

PROGRESIVIDAD

Monografía para titulación de FERNANDO EICK DA CRUZ

Escuela de Biodanza Rolando Toro de Barcelona

Directores: Luís Otávio Pimentel y Silvia Eick

Orientadora: Silvia Eick

Septiembre 2007

1. PRÓLOGO
2. INTRODUCCIÓN
3. LA EVOLUCIÓN
 - 3.1 Historia del Universo
 - 3.2 Evolucionismo
 - 3.3 Evolución Humana
 - 3.4 Desarrollo del Lenguaje
 - 3.5 Desarrollo de las Comunidades
4. PROGRESIVIDAD
 - 4.1 Definición
 - 4.2 Mi vivencia personal
 - 4.3 Progresividad en Biodanza
 - 4.4 El alumno
 - 4.5 El facilitador
 - 4.6 El grupo
 - 4.7 El proceso
5. CONCLUSIÓN
6. BIBLIOGRAFIA

1. PROLOGO

El "camino" de la *progresividad* me fue enseñado en las últimas clases del grupo de Biodanza que facilito. En las dos últimas sesiones del curso lectivo el grupo me abrió los ojos para la importancia de la *progresividad* y la continuidad del trabajo.

Cuando me di cuenta, llevé este enfoque a mi grupo de formación y empecé a fijarme como había actuado esta *progresividad* en mi grupo, en los participantes y en la identidad del grupo.

Después de unos años de alejamiento fue con ese grupo con el que me volví a encontrar dentro del universo de Biodanza.

El desarrollo de esta monografía fue hecho casi totalmente en Brasil, lo que para mí supuso todo un rito de paso.

Me fui de mi tierra natal siendo niño, crecí y me formé en otras tierras, volví siendo adulto y en mis raíces completé el estudio para mi formación.

Fueron unos días de mucha reflexión y comparación de mi proceso personal con el tema que quiero abordar.

En todo este proceso fue muy importante para mí haber podido participar de los diferentes grupos y escuelas de Biodanza en el sur de Brasil. Grupos que me acogieron con puertas y brazos abiertos.

Aquí quisiera agradecer a Myrthes Gonzales, directora de la escuela de Biodanza de Pelotas y creadora del centro "Frater", un espacio que divulga y funciona de la forma más biocéntrica que he visto, por haberme enseñado todo un universo que es trabajar con niños en situación de riesgo (niños de calle) y haber podido ver como la *progresividad* actúa en un espacio como este, aparte de acogerme en sus grupos.

A Carlos Manuel Dias por enseñarme un nuevo paradigma, un nuevo enfoque para mi trabajo y que la progresión también puede ser exponencial, aparte de acogerme y cuidarme desde que era un niño.

A mi madre por darme muchísimo apoyo, exigirme el máximo y darme un soplo de aire antes de ahogarme.

A mi padre por lo mucho que me enseñó a confiar en mis capacidades, a dejar fluir todo lo que ya se, que lo importante no tiene porque ser serio.

A mi pareja por soportar mi 'locura', consolar mi llanto, reír mi risa y dejarme volar para cerrar este ciclo.

A tanta y tanta gente, que me faltarían hojas enteras para agradecer solo un poco de todo lo que han hecho.

GRACIAS

2. INTRODUCCIÓN

La *progresividad*, como la quiero enfocar, es en el sentido de que todo lleva su tiempo para que ocurra.

En el principio, justo después de que el tiempo empezara a existir como tal, el polvo esparcido por el Big Bang necesitó muchos miles de años para juntarse con otras partículas de polvo y poder formar un asteroide; lentamente esos asteroides se fueron juntando y formando planetas.

Lentamente el planeta necesitó dejar que se acumularan gases de las erupciones para poder formar una atmosfera, y solo entonces hacer un pequeño ensayo de manifestación de la vida.

Esta necesitó su tiempo para adaptarse al medio que disponía, y después de mucho tiempo, en un espacio que ya se sentía cómoda, se atrevió a dar un salto y probar, con miles de ensayos, nuevas formas de expresión. En algunas se sintió cómoda y pudo seguir desarrollándose, en otras no, y por consecuencia estas se extinguieron.

Cuando el ser humano empezó a desplazarse por el planeta siguiendo a las manadas, se fue adaptando a los entornos y *progresivamente* se fue asentando, incluso más allá del límite de donde llegaban las manadas.

Como cada vez llegaba más al norte, el color oscuro de la piel, que le servía para protegerse del sol, fue dejando de ser necesario, puesto que en el norte el sol tenía menos intensidad y el hombre necesitaba dejar pasar por la piel más cantidad de luz para poder sintetizar la vitamina D, que no se encuentra en ningún alimento. Así que empezó, *progresivamente*, a perder el color de la piel hasta quedarse blanco. Una cuestión de supervivencia.

La *progresividad* es algo que está adherida a la vida desde antes que esta pudiese expresarse en este planeta.

Lo que quiero mostrar es que sin progresividad tampoco se llega a ninguna transformación existencial consistente con el método de Biodanza. Las aparentes transformaciones (cambios) obtenidos repentinamente, vuelven atrás como mecanismo de auto-regulación.

