ballet, ni con la danza vulgar o con movimientos aprendidos, o bien poco, pues a lo que quiere hacer referencia es a la danza genuina, original y espontánea. Y una cosa es el movimiento cuando lo utilizamos como camino, como estímulo, y otra cosa la vida en movimiento que queremos recuperar. Esa vida en movimiento es autorreguladora. Desde este punto de vista, danza y movimiento de vida, son sinónimos, y vivencia es el método, el camino que nos acerca a la vida, al movimiento de vida. Y si "bio" en griego es "vida", Biodanza es una redundancia, un pleonasma: vida-movimiento de vida, que es lo mismo que decir vida-vida. Y de la misma manera que danzar, gritar y cantar es algo innato, la autorregulación es algo innato. Podemos añadir pasos y voces a esto que ya traemos, y podemos hacer ballet y canto moderno, pero la Biodanza nos propone volver al origen, a la danza original, a nuestra voz primordial, a lo que ya somos antes de añadir nada.

A medida que crecemos y nos alejamos de esta sabiduría reguladora, vamos necesitando metodologías como la que nos propone Biodanza a través de la música, el movimiento, y el grupo, para vivenciar, y a través de la vivencia, llegar al "movimiento de vida". Si alcanzamos a tocar este núcleo vital, este movimiento espontáneo de la vida, esto que ya es en su centro autorregulado, entonces vivimos lo que es **autorregulación orgánica**.

3.- PRINCIPIO BIOCÉNTRICO

Para entender la Biodanza, para comprender el alcance y la profundidad de este sistema creado por Rolando Toro, ya digo, hay que poner la atención, además de en la definición de **Biodanza**, en la **vivencia**, el **"principio biocéntrico"** y el **"incosciente vital"**.

El "principio biocéntrico" es una formulación que realizó Rolando hace más de treinta años. Inspirándose en pensadores de la talla de Teilhard de Chardin, que pensaba que el universo sigue un programa cósmico, hacia un estado supremo de perfección llamado "Punto Omega". Inspirándose en científicos como Carl Sagan (La vida inteligente en el Universo), Fred Hoyle (El universo inteligente), Leo Villaverde (Biocosmos: El universo vivo), que sugieren que el universo es un gigantesco holograma vivo. Inspirándose en el cosmólogo, Premio Nobel de Medicina, Christian de Duve, y en su obra Polvo Vital: La vida como imperativo cósmico. También en Ilya Prigogine, Premio Nobel de Física (La termódinámica de la vida) y en su Teoría del Caos.

Y dejo para el final, el que a mi parecer puede ser suficiente para explicar y desarrollar el **"principio biocéntrico"**: David Bohm con su paradigma científico de La Totalidad y el orden implicado. Aquí, este propone un nuevo modelo de realidad, mostrándonos que debajo del "orden desplegado", hay un "orden implicado"; enseñando que cualquier elemento del universo contiene la totalidad del mismo, una totalidad que incluye tanto materia como conciencia. El subrayado es mío, pues quiero también matizar este tema de que la totalidad asume implícito la materia y la conciencia.

Y de aquí surge el "principio biocéntrico" de Rolando Toro que dice:

"El Universo está organizado en función de la vida".

“La vida es una condición esencial en la génesis del universo”.

“La vida es un proyecto-fuerza que conduce la evolución del cosmos”.

Y un antecedente previo al “principio biocéntrico” es la autorregulación. La autorregulación es uno de los principios fundamentales que nos permite comprender, qué es la vida, y qué son los seres vivos. Dice Rolando sobre la autorregulación: “Los seres vivos son sistemas autorregulados cuyas funciones automáticas tienen su origen en la perfección de los sistemas homeostáticos”. Y esto es fácil verlo y entenderlo a nivel biológico, a nivel celular. Ahora tenemos que verlo en nosotros como primates y mamíferos que somos.

Dice Rolando: “En los mamíferos superiores y, en particular en los humanos, existen otros sistemas no autorregulados que a menudo interfieren gravemente sobre la unidad funcional”. Y es esta autorregulación humana, esta espontaneidad, esta fe y confianza, a la que se refería Perls, Rogers o Reich. Y podría llamarse psico-regulación, en el sentido de que no es sólo biológica, pero tampoco Rolando quiso utilizar el nombre de psico-danza, porque tiene la carga disociativa del pensamiento platónico, y entonces podría llamarse bio-regulación. Pero creo que el término “organísmica” cumple esta función, de algo que abarca lo biológico, la vida (bios), y además lo individual y lo colectivo, pues organísmico quiere decir relativo organismo, y este puede ser el de una persona, o de un grupo.

Sigue Rolando sobre la autorregulación: “En un cierto sentido, la autonomía del hombre, su libertad y su capacidad de elección constituyen un riesgo para su sobrevivencia”. Y es aquí donde entran las metodologías del crecimiento humano, para el desarrollo individual y colectivo.

La evolución biológica nace, siguiendo el pensamiento de Rolando, de una matriz organizadora previa, que se

dedica a la supervivencia orgánica. Y la evolución de la conciencia, siguiendo el pensamiento de David Bohm (Totalidad y orden implicado), ha de ser coincidente, integrada en la totalidad.

Y es un hecho que los seres humanos nos hemos desconectado, nos hemos enajenado, hemos perdido la conexión con la matriz cósmica, matriz que es bios, vida, que es movimiento de vida. Nos aleja de ese centro nuestras formas culturales antivida, nos aleja nuestra mente excesivamente racional-cognitiva. En términos psicológicos y terapéuticos, nos aleja la dualidad superyo/ello de Freud, o el mandón/mandado de Perls. Y nos acerca a ese centro de vida, el abordaje epistemológico de la Biodanza, la percepción de "Unidad Suprema" de los místicos.

El centro de vida según la filosofía oriental es un trinomio que ellos llaman sat-chit-ananda. Bien podría traducirse este triple aspecto como vida-conciencia-amor. Y este tercer aspecto cual es el sentimiento de amor (ananda) encaja con la definición de Rolando: "la experiencia suprema de contacto con la vida". Y siguiendo con la filosofía oriental, la matriz cósmica en el Taoismo, es un término denominado Taichi, que se traduce como "Armonía Suprema", esa armonía que es el equilibrio yin-yang, que es el movimiento de vida, que es **autorregulación orgánica**.

4.- INCONSCIENTE VITAL

Fue Sigmund Freud quien definió el concepto de "inconsciente" para referirse a esa parte de nuestra historia personal, que quedaba sin vivir plenamente, sin ser vivenciada en su totalidad, porque los impulsos de nuestras tendencias genéticas, quedaban reprimidos por factores de represión. Freud estudió el inconsciente a nivel personal.

Más tarde, su discípulo Karl Gustav Jung, observó que el inconsciente no sólo era personal, sino que también existe una mente colectiva, una memoria de la especie humana, a la que llamó "inconsciente colectivo". Rolando acepta este inconsciente personal y colectivo, dentro de la psique humana individual y grupal, y añade la propuesta de un "psiquismo celular", una "mente biológica", que participa de una "fuerza guía" en el océano de la vida cósmica, y para ello utiliza el concepto de "**inconsciente vital**". Nos dice que la célula tiene un "psiquismo" igual que el nuestro, pues tiene memoria, tiene afinidad y rechazo, son solidarias y comunicativas. Y aquí es donde veo también la autorregulación del organismo, pues dice: "Tal psiquismo coordina las funciones de regulación orgánica y homeostasis". Pero lo más importante es la enumeración de sus manifestaciones:

- El humor endógeno,
- El Bienestar cenestésico y
- El estado general de salud.

"El inconsciente vital está en sintonía con la esencia viviente del universo" nos dice el creado de la Biodanza. La enfermedad es la pérdida de esa sintonía, y la curación es el movimiento hacia esa sintonía. La esencia viviente del universo es la vida, recordemos el principio biocéntrico, y el método para recuperar la sintonía es la vivencia. El psiquismo celular tiene la armonía de la autorregulación orgánica (la salud celular), y es desde ahí que se ha de incorporar la autorregulación a todo el organismo (la salud del organismo), y entonces se da la **autorregulación organísmica**, la espontaneidad, la salud orgánica, psicológica y cósmica. En palabras de Rolando: "la vivencia es la vía inmediata de acceso al inconsciente vital". Y esta salud, este psiquismo celular, descansa en el "fondo endotímico" que según Philipp Lersch incluye los sentimientos corporales, los humores y los estados emocionales, y se percibe con lo que Harald Hoffding llama "**sentimiento vital**" que es una combinación de sentimiento y sensaciones generales.