3. LA EVOLUCIÓN

3.1 HISTORIA DEL UNIVERSO

Desde que los griegos decidieron que debía existir una partícula elemental a la que denominaron átomo y hasta que Mendeleev organizara la primera tabla periódica básica, *pasaron unos cuantos miles de años*, pero al final se demostró que éstos tenían razón y que existía un elemento común a toda la materia.

Se ha especulado mucho sobre la sistemática que debe regir el universo, desde la teoría de que la tierra era sustentada por una tortuga gigante, hasta los actuales postulados que avalan la naturaleza finita del espacio en cuanto a tiempo y dimensiones.

La teoría del Big-Bang asume que el universo, en un tiempo concreto o incluso antes de que existiera el tiempo, estuvo concentrado en un solo punto de densidad y presión infinitas y que por causas que desconocemos, aquel punto explotó, expandiendo y liberando toda esa energía que en el *transcurso de los 15.000 millones de años* que aproximadamente cuenta el universo, le habría dado su actual distribución. A partir del primer segundo de vida, la temperatura habría descendido hasta los 10^{10} grados y sobre los 100 primeros segundos de vida, los protones y neutrones se unirían para formar núcleos de hidrógeno, deuterio(hidrógeno pesado), helio y litio. A los 180 segundos, la temperatura sería de unos 10^9 grados, lo que permitió que la materia y la radiación se desacoplasen, permaneciendo así por un periodo de un *millón de años*, hasta que la temperatura descendió a unos 3000 grados, con lo que el universo se hizo transparente a la radiación de fondo, los electrones y núcleos no tuvieron la suficiente energía para vencer la atracción electromagnética entre ellos y comenzaron a combinarse para formar átomos.

Una de las pruebas denominadas irrefutables de la expansión del universo, la aportó en 1929 Edwin Hubble al demostrar que todas las galaxias se estaban alejando unas de otras. Si esto era así, es lógico suponer que en algún pasado finito, todas ellas tendrían que haber estado extremadamente juntas.

En la formación de un sistema solar como el nuestro, donde intervienen todos los elementos representados en la tabla periódica, es lícito suponer que nuestro Sol debe corresponder por lo menos a una tercera generación de estrellas, ya que los procesos químicos que intervienen en la formación de los elementos son el resultado de diferentes etapas de creación y muerte de estrellas.

Una vez iniciadas las reacciones nucleares en el Sol, los planetas van enfriándose y adquieren sus masas actuales (recordemos que el sistema solar estuvo durante *millones de años* siendo bombardeado por cometas y asteroides que produjeron cambios significativos en cuanto a la composición de los distintos planetas, siendo estos bólidos el remanente residual de la formación del conjunto).

3.2 EVOLUCIONISMO

BREVE HISTORIA DE LA TEORIA EVOLUTIVA

Hubo algunos autores antiguos que si tuvieron intuiciones mas o menos notables, por ejemplo, el poeta y filósofo latino Lucrecio, que vivió en el siglo I a.C., describió de manera muy vivida la «lucha por la vida». A su juicio, el nacimiento de los animales podía explicarse simplemente por al leyes de la naturaleza, sin recurrir a la intervención de los dioses. Con la decadencia de Grecia termino una gran época de pensamiento especulativo. Con ella muere el antiguo espíritu griego de investigación libre y osada.

Durante mas de XX siglos no surge una sola idea nueva con respecto al origen de la vida y la evolución biológica.

LA TEORÍA DE DARWIN

Se basa en tres observaciones y dos conclusiones deducidas de esas observaciones.

1. Si no existieran presiones ambientales todas las especies tenderían a multiplicarse geométricamente por *progresión*.
2. Pero bajo condiciones naturales, aunque se dan frecuentemente fluctuaciones, el volumen de una población permanece constante durante largos períodos de tiempo.
3. Las modificaciones dentro de los miembros de una misma especie son muy frecuentes, o sea que, se observa gran modificación individual.

Primera conclusión: No todos los adultos llegan a reproducirse; por lo tanto debe haber una "lucha por la existencia". Los organismos producen entre sí mayor descendencia que la que concebiblemente puede sobrevivir.

Segunda conclusión: En la lucha por la existencia los individuos que muestran modificaciones favorables gozan de la ventaja competitiva sobre los demás.

Las modificaciones favorables se acumularan en la población por selección natural. Darwin identifica al *ambiente* como la causa principal de la selección natural.

LA BIOLOGIA EVOLUTIVA HOY

Al bosquejar un siglo de biología darwinista quizá haya dado la impresión de que la mayoría de los grandes temas evolutivos se han resuelto pulcramente. No es así, pues cada una de las ramas de la ciencia está *cambiando continuamente*, y la controversia presta fuerza y excitación a la aventura científica. Sin embargo hay puntos que parecen estar establecidos mas allá de toda duda: el hecho de la evolución; el ADN como sustancia genética; el dogma central de la genética molecular.

Naturalmente dentro de cada una de estas áreas del conocimiento todavía quedan preguntas por contestar, pero cada campo contiene un núcleo consolidado de hechos en los que podemos depositar nuestra confianza. Hoy en día se está realizando investigación de importancia desde el punto de vista evolutivo en cada una de las distintas disciplinas que Darwin escudriñó en busca de pruebas para su teoría. La anatomía, la embriología, la fisiología, la geología, la paleontología, la genética, la taxonomía y la ecología, todas tienen su contribución que hacer a la teoría evolutiva. Mientras tanto, una cosa es cierta: todos los aspectos de la moderna biología evolutiva pueden verse como parte de un programa de investigación inaugurado por EL ORIGEN DE LAS ESPECIES.

La teoría de la evolución también llamada evolucionismo, afirma que las especies animales y vegetales, existentes en la tierra **no son inmutables. Todo se transforma *progresivamente*, para adaptarse a los cambios del medio y para evolucionar. ¡La vida no es estática!**

Algunos investigadores afirman que las especies sufren, a lo largo de generaciones, **una modificación gradual** que incluye la formación de nuevas razas y nuevas especies.

El investigador francés Jean-Baptiste Lamarck fue uno de los primeros a proponer un mecanismo por el cual la evolución se habría verificado. A partir de la observación de que factores ambientales pueden modificar ciertas características de los individuos, Lamarck imaginó que tales modificaciones se transmitirían a la prole: Los hijos de las personas que toman mucho sol ya nacerían mas morenitos que los hijos de las personas que no toman tanto sol.

La necesidad de respirar en la atmosfera habría hecho aparecer pulmones en los peces que comenzaron a pasar pequeños periodos de tiempo fuera del agua, lo que habría permitido a sus descendientes vivir en tierra durante mas

tiempo, fortaleciendo sus pulmones por el ejercicio, las branquias de los peces pulmonados cada vez menos utilizadas, acabarían por desaparecer.

Así, el mecanismo de formación de nueva especie sería, en líneas generales, el siguiente: Algunos individuos de una especie ancestral pasan a vivir en un entorno diferente; el nuevo ambiente crea nuevas necesidades que antes no existían, a las que el organismo satisface **desarrollando** nuevas características hereditarias; los portadores de estas características pasan a formar una nueva especie diferente de la primera.

Estudios posteriores demostraron que apenas el primero postulado del Lamarckismo estaba correcto. De hecho el ambiente provoca en el individuo modificaciones adaptativas, pero los caracteres así adquiridos no se transmiten a las siguientes generaciones.

Dos razas geográficamente aisladas una de la otra evolucionan independientemente y se diversifican cada vez más hasta que las diferencias en los órganos reproductores o en los instintos sexuales, o en el número de cromosomas sean grandes al punto que tornar el cruce entre ellas sea imposible o, cuando posible, el producto sea una prole estéril. Con eso las dos razas se transforman en especies distintas, incapaces de intercambiar genes. De ahí por delante, aun que las barreras vengán a desaparecer y las dos especies puedan compartir el mismo territorio, no habrá un cruce viable. Las dos especies formarán para siempre unidades biológicas estancas, con destinos evolutivos diferentes.

Si, entretanto, el aislamiento entre las dos razas es precario y desaparece después de cierto tiempo, el cruce entre ellas tiende a suprimir la diferenciación racial y ellas se funden en una misma especie, monotípica, pero muy variable.

Es lo que está aconteciendo con la especie humana, cuyas razas se diferenciaban cuando las barreras naturales eran muy difíciles de vencer y casi llegaron al punto de formar especies distintas, pero los medios de transporte, inducidos por la civilización, se perfeccionaron antes que se establecieran mecanismos de aislamiento reproductivo que volvieran el proceso irreversible. Los cruces inter-raciales se tornaron frecuentes y la humanidad se está amalgamando en una especie cada vez más homogénea, mas con grandes variaciones. (*)

(*) Aquí vemos la funcionalidad y la importancia del trabajo en grupo en Biodanza. Cada persona tiene una forma de ser, de expresarse, de moverse...

durante la sesión de Biodanza hay una mezcla de formas de expresión y por consiguiente un enriquecimiento en cuanto a posibilidades de "ser".

AUTOCONTROL EVOLUTIVO

La finalidad de Biodanza es lograr el control del propio proceso evolutivo, vale decir, una finalidad ajena al proceso educacional de incorporación de valores. Biodanza no propone un padrón de comportamiento. Cada individuo, al vincularse consigo mismo en un proceso de integración y al desarrollar una conciencia comunitaria, ofrece su propio padrón genético de respuestas vitales. La libertad individual se postula aquí como la forma adecuada de un desarrollo interior de potencialidades innatas. Libertad y desarrollo son sinónimos.

"Coletânea de textos de Biodança – Editora ALAB, 1989"

CANTIDAD DE INFORMACION GENETICA Y EVOLUCIÓN

Sin embargo, en ciertas ocasiones, la evolución de los seres vivos consistió en la pérdida de algunos genes que no eran absolutamente necesarios. Esto explica que los organismos superiores hayan perdido propiedades que poseen organismos más primitivos.

La pérdida de un gen o de un grupo de genes puede interpretarse entonces, como la pérdida de una función no ventajosa. Debemos considerar que la evolución no se produce a partir de la 7 modificación de funciones vitales esenciales, sino a base de nuevas funciones agregadas a las ya existentes.