5.- LA PSICOLOGÍA

Hay una definición de la psicología que se acerca mucho a la Biodanza, dice así Psicología: "Ciencia que estudia la conducta y la vivencia". Si en vez de decir que es una ciencia que estudia, decimos que es una ciencia que se aplica a la conducta y a la vivencia, casi tenemos otra definición de Biodanza.

Sigmund Freud fue quien nos descubrió el inconsciente, ese campo de la mente ante el cual estamos ciegos. Y el psicoanálisis fue la herramienta que él propuso para ser videntes del inconsciente. Igual que Freud creó el Psicoanálisis para rescatar la sabiduría autorreguladora del inconsciente personal, así Rolando ha creado la Biodanza para rescatar la sabiduría autorreguladora del inconsciente vital.

El psicoanálisis básicamente tiene tres pilares de sostén. El primero es la **represión**. El inconsciente se fabrica en base a lo que reprimimos, casi todas las experiencias son parciales, todo aquello que no expresamos, que vivimos a medias, se queda en ese estado así llamado. La censura, la **resistencia**, el control, es el segundo pilar del psicoanálisis, pues represión-censura, es igual que inconsciente-consciente, igual que ello/superyo, son las dos caras de la moneda.

La Biodanza trabaja con el inconsciente, con el ello, pero no sólo mira al inconsciente personal de Freud, mira al inconsciente grupal o colectivo de Jung, y sobre todo al inconsciente vital propuesto por Rolando Toro.

El tercer pilar del psicoanálisis es la **transferencia**. Como no somos conscientes de lo que tenemos dentro, lo proyectamos fuera, sin darnos cuenta. Sigmund Freud nos mostró la importancia de esa parte nuestra que tenemos que rescatar, esa parte donde reside el placer, la niñez, el gusto de lo plácido, y como era una persona

muy cognitiva y temerosa, intentó rescatarlo a través de lo verbal y lo racional, dejó de lado la hermosa herramienta de lo corporal, y de lo grupal, como hace Rolando con la Biodanza, y como hizo uno de los discípulos disidentes de Freud. Me refiero a Wilhelm Reich, alguien que tristemente murió loco y encarcelado, alguien a quien la sociedad de su tiempo no supo ni quiso entender. Dice Teresa de Calcuta que "no hay nada peor que no ser nadie para nadie". Dice Rolando: "En el acto de no mirar, de no escuchar, de no toca al otro, lo despojamos sutilmente de su identidad". Esto lleva a cualquiera a la locura, y esta es también la bondad de la Biodanza, en la Biodanza, en ese momento en que danzamos, somos alguien, para nosotros y para los otros, y qué sano es esto.

Reich rescató el placer de lo inconsciente, de lo instintivo, ahí donde está, en el cuerpo, el cuerpo vivo, y esto creo que es algo en lo que Rolando hace hincapié. El cuerpo vivo, es energía, y viviendo el cuerpo, ya estamos viviendo la energía. Digo esto porque a veces cuando hablamos de energía, sin querer nos alejamos de lo corporal, algo que subraya Rolando. Si trabajamos con el cuerpo, desperezamos nuestro cerebro más antiguo, reptiliano, y despertamos lo que ya está ahí, el placer y la energía orgánica. Y ahí está el "inconsciente vital", término acuñado por Rolando y que es bandera de la Biodanza.

Ya he dicho que **autorregulación organísmica** es un término que acuñó Perls, el creador de la Terapia Gestalt. Perls estaba muy influido por Reich, pues se psicoanalizó por él, y hay que recordar que la Gestalt de Perls no tiene nada que ver con la psicología de la Gestalt, con la psicología de la forma. La Terapia Gestalt es la forma de hacer terapia que se inició con Fritz Perls. Y la primera monografía de Terapia Gestalt, realizada por Claudio Naranjo se tituló: **"yo y tu aquí y ahora"**. Bien podría haber sido este un título para una monografía de Biodanza.

La autorregulación es orgánica, es corporal, pero es que el mundo del cuerpo, es mucho más que sólo cuerpo. Al trabajar con el cuerpo estamos trabajando en lo psicológico y en lo espiritual. Y no quiero pasar por alto el que los conjuntos van más allá que la suma de sus partes, y el cuerpo es mucho más que un conjunto. Y es muy difícil explicar la Biodanza de forma reductiva, pues la Biodanza es global, holística, estructural.

6.- VIVENCIA

La metodología de la Biodanza consiste en inducir **vivencias integradoras**.

El concepto de vivencia, es un término con el que Ortega y Gasset tradujo la palabra que en alemán es *Erlebnis*. La vivencia es según Ortega y Gasset una experiencia íntima que consciente o inconscientemente, se incorpora a la personalidad del individuo. Y no es este incorporar algo que nos apropiamos de fuera, sino que es algo interno, de ahí que diga que es una experiencia íntima, que surge de dentro, algo ya nuestro que pasa de ser latente, a ser presente, a actualizarse, y este es a mi entender uno de los aportes de la Biodanza, pues esto es crecer, o educar o desarrollarse. Esto es **autorregulación organísmica**. Rolando dice que el primero en investigar el sentido de la vivencia fue el filósofo historicista alemán Wilhelm Dilthey, quien dio esta definición de *Erlebnis* (experiencia, vivencia): "algo revelado en el complejo psíquico dado en la experiencia interna de un modo de existir la realidad para un individuo".

7.- CONVIVENCIA

También puede entenderse vivencia como término de comunicación del individuo con el mundo en el terreno **volitivo, afectivo o cognoscitivo**. Y no lo digo yo, está registrado en cualquier enciclopedia. Y es aquí donde se dan la mano la vivencia y la convivencia. Y esta es a mi parecer la visión de Rolando, "un estímulo a través de la música y a través de gestos rituales, producen una vivencia que nutre mi relación emocional e interpersonal", términos estos dos que hacen referencia a dos aspectos de las inteligencias múltiples elaboradas en 1984 por Howard Gardner. Podemos ver la definición de vivencia según Rolando Toro (1968):

"Una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí-ahora ("génesis actual"), abarcando las funciones **emocionales, cenestésicas y orgánicas**. Me voy a permitir añadir aquí el nivel cognitivo, pues él mismo dice "en Biodanza el aprendizaje se propone en tres niveles: el cognitivo, el de la vivencia y el visceral, que están neurológicamente relacionados y pueden condicionarse recíprocamente, aunque posean además una fuerte autonomía".

8.- FILOSOFÍA

Es sobre todo con la vivencia que nos acercamos a la Filosofía. Y es a través de la filosofía que podemos entender mejor la vivencia. La vivencia metodológica de la Biodanza está cerca de la fenomenología y el existencialismo, y lejos del racionalismo. La fenomenología de Edmund Husserl (1859-1938), que es una corriente filosófica que pretende llegar a la esencia de las cosas a través de la conciencia. Husserl propone un método descriptivo de los fenómenos de la conciencia. Para él cada **vivencia** es un momento del *cogito (pienso-existo)*, y la totalidad de las experiencias engarzadas entre sí forman el contenido de nuestra conciencia (*corriente de vivencias*). En filosofía, el

término “cogito” alude de forma abreviada a la expresión latina *cogito ergo sum* (pienso luego existo) con la que Descartes enuncia el principio fundamental de la filosofía moderna. Dicho principio sostiene que mi pensamiento, esto es, mi capacidad de juzgar lo que es verdad y lo que no, es en sí mismo algo indudable, algo absolutamente cierto y a partir de lo cual puedo establecer nuevas certezas.

Antonio Damasio con argumentos experimentales en el campo de la fisiología echa por tierra la filosofía de Descartes; pone primero la existencia como causa y el pensar como efecto, y sobre todo expone como las neuronas están engarzadas en un complejo entramado físico-orgánico en el cual resulta casi imposible separar las experiencias emocionales y racionales. Y por supuesto como las decisiones que tomamos están llenas de emoción y no tanto de razón como proponía Descartes.

Rolando Toro propone el “siento, luego existo”. Dice que este es el nuevo pensamiento, y no el de Descartes.