SELECTIVIDAD

"Nada tiene sentido en biología si no es bajo el prisma de la evolución."
Dobzhansky

Pocas ideas han cambiado tan profundamente nuestra visión de la naturaleza como la misma idea de cambio que implica la evolución de los seres vivos.

Los organismos biológicos se agrupan en unidades naturales de reproducción que denominamos especies. Las especies que ahora pueblan la Tierra proceden de otras especies distintas que existieron en el pasado, a través de un proceso de descendencia con modificación.

El principio general que afirma que nada puede entenderse sin una perspectiva histórica. (de donde vino – para donde va = progresividad y evolución)

El registro fósil

Los sedimentos que se han ido acumulando sobre la corteza de la tierra durante su historia geológica dejan una huella inestimable, generalmente en forma de huesos o esqueletos duros petrificados, de organismos muertos en el pasado: son los fósiles. El registro fósil es una ventana maravillosa a la historia de la vida. Si no existiera no podríamos inventarlo.

La magnitud del tiempo en el que ha transcurrido la evolución se escapa completamente a nuestra comprensión, no podemos siquiera imaginar, limitados a la minúscula escala de nuestro tiempo vital, el potencial de transformación que suponen 3600 millones de años de evolución.

Cronología de siete momentos estelares de la evolución

¿Qué nos enseña el registro fósil sobre la historia de la vida sobre la Tierra? Esta es una lista de los acontecimientos más importantes

- Origen de la célula procariota 3600 M (M=Millones de años)
- Origen de la célula eucariota 1400 M
- Origen de la fauna de animales pluricelulares 650 M
- Fauna de la explosión cámbrica 570 M
- Origen de los vertebrados terrestres 360 M
- Extinción de los dinosaurios. La antorcha pasa de los dinosaurios a los mamíferos 65 M
- Origen de *Homo sapiens* 0,1 M.

Si toda la historia de la Tierra la comprimiésemos en una hora, a los 20 minutos aparecerían las bacterias, a los 55 los dinosaurios, los antropoides aparecen a 40 segundos antes del final, y los humanos al cumplirse la hora.

La evolución no tiene dirección

La historia de la vida es una historia de extinciones y muerte,... con unos pocos supervivientes. El 99,9% de las especies que han existido alguna vez están hoy extintas.

3.3 EVOLUCIÓN HUMANA

En la evolución del género humano es posible distinguir tres etapas principales. En la primera, ciertas especies de antropoides se adaptaron al medio; en la segunda, el *Homo Erectus* fabrica utensilios y herramientas, paso decisivo para el surgimiento, en la tercera, del *Homo Sapiens*, que por su capacidad intelectual dominó el medio o el hábitat.

Los primates experimentaron un proceso de adaptación que empezó en el Paleoceno, a cerca de 65 millones de años. Muchos constituyeron líneas

evolutivas que perdurarían y, en conjunto, se distinguieron los que pueden ser considerados ancestrales del ser humano. Así durante el Mioceno y el inicio del Plioceno, en un intervalo de tiempo de 18,4 millones de años que terminó hace 5,3 millones de años, se diferencian los Homínidos, familia de antropoides dotada de muchas peculiaridades evolutivas que la caracterizan dentro de su orden.

3.4 DESARROLLO DEL LENGUAJE

La Progresividad presente en todos los aspectos del desarrollo de la vida, del ser humano y del desarrollo del lenguaje.

Basado en los estudios de Fry (1968) se puede decir que los bebés, desde los primeros días de vida emiten sonidos como reacción a un estado de incomodidad (lloro), y sonidos que acompañan sensaciones de bien estar (sonrisa). Con estos comportamientos, ellos están usando los mecanismos fisiológicos de la respiración, fonética y articulación, y también son usados en la adquisición de lenguaje.

Ya en los primeros meses de vida el niño asocia la voz humana a situaciones agradables como alimentación, vestuario, y baño, posibilitando que ella desarrolle la capacidad de estar atenta a los sonidos.

Poco a poco va descubriendo las posibilidades motoras, articulatorias y desarrollando así el feedback auditivo, aproximándose del patrón adulto.

El ritmo del desarrollo del habla varía mucho de un niño a otro niño, pero con los niños de audición normal, es esperado que el sistema fonémico-fonológico esté completo y bien establecido alrededor de los 4 años.

El paso básico para la evolución del lenguaje es la *experiencia vivida y el contacto corporal* que el bebé tiene consigo, con las personas y los objetos. Es a través de esta experiencia vivida que el niño va formando su lenguaje interno.

El lenguaje interno permite que el niño asocie los objetos a su uso y las personas a sus necesidades individuales. Este es el momento en el que le da a los objetos y las personas un significado y establece relaciones.

A pesar de dominar la gramática de una forma precoz y usar los mismos términos de lenguaje de los adultos, eso no significa que el niño atribuya a los términos los mismos significados que los adultos. Los significados del lenguaje del niño *se restringen a la comprensión aun limitada del mundo que ella tiene.*

Al empezar la practica de Biodanza, podría decirse que somos como niños recién nacidos en el espacio interno de la afectividad, resultado de la sociedad represiva en la que vivimos, y como los niños que van aprendiendo poco a poco los sonidos para la comunicación, nosotros vamos aprendiendo poco a poco el lenguaje afectivo a través de la mirada y el encuentro en feedback.

Vamos ampliando *progresivamente* nuestra capacidad de expresar nuestra identidad de una forma más orgánica, de acuerdo con lo que sentimos

3.5 DESARROLLO DE LAS COMUNIDADES

La evolución de las sociedades

Indudablemente la sociedad es una propiedad emergente de la población: por razones puramente técnicas un individuo aislado no constituye una sociedad. Si esta novedad evolutiva surge de un cambio en un grupo de genes, en un solo gen, en un tejido, en una población, es algo que aún no está definido, pero sí sabemos que ha sido altamente seleccionada en varias oportunidades.

En la mayoría de los libros de textos y videos documentales sobre el tema puede observarse la fórmula siguiente: "los individuos se reúnen porque de ese modo son presa menos fácil de cualquier depredador". Esta respuesta es altamente penosa porque crea un hábito lamarckista de pensamiento.

La idea general darwinista es que los individuos tienden a reunirse por motivos que aún no quedan establecidos y este comportamiento resultó más eficiente frente a las oleadas de selección natural que otras poblaciones que no hicieron lo propio dentro del marco de ese medioambiente y en ese momento. Así el evento evolutivo de reunirse no tiene una justificación apriorística y no habrá de confundirse con su relevancia a posteriori, es decir su utilidad en ese medio ambiente.

En Biología podremos observar dos tipos básicos de sociedad:

- a. **Sociedad permanente:** en la que los individuos nacen y mueren junto a los de su especie y en la que se inscriben Hombres, Hormigas, ratones, abejas, delfines, etc.
- b. **Sociedad transitoria:** en las que los individuos si bien nacen junto a sus pares pueden no permanecer siempre en grupos y los agrupamientos se dan en forma temporal y con fines de apareamiento o parición o desove, como en las ballenas, pingüinos y otras aves.

Los grupos de Biodanza son sociedades transitorias altamente benéficas al desarrollo de sus miembros.

EL TERRITORIO

En la especie Humana la territorialidad es tan manifiesta que se presenta como un emergente característico en la actividad social natural, hasta el punto que el ingreso sin permiso en una propiedad privada está penado por la ley y admite que el invasor sea muerto a manos del invadido, poniendo esta ley a la altura exacta de la muerte por defensa propia, eso sin mencionar el hecho de que la política exterior de las naciones también lo admite.

Entonces, desde que la especie Humana está en la Tierra quedó establecido que la propiedad privada o territorio no puede ser invadido y en ningún momento se pone de manifiesto que se trata de una situación "instintiva" o "animal".

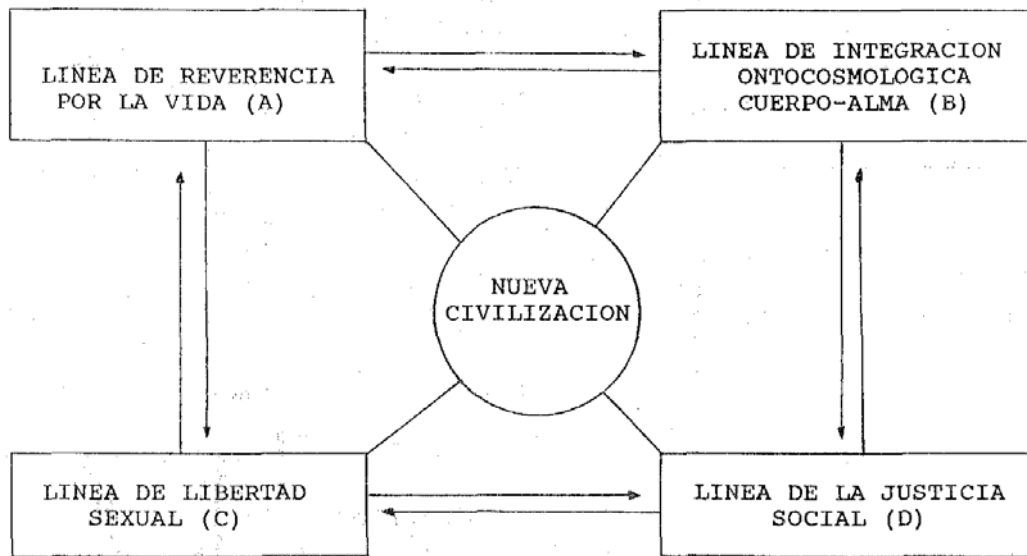
En nuestro caso hubo un cambio comportamental de gran importancia en materia de territorialidad que cambió el plano de las interacciones entre los grupos: se desarrolló el concepto cultural de visitas.