PARTE II

9.- IDENTIDAD

Toca ahora un asunto de gran complejidad, y en el no queda más remedio que mojarse, pues forma parte del "modelo teórico de la Biodanza". Creo que en todos los cursos de formación se narra como Rolando Toro trabajaba en el Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, y allá por el año 1965 comenzó las primeras experiencias de movimiento y música con enfermos mentales del Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile. El creador de la Biodanza comenta que algunas músicas y ciertos movimientos, facilitaban los estados de trance, y eso provocaba a los pacientes, alucinaciones y delirios que podían durar varios días. Y con otro tipo de músicas y movimientos seleccionados, vio que ocurría lo contrario, que las alucinaciones disminuían, y muchos enfermos manifestaban un mejor juicio de la realidad y se comunicaban más. Es así como nació el "modelo teórico de la Biodanza". Con ciertos ejercicios y músicas se aumenta el sentido de identidad y la conciencia corporal, y con otros ejercicios y otras músicas se puede llegar al estado de trance y disminuir la percepción de los límites corporales. Según esto, identidad y trance parecían configurar un "**continuum**" pulsante.

En base a estas experiencias sugirió para los enfermos psiquiátricos (y que tienen una identidad mal integrada) ejercicios y músicas que reforzaran la esfera de la identidad. Y ¿para quién los ejercicios y músicas que facilitan el trance? Pues para las personas estresadas, tensas, angustiadas, para quien sufría de trastornos psicosomáticos (presión arterial y úlcera gástrica), pues estos ejercicios y músicas tenían efectos ansiolíticos.

D.J.Shetler experimentó aplicando estímulos musicales directamente a la piel abdominal de mujeres embarazadas, de cinco a diez minutos, y una tercera

parte de los fetos respondió con movimientos bruscos, rápidos o agitados. Cuando se aplicó música más tranquila, respondieron con movimientos ondulantes, suaves o apagados.

Hasta ahora he comentado lo que es la **autorregulación organísmica**, y como recojo este término de la terapia gestalt, aunque ya hay antecedentes en Reich, en Carl Rogers, y en otros. Y es el momento de incluir el otro factor necesario en esta terapia, y que también en otras muchas, en las cuales ahora no me voy a detener. El factor es el término inglés "**awareness**", que no es fácil traducir lo que representa, pero que es evidente que está relacionado con la atención, o conciencia, hacerse consciente. Es un término que suele traducirse como "darse cuenta", pero no es la mejor manera de entender lo que representa. Es la capacidad movilizadora y transformadora de la conciencia. Es más que conciencia intelectual, que no lo es tanto, y es sobre todo sentir el cuerpo y sentir las emociones.

Y entonces para mi propuesta, dentro del modelo teórico, voy a incluir en el lado izquierdo, en el lado occidental, la "consciencia intensificada de sí mismo", la conciencia corporal y emocional, y en el lado derecho, en el oriental, el estado de trance, la regresión. Como bien dice Silvia Eick: "La identidad es el conjunto de esa pulsación, son las dos cosas, es el "awareness" y la entrega – juntos, pulsantes, comunicantes".

A mi entender, la Biodanza tiene que integrar estas polaridades conciencia de sí mismo // trance, lo mismo que en la Gestalt se trata de integrar la polaridad espontaneidad // atención. Rolando dice: "los estados de identidad y de trance son del todo complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana". Yo creo que la espontaneidad está más emparentada con la expresión y con los trabajos de refuerzo de sí mismo, y la atención más en línea con el trance-regresión.

Voy a incluir otro término, es el yo-central, en el sentido que Rolando da al principio biocéntrico. El principio biocéntrico indica que hay un centro que es la vida y que está unida al universo. Esta es una idea de la vida como totalidad, como macrocosmos, y el término yo-central, es como individuo, como microcosmos. También podría servir yo-esencia, o yo-íntimo. Me parece que esto va en la línea de Rolando cuando dice: en el estado de identidad, de conciencia de sí, se siente un "centro de percepción del mundo", o cuando dice: "el centro a partir del cual yo siento el mundo y me diferencio de éste". También encaja con "conciencia y vivencia de ser". El secreto de la conciencia-atención se da la mano con el trance-regresión, donde el individuo tiende a percibirse a sí mismo como parte de la totalidad del universo.

También podemos ver como la polaridad va desapareciendo siempre que se trabaje en profundidad uno de los lados. Para trabajar el aspecto identidad, tengo que expresarme, tengo que mostrarme, tengo que "ir hacia". Este término "ir hacia" es el sentido etimológico de agresión, que ahora se puede ver como complementario al término regresión. El trabajo de ser yo mismo, es un proceso, es un trabajo de apropiación, de diferenciación, en el que tengo que anclarme en el yo-central, en mi ser esencial, si se quiere. En el trabajo ser sí mismo, voy de dentro a fuera, practico la expansión, utilizo la fuerza centrífuga eferente, para vivenciar el centro desde el cual me realizo. Y es trabajando y expresándome en movimiento como puedo experimentar, vivenciar, quién soy yo. Lo esencial, lo innato, siempre está ahí, se conserva; el yo-esencia o yo central es siempre el mismo. Voy del yo-biológico, pues la identidad es ante todo corporal, al yo-psicológico y al yo-cósmico. Ya sé que a Rolando no le gusta el término yo, pero voy a permitirme utilizarlo como un modo de aproximación teórica. En el trabajo de trance, de regresión, suelto, dejo, me relajo, para aflojar los límites habituales, para intensificar la atención y ser consciente de mi yo-total, mi yo-universal. El trabajo de trance-regresión es el trabajo clásico del yoga, donde hay que

experimentar y vivenciar la no dualidad de Atman y Brahman, es decir el ser individual y el ser cósmico. En el trance-regresión, me vacío, y en ese vacío entra el mundo, lo de fuera, o lo de arriba, se produce un movimiento centrípeto, aferente, y puedo vivenciar que fuera y dentro no es dual, y también puedo vivenciar que arriba y abajo no es dual.

Toda la terminología que utilizo puede ser sustituida por otra mejor. Recordemos que un modelo es un instrumento, un mapa, que nos sirve para investigar la realidad. El modelo, el mapa, hay que contrastarlo con la realidad, con el territorio. La intuición, la imaginación y la experiencia de Rolando Toro, va por delante de este pequeño apunte que espero sea coincidente con mi propuesta teórica de espontaneidad y conciencia; de progresión y regresión.

Tal vez para terminar este apartado resaltar la importancia de la progresividad, que requiere cualquier trabajo de autorrealización para ayudar a la integración.

10.- LINEAS DE VIVENCIA

La tesis de Rolando Toro es "que todos los aspectos de la vida humana, considerados como parte de la esfera psíquica, tienen un origen biológico; es decir, son generados en el corazón de los procesos celulares". Entonces, recordemos que Biodanza es un sistema con el que queremos recuperar la armonía, el movimiento de vida que es primordial, el movimiento de vida que se autorregula a nivel biológico, gracias a un psiquismo celular que Rolando llama "inconsciente vital". Y además podemos considerar que el universo tiende a la autorregulación a nivel cósmico según el "principio biocéntrico". Pero resulta que el ser humano, no está regulado a nivel psíquico. Nos hemos alejado del núcleo de la vida y de cualidad reguladora. La Biodanza propone

trasladar la regulación del organismo en la esfera biológica, a la esfera psíquica. El método que propone para ello es la vivencia, vivencia que se estimula a través de la música, del movimiento y del grupo. Vivencia que hemos dicho actualiza el potencial latente del ser humano. Vivencia mediante la cual queremos rescatar la realidad de que yo soy alguien, yo soy un centro de vida, y al mismo tiempo estoy en conexión con la vida que me rodea.

Numerosos años de investigación sobre las vivencias en Biodanza, le lleva a su creador, a agrupar los caminos vivenciales en cinco representaciones de las potencialidades que coinciden también con las aspiraciones humanas. Son:

- . Vitalidad,
- . Sexualidad,
- . Creatividad,
- . Afectividad, y
- . Trascendencia.

Por mi formación en yoga, me voy a permitir la analogía con los "revestimientos" de los que nos habla el Vedanta.

- . Annamaya Kosha, orgánico
- . Pranamaya Kosha, vital
- . Manomaya Kosha, mental
- . Vijnanamaya Kosha, intuitivo
- . Anandamaya Kosha, trascendental.

En el mundo del yoga, se nos habla de cinco caminos yóguicos en base a la constitución del ser humano:

- . Karma yoga para la vitalidad
- . Tantra yoga para la sexualidad
- . Bhakti yoga para la afectividad
- . Jñana yoga para la mentalidad
- . Raja yoga para la trascendencia.