Este conjunto de factores creó una sociedad por interacción social y cultural, pues el infiltrado traía consigo novedades culturales que podían beneficiar al grupo infiltrado en su supervivencia y, eventualmente disminuir los niveles de agresión con otros grupos. Este detalle no puede haber sido pasado por alto para nuestros inteligentes ancestros y la forma novedosa de interacción permitió que la especie, en conjunto, incrementara su número rápidamente. Aquellos grupos que no efectuaban interacciones interclánicas perecían por desventaja competitiva. (*)

(*) Aquí tenemos una relación con los grupos cerrados y abiertos de Biodanza.

Todo y que para poder profundizar en los ejercicios es importante que el grupo sea una unidad constante, para poder crear confianza entre sus miembros, también es importante que existan incorporaciones eventuales con otros practicantes, para poder intercambiar experiencias y formas de enfocar las vivencias, así como recibir clases con otros facilitadores pues estos también tiene sus formas de hacer un mismo ejercicio.

CULTURA EVOLUCIONÁRIRA



A - La vida aquí-ahora posee un valor intrínseco. La existencia tiene la cualidad de Realidad Esencial. La vida es la expresión máxima del sentido del Universo (Albert Schweitzer)

B - Cuerpo y alma, materia y energía, son dos aspectos de una sola realidad. El ser humano es una unidad integrada al cosmos. Unidad del hombre, de la vida y del universo son correlativas (Albert Einstein, Teilhard de Chardin)

C - El sexo es un impulso natural y saludable, al que todos deben tener acceso. Su objetivo inmediato es el placer y el encanto de la voluptuosidad. El sexo permite el flujo genético de la vida. Cada persona tiene derecho a expresar sus propios padrones de respuesta sexual, sean hetero, homo o bisexuales (Wilhem Reich, D.H. Lawrence, Bertrand Russell., Oscar Wilde, Carl Rogers, Master y Johnson)

D - El amor comunitario es el fundamento de la conciencia comunitaria. Justicia y libertad en gobiernos democráticos, sin explotación (Xoyer Garaudy, Paulo Freire, Mariscal Tito, Salvador Allende)

4. PROGRESIVIDAD

4.1 DEFINICIÓN

Para poder definir la *progresividad* tenemos que remitirnos a una raíz más simple. En el Diccionario de la Real Academia Española encontramos la definición de progresión.

(Del latín. *progressio*, -*ōnis*).

1. f. Acción de avanzar o de proseguir algo.

2. f. Mat. Sucesión de números o términos algebraicos entre los cuales hay una ley de formación constante.

~ aritmética.

1. f. Mat. Aquella en que la diferencia entre sus términos es constante.

~ ascendente.

1. f. Mat. Aquella en que cada término tiene mayor valor que el antecedente.

~ descendente.

1. f. Mat. Aquella en que cada término tiene menor valor que el antecedente.

~ geométrica.

1. f. Mat. Aquella en que la razón o cociente entre sus términos es constante

Que quiero decir con *progresividad*?

Quiero hablar de la *progresividad* en el sentido de que las cosas llevan su tiempo para que ocurran, necesitan un tiempo para una adaptación y un profundización, y ese tiempo puede ser más largo o más corto, pero tiene que ser *progresivo* para que sea orgánico.

4.2 MI VIVENCIA PERSONAL

Tengo la cualidad de haber nacido y haber sido creado en un espacio biocéntrico, siendo mi madre y mi padre facilitadores de Biodanza.

Me crié entre maratones y grupos regulares, participé en grupos de Biodanza para niños y en mi pre-adolescencia ya danzaba con grupos, pero llegó un momento en que necesité salir de este espacio. Necesité buscar mis formas de sentir, de pensar, y llegué a estar realmente apartado de la Biodanza.

En todo ese tiempo pude poner en práctica lo que siempre vivencié, y descubrí que no todos tenían una forma afectiva de relacionarse. Lo que para mi podía ser una forma normal de abrazar, resultaba invasiva para otros. Hasta el día en que, poco a poco, me fueron despertando las ganas de volver a practicar Biodanza, pero al empezar ahora había algo más... No era solo ganas de participar de las clases, sino que tenía ganas de enseñar a otras personas cómo vivenciar todo aquello que ya sabía.

Todo y que nací con la Biodanza, necesité mi tiempo para querer dedicarme a ella. Eso entiendo como *progresividad*.

4.3 PROGRESIVIDAD EN BIODANZA

Según Rolando Mario Toro Araneda, creador del Sistema Biodanza, la *PROGRESIVIDAD* es uno de los principios esenciales que dan coherencia al Sistema y cuyo cumplimiento garantiza su operatividad.

Progresividad

El entrenamiento en Biodanza debe estar sujeto rigurosamente al principio de progresividad. En el planeamiento de un Curso de Iniciación y en la estructuración de cada sesión, han de graduarse la intensidad y duración de los ejercicios, de modo que se produzca un proceso de cambio evolutivo.

Es necesario que un profesor modere su ansiedad por producir modificaciones rápidas y espectaculares. Una evolución progresiva hacia la salud, configura un estilo y un "sentido"

de trabajo que da tiempo al alumno para asumir sus propios cambios. La idea de "quebrar corazas caracterológicas" tiene que ser rechazada como procedimiento. No podemos quebrar las defensas que un individuo ha elaborado a través de años, porque corremos el riesgo de dejarlo sin continente para su identidad y poner gravemente en peligro su homeostasis. Las defensas neuróticas tienen que irse transformando, vale decir, tienen que ser reemplazadas por la nueva estructura de salud.