Tampoco es necesario excederse en los paralelismos constitucionales de las diferentes filosofías o estudios del ser humano. Hoy día en todas las técnicas de crecimiento humano que se consideran holísticas, tienden a trabajar

sobre todos o casi todos los ámbitos de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Como mi propuesta es que veamos la **autorregulación organísmica** (y la conciencia) dentro de la Biodanza. También podemos mirar a cada línea de vivencia como una propuesta de autorregulación. Y yo diría que cada línea tiene tres niveles de regulación, que podrían servir de muestra para testar la salud organísmica de cada línea, de vivencia en particular, y la armonía saludable del conjunto de ellas.

Los niveles de autorregulación organísmica de cada línea podrían denominarse:

- 1.- nivel de expresión,
- 2.- nivel de relación,
- 3.- nivel de integración.

Y de acuerdo a esto, también podría decirse que existe un orden en las líneas vivenciales. Rolando propone: 1º vitalidad, 2º sexualidad, 3º creatividad, 4º afectividad, y 5º trascendencia. Me parece evidente 1º vitalidad y 5º trascendencia.

En esta propuesta de tres niveles a ser atendidos, puede verse progresividad, y según esta progresión, serían más fáciles de trabajar primero las más expresivas: Vitalidad y creatividad, y luego las más relacionales: Afectividad y sexualidad. Y a mi entender siempre hay que dejar para el final la trascendencia, pues se necesita tener una buena integración de la vitalidad, la sexualidad, la afectividad y la creatividad, para poder acercarse a la trascendencia.

También según el carácter particular de la persona unas líneas vivenciales estarían más armónicas que otras, y habría que hacer un abordaje más personal.

Hay que decir, que las líneas no están aisladas, y cuando se habla de una de ellas, no se puede de forma absoluta aislarla del resto de vivencias.

11.- INTEGRACIÓN

Dice Rolando: "La integración de un sistema es el conjunto de los procesos que ponen en correlación las partes con el todo, que aseguran la unidad del sistema y que tienden a aumentar su estabilidad".

A mí me parece que en Biodanza, igual que en cualquier sistema de desarrollo humano puede estar bien una aproximación a la integración de tres factores que son muy básicos, cual serían: La vitalidad, la afectividad, y la mente. Este factor mente, en principio, en su parte pensante. El mismo Rolando dice que uno de nuestros males es "pensar, sentir y actuar de modo disociado". Un primer abordaje integrativo es la vitalidad y la afectividad.

VITALIDAD-AFECTIVIDAD

La Psicología dentro de la Biodanza es sobre todo psicología aplicada, y esa aplicación la veo sobre todo en los ejercicios de caminar y en los encuentros donde se movilizan y se explora la **vitalidad** y la **afectividad**. Desde mi óptica muchos de los problemas del ser humano se resuelven en la medida en que movilizamos estas dos energías tan básicas y cuya retención nos crea multitud de problemas. Así no es de extrañar que algunos de los psicólogos famosos en la actualidad recomienden más "adidas" y menos "prozac". Cantidad de impulsos afectivos y vitales son reprimidos en virtud de las normas sociales o éticas. Creo que es por esto por lo que Rolando propone una educación más "salvaje". Nuestra vida, la vida sana, es sobre todo un intercambio energético en estos dos niveles, vital y afectivo.

En la infancia y en la adolescencia se forma nuestra personalidad, gracias sobre todo al intercambio energético con el medio ambiente, de **vitalidad** y **afectividad**, luego, cuando somos adultos hacemos un descenso en este circuito vital-afectivo y dejamos de crecer. Hay un crecimiento particular cuando somos capaces de poner conciencia en nuestra vivencia vital y afectiva, y desde mi punto de vista la integración de vitalidad, afectividad y conciencia nos da "conciencia existencial". Cuando la **vitalidad** y la **afectividad** están retenidas, reprimidas, nos sentimos tensos e insatisfechos y esto a veces también genera problemas de inseguridad. Cuando el crecimiento en la infancia y en la adolescencia descansa en nuestra capacidad organísmica, en la regulación organísmica, entonces hay menos tensión, más satisfacción, y estamos dando pasos hacia una mayor seguridad en uno mismo, mayor autoestima y una más sólida conciencia existencial, entonces fluye la **autorregulación organísmica**.

La Biodanza es un estímulo a través de la música, el movimiento y el grupo que suscita una vivencia. Y dentro de los movimientos que realizamos en la Biodanza hay expresión y relación, expresión y relaciones que van movilizando nuestra capacidad de **autorregulación organísmica**, pues vamos exteriorizando, expresando nuestras energías vitales y afectivas, y entonces vamos sanando, equilibrando, aquello que estaba retenido.

Rolando al hablar de la afectividad comenta: "La afectividad del hombre moderno está a menudo gravemente perturbada. Ya en la infancia se pueden verificar dificultades dentro de las relaciones, sobre todo en lo que concierne la capacidad de establecer vínculos afectivos con otras personas".

Lo normal, lo habitual, es que no notemos que estamos reprimiendo nuestra **vitalidad** y **afectividad** en nuestra vida diaria. Cuando los impulsos vitales y afectivos se reprimen durante largo tiempo, los vamos ignorando, dejamos de ser conscientes de ellos, nos anestesia

de los pequeños malestares iniciales. Es cuando hay un cambio, cuando hay una crisis, cuando solemos darnos cuenta. Y aún así, no solemos darnos cuenta de que ese malestar, ese cambio, esa crisis, aumenta por el lastre, por la tensión que llevamos desde hace tiempo a cuestas.

Hay una zona en el cuerpo, entre la base del esternón y el ombligo, que los médicos llaman epigastrio, ahí donde se separan las costillas, que es una expresión físico-psíquica del malestar interior, que es un chivato que se tensa cuando hay impulsos retenidos, cuando no hay fluidez en lo vital y afectivo. Y he observado que en las personas que hacen Biodanza, ese lugar, esa zona del cuerpo suele estar más relajada. Es una zona del cuerpo en la que Alexander Lowen (discípulo de Reich), el fundador de la Bioenergética solía fijarse para ver el equilibrio físico-psíquico de los pacientes, bien viéndose en un espejo o tocándose, palpándose. También forma parte del "Hara" que llaman los japoneses, y en el que Karlfried Graf Dürckheim (1896-1988) se fijaba para encontrar el equilibrio cuerpo-mente. Es también el lugar del chakra manipura dentro de la anatomía sutil del yoga, y que regula nuestras energías orgánicas-instintivas. Lo que llamamos trastornos psicósomáticos suelen ser reflejos de esta retención de las energías vitales y afectivas que terminan deteriorando el organismo en aquellos lugares donde la persona está más debilitada. Estos trastornos, estos malestares son síntomas de baja **autorregulación orgánica**.

A nivel conductual otro síntoma de baja **autorregulación orgánica** es la excesiva actitud de control. Cuando se quiere controlar algo, ese controlar nos sitúa en la mente y nos aleja del organismo, y entonces perdemos **espontaneidad**, que es sinónimo de **autorregulación orgánica**. El miedo a la espontaneidad es miedo a la sinceridad, y esto está asociado a la protección y al control. Cuando no somos espontáneos en lo vital y en lo afectivo, nos situamos en el pensar, en la mente. Por esto es tan importante la

consigna de Rolando de no hablar en las clases de Biodanza, pues el hablar igualmente nos sitúa en el pensar, en la mente, y nos aleja de lo espontáneo, de lo vital-afectivo, de lo organísmico.

CREATIVIDAD

Hablemos del Premio Nobel de Literatura Gao Xingjuan. Le dieron el Nobel en el 2000, a cuenta de su novela "La montaña del Alma". Y en una conferencia en Bilbao habló de cómo tenía la censura del régimen chino introyectada a tal punto que le impedía desarrollar su creatividad. Le censuraron su obra «La otra orilla», que precipitó su decisión de exiliarse. Allí, cuenta, «no había pensamiento, sólo el de Mao, que pensaba por todo el mundo. Para pensar había que hacerlo a escondidas, escribiendo, y, después, quemar todo lo que hacía».

Este hombre tuvo que vivir exiliado en Francia, pues el gobierno lo persiguió y quemó todo lo escrito por él. Comentó que hizo dos cosas para impedir la censura y alimentar la creación. Por un lado escribir para sí mismo, como si no tuviera que publicar para el mundo (nivel 1 expresión), y por otro lado, poner música para escribir de un modo más creativo. Hay tres aspectos a mi entender básicos en Biodanza, música, movimiento y grupo.

Sigo con este tema de censura-creatividad. Cuando Rolando habla de trabajar con la parte sana, yo entiendo, la creatividad en general, así como la ejemplificada en Gao Xingjuan, como el aspecto a ser vivenciado, experimentado, expresado. Y entiendo que lo que quiere decir con **sólo** la parte sana, se refiere que no es necesario buscar dónde está y cómo es mi **censura**, que es lo que hacen las terapias comúnmente.

Rolando cuando habla de **autorregulación**, la implica siempre junto con el **feedback** (feed=alimentar, back=voltar // retroalimentación) y la **progresión**. Está

bien, van juntas, no se pueden separar, y se habla de autorregulación cuando estamos cansados, para dar tiempo a recuperarse. A mí, esto me parece poco, me parece que la autorregulación va más allá, La autorregulación forma parte de la **vivencia**, de la **creatividad**, de la parte **instintiva**.

Es una experiencia, que primero se vive en primera persona, y que luego pasa a ser relacional, como la **vivencia**, y como la identidad, que cuando más viva está en mí, más los demás forman parte de mi ser identidad. Y esta vivencia relacional tiene que practicarse junto con el feedback, que es un término que indica información, información de mí y del otro, información que con la práctica, y con progresión se convierte en formación, y esta es **autorregulación**.

SEXUALIDAD

Fue Freud el primero en hablar de cómo todos vivimos la sexualidad desde la más tierna infancia. Lo hizo en una época donde la sociedad era represiva con el sexo y tenía muchos prejuicios al respecto. Y tal vez por eso no incluyó el contacto y la caricia en el proceso terapéutico. Hoy día todos los terapeutas aceptan las bondades de la caricia y el contacto. Rolando comenta los estudios de Margaret Ribble donde se ve clara la necesidad de los niños de tres tipos de estímulo sensorial, el táctil, el cenestésico (movimiento) y el auditivo.

Siguiendo el patrón que propongo de **expresión, relación, integración**, como niveles de proceso de crecimiento, puede verse el nivel de expresión, dentro de la línea de la sexualidad como "vivir la sexualidad con nosotros mismos". Quién mejor puede expresar a lo que me refiero es Mariana Caplan, autora del recomendable libro TOCAR ES VIVIR, subtulado: La necesidad de afecto verdadero en un mundo impersonal. Nos dice: "Todos podemos experimentar una vida plena de contacto y pasión *saboreando* nuestra comida,

contemplando más atentamente la belleza o *sintiendo* el calor, el tacto y el afecto cuando acariciamos a las personas que forman parte de nuestra vida”.

Y si tengo que hacer referencia a la **autorregulación organísmica**, también se acerca a ella Mariana Caplan cuando habla de que “el cuerpo sabe”, y escribe: “El cuerpo alberga todo el conocimiento que necesita no sólo acerca del sexo y la sexualidad, sino también sobre los misterios de la experiencia humana y procesos universales que jamás podremos concebir siquiera”. Y también en el mismo apartado: “Cuando, en la misteriosa unión que tiene lugar durante el abrazo sexual, somos capaces de abandonarnos y dejar que sea el cuerpo el que nos guíe, estamos siguiendo el rastro de la naturaleza, la creatividad, la innovación y la auténtica espontaneidad”. Y para abrir el campo de referencia, en palabras de Mariana: “La sabiduría del cuerpo es la sabiduría orgánica de la Tierra”. Y para no perder de vista el tema de la integración, en el mismo apartado: “...más que favorecer un canal de sabiduría sobre el resto, nuestro objetivo es llegar a equilibrar el cuerpo, el corazón, la mente y el alma como aspectos integrantes de una totalidad superior”.

Y el nivel relacional puede verse cuando se vive lo que Mariana Caplan llama el contexto, el medio en el cual todos vivimos y con el que todos nos relacionamos, y que podemos vivir de un modo pasivo, dejándonos llevar por los condicionamientos del entorno, o de un modo activo, positivo y sanador, gestionando nuestras relaciones, y así, nos propone “que nuestro cuerpo se abra, tanto en el ámbito superficial como en el celular”, y especifica “Vivir en dicho contexto significa vivir en el contacto y la intimidad continua con los demás, y no sólo en el ámbito del contacto físico, ya que bien podríamos decir que entonces nuestro ser está continuamente abierto a tocar y ser tocado por todo lo que nos rodea”.

No quería extenderme mucho en este apartado, pero me parece muy vivo y cercano el lenguaje de Mariana

Caplan, y lo veo muy cercano al pensamiento de Rolando Toro y la Biodanza. Veamos más de "El contacto como contexto" (nivel relacional) "El verdadero contacto no es algo que pueda ser adquirido, sino algo que descubrimos apenas si nos relajamos... cuando vivimos en el contexto del contacto y estamos en comunión con nuestras circunstancias, el amor se manifiesta de muchas maneras... Una existencia vivida en el contexto del contacto es una vida apasionada y matizada por las muchas gamas del amor... Cuando nos adentramos en el contexto del contacto, restablecemos un vínculo muy profundo con nosotros mismos, dejando de depender exclusivamente de las circunstancias externas y aumentando nuestra vida interior... El cambio hacia un contexto de mayor contacto es el cambio que todo el mundo anhela... Tocar es vivir y el contacto nos vivifica".

Y para terminar con este apartado sobre sexualidad, tal vez recordar que existe toda una ciencia y una praxis, en oriente referente a la sexualidad sagrada. La vía del tantra que se ha desarrollado en la India, en el Tíbet, y en el Taoísmo chino. Este sería el nivel supremo de integración, cuando se llega a la comprensión, sentida y vivida de que Él, Ella, o Eso llamado Dios puede experimentarse en todo el organismo.

TRASCENDENCIA

He hablado de vitalidad y afectividad, las he incluido en el mismo apartado, pues me parece una de las formas más fáciles de integrar líneas básicas de vivencia. He hablado de creatividad y de sexualidad. Me gustaría insistir en la necesidad de integración de las distintas líneas de vivencia, pues ahora toca hablar de trascendencia. Tampoco es tan necesario que me extienda en cada una de las líneas, pues lo que quiero sobre todo es apuntar, que a mi entender se va consolidando la **autorregulación organísmica**, en espontaneidad, a medida que se van integrando las distintas líneas vivenciales. Y considero esencial un

trabajo previo de integración en lo vital, afectivo y creativo, antes de adentrarnos en lo trascendental. El camino de la trascendencia es el que menos referencias tiene, es el más abstracto y del que menos conocimiento tenemos. Hay que acercarse a él con una base sólida de experiencia y vivencia, y las cuatro primeras líneas de vivencia pueden ser un buen soporte, un continente que sujete con seguridad las vivencias de trascendencia que podamos experimentar. Yo veo las experiencias vitales, sexuales, creativas y afectivas como un recipiente, que si no tiene grietas puede sujetar el "oro líquido" que suponen las vivencias de la trascendencia.

La filosofía existencialista y la psicología humanista, nos ha mostrado un camino de vivencias en lo vital, lo sexual, lo creativo, tal vez con excesiva incidencia en la yo-idad, el despertar del amor erótico, en el aquí-ahora del ínstasis, de lo inmanente. Es evidente que con ello estamos sólo en los primeros niveles de la escala evolutiva propuesta por Rolando para el vínculo humano, se ve fácil que esto fomenta el individualismo y el personalismo. No creo que sea necesario hablar de la oración de la Gestalt de Perls donde concluye "si no nos encontramos, no hay nada que hacer". Como dijo un día Luis Octavio "si no nos encontramos, es una putada". Pero recordemos que la metodología de la Biodanza nos adentra en un proceso, un proceso de crecimiento, como en la vida, y esta puede ser una primera parte asertiva, **expresiva**, y por eso creo que la primera norma ética en todas las culturas y en todas las épocas es la no violencia. Es necesario no dañar a nadie mientras se está creciendo en la situación del "tigre", de la afirmación, de la asertividad. Pero como también dijo Rolando Toro en Bilbao, hay relaciones tóxicas, que es mejor dejar, abandonar, relaciones donde no hay nada que hacer.