Por otra parte, trasgredir el principio de progresividad puede desencadenar en la persona un "stress" emocional doloroso, elevar sus niveles de culpabilidad y provocar sentimientos de angustia incontrolables.

Cada alumno evoluciona hacia la salud en relación a sus propios patrones. La técnica no fomenta actitudes competitivas ni ansiedad de rendimiento artificial.

El principio de progresividad es coherente con los conceptos de integración y desarrollo. *Todo proceso de maduración está sujeto a un ritmo interior y puede potenciarse solamente a través de un reciclaje progresivo de los procesos vitales.*

Progresividad

Biodanza es un sistema evolucionario y no revolucionario. Está sujeto a una progresividad orgánica. Nadie puede violentar su maduración, sólo puede

inducirla con delicadeza. Los relacionamientos y contactos no son impuestos desde fuera.

Encuentro y aproximación se realizan mediante adecuada retroalimentación de la información ("Feed Back"). Cada repetición de los ejercicios es una vuelta dentro de la espiral evolutiva. De este modo, el progreso de la transtasis es sutil.

El hombre es el único animal que puede intervenir en el proceso de evolución de la energía cósmica y crear entropía negativa.

No basta evolucionar a nivel individual. Es necesario ser un agente de evolución.

(Rolando Toro in 'Coletânea de Textos de Biodança', editora ALAB, 1989)

Para el desarrollo de la *Progresividad*, es fundamental la "auto-regulación". Sobre ella nos dice Toro (1989).

Autorregulación

En Biodanza se respetan severamente los mecanismos naturales de regulación intra-orgánica.

No se interviene en los automatismos mediante la voluntad.

La técnica utilizada no violenta las funciones de respiración, circulación, térmica, de actividad-fatiga, sueño-vigilia, alimentación, percepción, etc.

Biodanza se basa en el conocimiento fisiológico de las funciones de autorregulación y solamente refuerza estas funciones, facilitando y permitiendo su fluir ya programado a través de millones de años de evolución.

Biodanza tiende a reforzar los mecanismos naturales de autorregulación sin violentarlos, sino permitiendo sus funciones.

En el proceso de *progresividad* el ser humano necesita un tiempo para estabilizarse tanto biológica cuanto psicológicamente, para ecualizar el organismo con los cambios realizados.

En ese 'tiempo' entran en acción las funciones de autorregulación del organismo, el sistema nervioso de regulación simpático-parasimpático.

Estos sistemas son lentos para actuar a niveles más profundos de cambio como pueden ser los valores de vida, las formas de pensar o las actitudes frente a los acontecimientos del día a día.

Un ejemplo: cuando hacemos una carrera o un ejercicio físico, el cuerpo realiza ciertos cambios para poder responder a las necesidades del momento inmediato, como puede ser el respirar más rápido para un mayor aporte de oxígeno, aumentar el ritmo cardíaco y, al parar el ejercicio, hacer respiraciones más lentas y profundas para ralentizar el sistema, entonces el pulso disminuye y se liberan endorfinas para la relajación muscular.

Cuando hablamos de vivencias en Biodanza, los cambios realizados son a un nivel más profundo: tenemos que asimilar una sensación, una emoción vivida, y encajarla dentro de nuestro lenguaje simbólico.

Esos cambios deben ser lentos, *progresivos*, y realizados poco a poco para no producir un choque y entrar en confrontación con la información ya existente en la mente.

4.4 EL ALUMNO

Es común encontrar, en un grupo de principiantes de Biodanza, alguien que ya ha hecho clases de yoga o danzaterapia, u otra técnica corporal, o por su estilo de vida aparentemente ya se le podría "clasificar" en un grupo de profundización. Pero lo cierto es que en Biodanza aún no ha hecho nada y desconoce las bases del sistema.

Las personas, cuando empiezan por primera vez la práctica de Biodanza, necesitan desde el conocimiento de los ejercicios básicos y la mecánica o metodología del abrazo, hasta la forma que se propone para realizar los encuentros y las miradas. Debemos dar toda la información para que la persona tenga la base completa de cómo hacer los ejercicios y de cómo abordar las situaciones de encuentro. Información que la ayuda a tener nuevas referencias de sí mismo y de cómo relacionarse.

Algunas personas que llegan a Biodanza, por su espontaneidad y manera de ser, aparentemente tienen buena integración corporal y manera de relacionarse. Sin embargo, en la práctica de Biodanza se pueden observar factores como:

Ejemplo1:

La persona, en un encuentro con otro, no tiene problemas en mirar a los ojos y expresar una sonrisa verdadera, y cuando abraza y se produce el encuentro es afectuosa y suave, sin embargo echa el culo hacia atrás evitando todo contacto con la zona de la pelvis, o no dobla las rodillas para estar a la misma altura de una persona más baja.

Ejemplo 2:

Tiene movimientos fluidos y buenos encuentros, no tiene problemas en expresar su sexualidad ni en sentirla, pero toda vez que acaricia apenas toca con la punta de los dedos sin comprometimiento afectivo.