Y considero que antes de ir a lo trascendental, hay que trabajar lo transpersonal, y esta creo también es una de las bondades de la Biodanza, y se trabaja sobre todo en lo relacional, en la línea de la afectividad. Y es ahí donde se da el paso de la "mismidad" a la "alteridad" de Ortega

y Gasset y de Emmanuel Levinas. Y es con el otro y con los otros que se despierta el amor compasivo, el amor maternal y fraternal, y relajándonos en el otro, los otros, el grupo, puedo entrar en éxtasis, en trance, en ese tú que soy yo. Y ahora si que viene a propósito la oración de Titch Nah Han, monje vietnamita que fue propuesto para Nóbel de la paz, por Martin Luther King:

Tú eres yo y yo soy tú
¿No es evidente que ambos Inter-somos?
Tú cultivas la flor que hay en ti
Para que yo sea hermoso
Yo transformo la basura que hay en mí
Para que no tengas que sufrir
Yo te apoyo y tú me apoyas
Yo estoy en este mundo para ofrecerte paz
Tú estás en este mundo para darme alegría.

Y si la vida o la Biodanza nos pone en contacto con experiencias y vivencias trascendentales, cuando nuestra integración personal no es muy sólida y firme, un modo de no dañar el continente personal, es llevar, transmitir a los demás, a la "otridad" esa vivencia que es impersonal. Y también aquí la Biodanza se revela sanadora, pues siempre está presente el grupo, la "sangha", a la que podemos dirigirnos y que nos puede contener. Y es por esta posibilidad de que uno se abra a experiencias trascendentales, más allá de las transpersonales, que en las practicas de meditación y de oración en oriente, se consagra la práctica a los demás, se la dedica a todos los seres.

PARTE III

12.- METODOLOGÍA

Decimos que existe una danza espontánea, un movimiento de vida, una biodanza; que nos dice que el universo, es una vida, que existe como centro, y que esta vida está en la célula como microcosmos y en el universo como macrocosmos. La célula microcómica y microscópica tiene un psiquismo que la **autorregula**, igual que el macro universo, lo cósmico tiene este principio de armonía suprema, que le da su matriz. Nosotros como seres humanos, participamos de lo celular, somos un organismo multicelular y pluricelular, y también formamos parte de lo universal, de lo cósmico, somos células, unidades dentro de una vida, naturaleza, un universo y un cosmos, del cual formamos parte.

Como seres humanos nuestro organismo está constituido por biología, psicología, y espíritu. Nuestra psicología tiene todos los elementos de la biología y de lo espiritual, pero están sin regular, no tenemos **autorregulación**, hemos perdido nuestra identidad, nos hemos alejado de la danza original, de la risa espontánea; para estirarnos, para bostezar, para saltar y cantar de modo auténtico.

Tenemos el camino para integrarnos, para rescatar nuestra identidad, a través de la Biodanza, a través de la vivencia. ¿Cómo hacer esto? La Biodanza utiliza tres elementos imprescindibles para rescatar nuestro ser original:

- La música,
- El movimiento y
- El grupo (que me ve y me toca).

LA MUSICA

Diana Deutsch, catedrática de Psicología de la Universidad de California será la mayor experta mundial sobre la física de la música, y dice: "La música activa la misma zona cerebral que la alimentación o el sexo, quizás, por eso cuando nos gusta una melodía nos sentimos bien".

El filósofo del arte Victor Zuckerkandl, dice que la gente canta para fusionar sus existencias separadas en una verdadera unión: "La música provee el solvente más natural de los límites artificiales entre el yo y los demás".

Gilbert J. Rose, es psiquiatra y psicoanalista, graduado de Harvard, de Boston University Medical School y de Downstate. Comenta como la respuesta a la música puede a menudo ser más eficaz que la medicación neuroléptica (antipsicótica) y/o tranquilizante: "Un cuarto lleno de pacientes dementes que discutían inquietos se calmó rápidamente cuando se apagó el televisor y se lo reemplazó por música calmante, ordenada y llena de gracia, como la de Friedrich Haendel o la de Bach".

Recordemos la experiencia del Premio Nóbel del 2000, y como la música le ayudó a eliminar su introyectada censura, y desarrollar su creatividad.

A mi modo de ver, en la música tenemos recursos para la vitalidad, a través del ritmo, y para la afectividad, a través de la melodía. Oliver Sacks, cuenta como se sirvió de la música para los movimientos espasmódicos, de sus pacientes con síndrome de Tourette, y para la enfermedad del parkinson, que son enfermedades motoras. Y si atendemos a los trabajos de Gilbert Rose, podemos ver como la música posibilita una influencia sobre la regulación de los afectos, como posibilita el refuerzo de la identidad (esto lo deduzco yo después de haberle leído), y como "la experiencia afectiva a la que da lugar (la música) tiene a menudo características transicionales: fusionan al yo y al otro".

Y Rolando inspirado en Michel Imberty utiliza su propio análisis semántico musical:

- Para la vitalidad, música alegre, eufirizante, y tranquilizante.

- Para la sexualidad, música erótica, sensual y apasionada”.

- Para la creatividad, música profunda, diversa, extraña, intensa y grandiosa.

- Para la afectividad, música tierna, solidaria, amable y cálida.

- Y para la trascendencia: música armónica, sublime, oceánica, eterna, ilimitada y misteriosa”.

EL MOVIMIENTO

El interés de Rolando por profundizar en cada uno de los factores estimulantes para la vivencia, le ha llevado a realizar una categorización de movimientos, definiendo y diferenciando los distintos niveles neurofisiológicos y psicológicos:

Categoría 1:

Expresión inmediata e instintiva de las potencialidades motoras:

- El ritmo,
- La sinergia,
- La potencia,
- La flexibilidad,
- La elasticidad,
- El equilibrio.

Categoría 2:

Experiencias inherentes a la comunicación afectiva y erótica:

- La Expresividad. En este, es pertinente, poner la definición de Rolando: “Es la posibilidad de expresar con claridad los estados de ánimo, mediante los gestos, la mirada y las actitudes corporales”. Y

seguido, hace alusión a la **autorregulación orgánica** que estoy proponiendo: “Los movimientos expresivos son espontáneos y derivan de impulsos interiores cargados de emoción”.

Categoría 3:

La integración y la evolución de los movimientos naturales orgánicos:

- La agilidad,
- La fluidez,
- La levedad.

Categoría 4:

Movilizaciones conscientes, de aprendizaje y entrenamiento:

- El control voluntario e intencional,
- La resistencia,
- La coordinación.

Y me parece excelente la propuesta de combinación de la vivencia y la gracia, a través del movimiento, para inducir: “vivencia de trascendencia, estados de trance y de expansión de conciencia”. Y define explícitamente lo que para él es “Integración al cosmos”, y lo que implica dentro del movimiento humano: “Vínculo entre el ser humano y el universo e implica los gestos arquetípicos”.

Recordemos que la danza de Biodanza, es movimiento de vida, y que “se propone recuperar la **integración psicofísica** mediante una metodología que incluya todos los aspectos del movimiento humano”. Me permito subrayar integración psicofísica, porque a veces, la dicotomía del lenguaje no es posible saltarla. Integración psicofísica = **autorregulación orgánica**.

Recordemos: Danza = movimiento de vida, es decir los movimientos naturales del ser humano: caminar, saltar, bostezar, estornudar, estirarse...

Inspirándose en Eibl-Eibesfeldt, Rolando incluye los “rituales de vínculo” (dar la mano, abrazar, mecer, acariciar...). Y también rescata para la Biodanza los “gestos

arquetípicos (que) constituyen los modelos naturales sobre los que se han establecido los ejercicios de la Biodanza". Y es añadiendo a estos movimientos, a estos ejercicios, la música, como se consigue "la concepción originaria de la danza como movimiento de vida".

Creo necesario, añadir, una vez más, el aspecto de la progresividad, e incluir el aporte que hice respecto a los tres niveles de integración:

1. Expresión,
2. Relación, y
3. Integración.

Así, primero movimientos individuales (expresión), luego en pareja, en grupos, pequeños y grandes (relación), y de sensibilización y simbolismos arquetípicos (integración). Creo también que hay que tener en cuenta, que las personas no viven por igual el acercamiento a otras, o de otras, y hay quien se desenvuelve mejor en acercamientos individuales, quien se mueve mejor en grupos pequeños y quienes se sienten de muy distintas maneras ante grupos grandes.

GRUPO (CONTACTO-CARICIA)

Casi es innecesario decir que el mito de tarzán no es real. Un ser humano no puede desarrollarse como tal, si no crece entre otros seres humanos. Y hay pruebas abundantes de ello, tristemente, en la historia. Niños abandonados entre animales, que no hay podido desarrollar la motricidad, la afectividad, el lenguaje, ni un cerebro con inteligencia humana. Todos necesitamos de niños, contacto con nuestra madre, y con otros humanos, tenemos que ser tocados, hablados, necesitamos movernos, gatear, ir hacia, necesitamos estímulos humanos, para convertirnos en humanos. Son conocidos los estudios sobre las fases del desapego de René Spitz, y los estudios para un nacimiento sin violencia de Frédérik Leboyer.

Desde el punto de vista psicológico, las caricias facilitan la integración de la identidad e inducen un aumento de la autoestima. Y estas caricias que son vitales durante la infancia, también son importantes en la edad adulta. Y como en el capítulo de las líneas de vivencia, no hablé sobre la sexualidad, voy a hacerlo ahora, pues sexualidad y caricias, es obvio, están íntimamente conectados. Voy a hacerlo recurriendo a John M. Gottman, profesor de psicología de la universidad de Washington, que dice: "Acercarse es la base de la conexión emocional, la pasión y una satisfactoria vida sexual". Bueno, aunque aquí está hablando sobre todo de un acercamiento psicológico para llegar a un acercamiento físico, y la idea que queremos aportar es de un acercamiento físico, para llegar a lo psíquico. Así que hablemos de las caricias en la formación de la propia imagen corporal, y escuchemos una vez más a Rolando inspirado por Juan Rof Carballo: "La relación con nuestro cuerpo está condicionada por el contacto con el otro: vivimos nuestra corporeidad cuando acariciamos y somos acariciados. En Biodanza consideramos la función de contacto como terapéutica, porque éste puede disolver las tensiones musculares crónicas. Además la caricia activa, moviliza, transforma y refuerza nuestra identidad que se proyecta en la piel y que, junto a la musculatura, representa nuestro límite corporal".

Llegando al fin de esta monografía, espero quede claro que la Biodanza propone un acercamiento a **autorregulación orgánica** a través del acercamiento a la autorregulación orgánica, y este acercamiento es sobre todo corporal (caricia-contacto). Pues como bien dice Stanley Keleman: "los abordajes psicológicos por sí solos no proporcionan una clave al proceso orgánico de la propia identidad ni de la organización personal". Y Rolando concreta aún más: "Si la musculatura y la piel forman un "continente" genuino, podemos establecer vínculos auténticos con las otras personas y con el universo".

Y quisiera añadir la importancia grupal de la Biodanza. Así como necesitamos caricias, necesitamos que nos miren y nos toquen, así como recuperar nuestra identidad, es

recuperar un contenido que nos contenga, así también es facilitador un grupo, donde expresar la vitalidad, un grupo que facilite el dar y recibir afecto, un grupo que nos toque para reaprender el "Eros primordial", un grupo donde es fácil gestar la creatividad original, y un grupo donde se nos permita los estados de trance, para abrírnos a los otros, los otros que son un alguien vivo, que son identidades vivas, y son la representación, de la matriz original, de la madre, con todo lo que eso representa de acogimiento, acompañamiento y de estímulo.

El poco tiempo del que dispongo me ha impedido escribir esta monografía con la serenidad necesaria, y en este apartado sobre lo grupal he pedido la colaboración de mis colegas de formación, y caramba! Si lo llego a saber, les pido más colaboración, pues ha sido muy interesante la aportación del grupo, a este tema sobre el grupo. Les hice las siguientes preguntas, para que se las contestaran a sí mismos:

¿En qué medida he sentido que el grupo favoreció mi proceso vivencial?

¿Hay algún momento especial en que el grupo tuvo que ver para mi experiencia viva?

¿Qué sentimientos me despierta el recuerdo grupal de la formación?

Y estoy sorprendido y contento con sus aportaciones, de las cuales intentaré transmitir las que encuentro más a propósito e este tema grupal que me ocupa.

Escuchemos a la primera en responder a mi propuesta. Ana Jodar dice: "Yo creo, que el GRUPO SIEMPRE es el ecofactor positivo que está presente. Es el caldo de cultivo o el útero amoroso que facilita nuestra entrada a la vivencia, porque no juzga, porque permite y respeta la expresión de cada uno, en ese momento. De hecho no es posible hacer Biodanza sin grupo, la BIODANZA es siempre una experiencia que se da en GRUPO (más o menos numeroso). Yo siento claro, que el grupo ha sido mi colchón, mi estufa, mi pañuelo, mi familia... recuerdo un momento de gran

intensidad, en un Minotauro y después de andar sumergida en el puro caos, sentir al grupo recogíendome, a la familia rescatándome, trayéndome de vuelta a casa, sin preguntas, sin reproches, sin juicios, simplemente QUERIENDOME !!!!". Y es también Ana que me recordó estas frases de Rolando "Biodanza propone restaurar en las personas – masivamente- la vinculación originaria con la especie como totalidad biológica" y también "Biodanza trabaja con procesos de Integración, a través del grupo". Y parafrasea Ana Jodar: "O sea que el VINCULO con los demás siempre está presente, de hecho el trabajo que hacemos de IDENTIDAD lo trabajamos en grupo, porque los demás son nuestro espejo y nuestro reflejo, es el propio grupo el que potencia nuestras particularidades, somos únicos y al mismo tiempo iguales, cuando estamos en grupo, sellamos con esas Rondas de las manos, el pacto de pertenencia a una comunidad, a la misma especie".

Hay otra compañera de formación, cuyo comentario puede aclarar el tema vivencia-grupo, es Ana Sousa: "El grupo es esencial. Sin grupo no puede darse nada. Sin el grupo, ni la música, ni los ejercicios, ni la consigna me llevan a la vivencia. Es el contacto con el grupo, la caricia, la mirada, la potencia de sus miembros lo que realmente me hace vibrar. El grupo es el que realmente me hizo sentir quién soy y me devuelve el feedback de los que transmito para comunicarme eso que yo por mi misma no soy capaz de ver en mi interior. Puedo hablar del grupo en general, como puedo hablar de sus miembros por separado, que también son grupo, son quienes forman ese grupo. Se crea un clima particular, indescriptible, que fuera de él pierde todo sentido y que me lleva a unas vivencias determinadas e irrepetibles cuya magia termina inmediatamente cuando se rompe el hechizo creado por la tribu en su conjunto y apoyado por todos los demás elementos (música, danza, consigna, ejercicio...) que forman parte del encuentro en biodanza".

Veamos este comentario de Asun Cid: "...han sido un factor importante (el grupo)... en el descubrimiento de facetas de mi identidad desconocidas hasta ahora. El grupo me aportó

confianza y valor para atreverme a explorar nuevos caminos, deshacer vivencias anteriores mal integradas, para apoyar y acompañar a otros en su autoexploración y redescubriendo”.

No puedo pasar por alto la participación de Pepe Perls, otro compañero de formación, pues es muy rico su texto: “Tras el ciclo de formación, creo que tengo una conciencia más clara de la interdependencia y de la finalidad social que da sentido a mi experiencia. Y creo que esta toma de conciencia ha sido, sobre todo, estimulada por las relaciones establecidas en y con el grupo. Me estoy refiriendo a tener la percepción de que cuanto hago en la vida termina de tomar su verdadero sentido sólo cuando llega al otr@ y cuando recibo el feed-back de su presencia, lo que da entidad a la mía, lo que me da identidad. Creo que lo que estoy diciendo es que veo ahora con bastante más claridad es que el diálogo con el otr@ lo que fortalece mi identidad y lo que le da sentido genuino a mi existencia. Y no tengo la percepción de que esta forma de sentirlo venga solamente de los que hemos oído a nuestr@s didactas y de lo que hemos leído (que también), sino que es esta sensibilización hay un aporte principal generado por mi experiencia en y con el grupo”.

Esta fue su respuesta a mi primera pregunta. Veamos algo referente a la segunda: “Uno de los episodios de vivencia grupal que recuerdo con más vigor ocurrió durante el módulo de *Identidad e Integración*, finalizando el primer tercio de la formación. Tuve una vivencia muy conmovedora de la presencia y de la significación del grupo, y del sentido (desconocido en mi por la claridad de la intensidad con la que lo percibía) de pertenencia y de compromiso con el grupo. Recuerdo que, asombrado de la identidad grupal tan fuerte que estaba percibiendo, me preguntaba qué clase de conexión grupal podríamos llegar a tener tras dos años más de formación. Tengo que reconocer no obstante que, al menos en mi caso, aquel episodio que entonces percibía como un punto en una diagonal ascendente, fue en realidad como el pico superior de una curva, de una subjetiva curva imaginaria de mi

sentido grupal. Puede que esto sea como la curva de la sesión, que termina con una intensidad próxima al cero inicial. Mi autopercepción como sujeto grupal no tiene, finalizado el ciclo de la formación, la gran fuerza que tenía en aquél episodio y sin embargo, me sé transformado: soy ahora menos individuo y más grupo”.

Agradecido a Pepe por su participación, sólo voy a rescatar parte de su respuesta a la tercera pregunta mía. Lo hago así, porque creo que es el texto más propicio para el asunto de la grupalidad. Sea: “Estoy satisfecho por la regularidad con la que he sido capaz de realizar el ciclo; y también agradecido porque se, sin ninguna duda, que este ritmo estable me ha sido posible por el estímulo, la contención y el afecto del grupo”.

Y ahora incluyo una aportación, que además de hablar de lo grupal, expone cómo ha llevado la vivencia dentro del grupo a otros grupos en su vida. Dejemos hablar a Chefi: “Para mí el grupo ha significado muchísimo. Yo siempre me he sentido excluida de todos los grupos, por lo que sea, rollos míos, pero no encontraba o me costaba encontrar mi sitio. Pues bueno, eso ya no me ocurre, o no de aquella manera. Ahora se que tengo mi espacio ahí, con vosotros, me siento que pertenezco, y pienso que uno de los grandes poderes de biodanza es ese, el recuperar el instinto gregario. Y esto lo vivo ahora en muchas áreas de mi vida; por ejemplo con las madres de los amigos de mis hijos se ha creado un lazo muy especial y me siento parte importante de este suceso, en la escuela de inglés a la que asisto,... y en muchas situaciones”. Y rescato otro comentario suyo al hilo: “un finde que no podía asistir y en una llamada que hice de teléfono para comunicarlo me sentí animada, arropada, acogida e importante, si, importante”. Y para terminar su aportación y con mayúsculas, porque ella lo puso así, los sentimientos que el grupo le despierta: “AMOR, GRATITUD, AMISTAD”. Gracias “Chefi”.

Veamos, para terminar, escuchemos a la reencarnación de Tales de Mileto, llamada Aurea García Florez: “Siento que

he crecido, que he madurado ante tanto amor dado y recibido, de las adversidades y los momentos difíciles he salido airoso, más centrada y serena, más madura y eso ha repercutido en mi vida diaria, en saber estar en el centro del huracán y mantener el centro, atenta, tranquila, confiando en que la vida continúa y siempre es lo mejor". Y termina diciendo: "así es la Biodanza cuando se danza desde el corazón".

CONCLUSIÓN

Nuestra cultura ha puesto gran énfasis en controlar lo interior y lo exterior y hemos desarrollado una gran mente consciente y razonante, un córtex cerebral muy desarrollado y parlanchín que hablando nos distrae y nos aleja del placer y la fuerza de la amígdala y el bulbo raquídeo, de la **autorregulación orgánica** que la Biodanza nos está haciendo recuperar. Dice Rolando: "La Biodanza es, una abierta transgresión a los valores culturales contemporáneos y a los dictámenes de alienación de la sociedad de consumo."

Hace años que dirijo grupos de yoga. Al yoga se acercan las personas en un principio para relajarse de la tensión acumulada, y luego cuando hay motivación se va buscando la propia identidad-ser, sobre todo a través de un trabajo de desapego, de no-hacer, de desidentificación con lo que me he identificado y que no soy yo. Llegué al mundo de la Biodanza porque buscaba técnicas que paliasen una tensión que no se deshace con las técnicas de yoga, o cuesta mucho más si no hay constancia. Es la tensión a la que hago referencia como represión de las energías vitales y afectivas. Para paliar esta tensión no es suficiente relajarse, hay que expresar, danzar, cantar o gritar, y esto es algo primordial en Biodanza. Y además si se es constante hay también un trabajo de acercamiento a la intimidad y a la identidad. Y ya elegí el título antes de leer esto de Rolando: "Desde el punto de vista psicológico la Biodanza tiene el efecto de reducir la ansiedad porque el estrés producido por

los conflictos emocionales tiende a disminuir a través de ejercicios específicos que suscitan vivencias integradoras para favorecer la **autorregulación orgánica**".

Un sinónimo de **autorregulación orgánica** es espontaneidad, y otro sinónimo, este más antiguo y oriental es Tao, y también podríamos verlo en el espíritu Zen, que es hijo del Taoismo y del Budismo. Pero para nosotros que somos más contemporáneos y occidentales, tal vez sea mejor hablar de confianza, de fe en lo orgánico, en lo organísmico, que es un término más apropiado para incluir lo corporal, lo vital, lo afectivo y lo espiritual. Y esa fe, esa confianza en lo organísmico, hace que disminuya el control, la censura, el policía, el superyo, y el caos ceda sitio a la **creatividad**, a la expresión de lo genuino.

Voy a terminar haciendo un paralelismo entre los estados de conciencia según la Vedanta Advaita, que es la filosofía por excelencia del Hinduismo, y los estados de conciencia o fases por los que se para en el proceso de re-vivencia de la Biodanza. Según la filosofía oriental tenemos cuatro estados de conciencia:

- El estado de vigilia. Todo el mundo lo conoce y es el más burdo y menos sutil de los estados.
- El sueño con sueños. Es más sutil que el anterior y todos lo recordamos, sobre todo cuando nos acordamos de la actividad onírica nocturna, aunque también hay mucha actividad de esta diurna.
- Sueño sin sueños. En este estado el pensamiento se detiene, que es una de las conquistas que propone el yoga, y a todos nos pilla... dormidos. Es una conciencia causal comparada con las otras.
- Conciencia no-dual. Es la mente omnipresente, y para no condicionarnos con su nombre lo llaman el cuarto estado.

En el proceso de la Biodanza se pasa por distintos estados, que todavía no sabría catalogarlos, pero con grandes dosis de humor podrían denominarse:

- Negativo. Como en ejemplo del que ve un vaso hasta la mitad y dice que está medio vacío.
- Positivo. Como aquel que viendo lo mismo que el anterior dice que está medio lleno.
- Racionalista. Los dos anteriores son emocionales respecto a este, que toma medidas en el asunto y del asunto y llega a la conclusión: El vaso es el doble de grande.
- Biodanza. Fenomenología, experiencia y vivencia. Saciamos la sed bebiendo.

Y todavía queda sitio para un cuento que me cuenta Pepe.

EL CARACOL Y EL INSECTO

Cuento de la tradición de Japón

Tomado de CARRIERE, Jean-Claude (2001): El círculo de los mentirosos. Cuentos filosóficos del mundo entero, Ed. Lumen, Barcelona.

Trepaba lentamente un caracol por el tronco de un cerezo. Era febrero, o quizá marzo. El caracol se encontró con un insecto que le dijo:

- Pero ¿adónde vas? ¡No es temporada! ¡No hay cerezas en ese árbol!
- Las habrá cuando llegue – contestó el caracol sin detenerse.

BIBLIOGRAFÍA

BIODANZA. Rolando Toro. Ed. Indigo/ cuarto propio

TOCAR ES VIVIR. Mariana Caplan. Ed. La Llave- D.H.

POR UNA GESTALT VIVA. Claudio Naranjo. Ed. La Llave.

GESTALT DE VANGUARDIA. Claudio Naranjo. Ed. La Llave.

LA TOTALIDAD Y EL ORDEN IMPLICADO. David Bohm. Ed. Kairós. 1998

EL AMOR Una visión somática. Stanley Keleman. EDITORIAL DESCLÉE BROUWER, S. A. 2001

LOS VÍNCULOS AMOROSOS, Amar desde La identidad em La Terapia de Reencuentro. FINA SANZ. Editorial Kairós, S. A. 1995

ENTRE EL DIVÁN Y EL PIANO Psicoanálisis, música, arte y neurociencia. Gilbert J. Rose. Grupo Editorial Lumen

Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia. John M. Gottman, Nan Silver. Random House Mondadori, S.A. 2004

HISTORIA de la FILOSOFÍA. BRYAN MAGEE. Art Blume, S. L. 1999