En Biodanza lo que se consigue es que el alumno vaya integrando lo que siente y los movimientos de una forma unitaria

4.5 EL FACILITADOR

También es común encontrar en Biodanza, cuando los alumnos se forman como facilitadores e empiezan a ejercer, que quieran hacer desde el principio del grupo ejercicios de gran complejidad, pensando en el efecto que estos les produjeron en su momento al vivenciarlos. O "tener sed" de una abundante discografía para poder usar muchas músicas en cada clase.

Una vivencia que en un primer momento es simple, es necesario una misma música para que progresivamente este espacio sea conocido y el alumno se sienta cómodo, es necesario que tenga toda la información para la vivencia para que él pueda, a su tiempo, progresivamente profundizar en la vivencia.

Para el alumno poder, progresivamente, profundizar en la vivencia, es necesario repetir una misma música varias veces (en diferentes sesiones y siempre vinculada al mismo ejercicio) para que el espacio emocional y vivencial sean conocidos y el alumno se sienta cómodo en el, es necesario que tenga toda la información para la realización de la vivencia para que pueda, a su tiempo, realizarla de forma armónicamente. Entonces no importa si la vivencia es "simple" o "compleja"

Y a veces no se acuerdan que algo simple, como puede ser una eutonía de manos puede llegar a altísimos niveles de trascendencia y fusión (conexión) con el otro.

4.6 EL GRUPO

Dado que uno de los principios básicos de Biodanza es la progresividad, una de las formas en que se practica son los grupos regulares, que tienen una periodicidad de una vez por semana

GRUPO CON AUTONOMIA INDIVIDUAL

Definición de autonomía:

Autonomía es la organización de un sistema independiente dentro de un sistema mayor, capaz de realizar acciones diferenciadas conservando una perfecta integración con el sistema mayor.

Aparentemente, tres sistemas aseguran el perfeccionamiento del nivel de autonomía:

a. La existencia de un sistema sensorio-motor de alta eficacia, cuyos circuitos de retroalimentación sean de extraordinaria plasticidad y precisión. Esto permitiría una gran independencia de los padrones de respuesta frente al medio.

b. El segundo factor de autonomía es el sistema inmunológico, destinado a preservar la identidad biológica, disminuyendo el riesgo frente a los peligros del medio ambiente. Investigaciones recientes utilizan como criterio evolutivo la complejidad del sistema inmunológico. En el pejegallo hay sólo un inmunoglobulina; en la rana, tres; en el caballo, cuatro y en el hombre, cinco.

c. El tercer factor de autonomía parece ser la conciencia del semejante, a través de un mecanismo de identidad. Este proceso es el que da al hombre su fuerza expresiva, autónoma y creativa. Toro (1989)

EL GRUPO EN BIODANZA

El Grupo de Biodanza se torna de pronto una experiencia de Lo Maravilloso, en que las personas se encuentran, se necesitan y brindan para el otro lo mejor de si mismas. Una experiencia encantadora de ternura, bajo el efecto deflagrador de la música.

El Grupo de Biodanza constituye, así, un anticipo de un mundo altamente evolucionado del futuro. No es la realización onírica de una utopía, sino la puesta en marcha, aquí y ahora, de las mas altas potencialidades humanas.

La experiencia de Biodanza tiene, por lo tanto, un valor prospectivo, que va más allá de los procesos de armonización y renovación inmediatos, es un sistema progresivo hacia el futuro desarrollo.

El grupo es un Biogenerador, un centro generador de vida . La concentración de energía convergente dentro del grupo produce un potencial mayor que la suma de sus partes. Esta energía biológica renovadora compromete la unidad y armonía del organismo. Toro (1989)

En los grupos regulares, una de las propuestas es de reconectarnos con nuestros valores y hacerlos más amplios; de revisar nuestras relaciones y hacerlas más nutritivas, en el sentido de que sean relaciones afectivas y amorosas.

El grupo semanal es un espacio protegido de manera amorosa, en el que uno se permite experimentar situaciones de encuentro con otros, aprende a vincularse en feedback escuchando las informaciones que le dan e informando de cómo está, y experimenta espacios internos poco frecuentados en lo cotidiano.

En el grupo regular nos vamos redescubriendo poco a poco elaborando, con la protección del grupo, sentimientos epifánicos e incluso sentimientos contradictorios, dando tiempo para que todo eso ocurra de forma *progresiva*.

La *progresividad* viene dada en los grupos clasificándolos en grupos de principiantes y grupos de profundización de vivencias

Para eso es necesario **tiempo** para que el alumno una forma mas integrada de expresar la identidad, en el sentido que no teme en ser expresada "de una forma saludable", que no tenga miedo a abandonarse, que tenga una gran sensibilidad de comunicación en feedback. Es necesario *tiempo* para que *progresivamente* vaya profundizando en la vivencia.

Es necesario *tiempo* para poder conocer bien un ejercicio o una música, para sentirnos cómodos en espacios internos de conexión con uno mismo, de abandono de "yo", de comunión con el compañero y con la especie (espacios muchas veces poco frecuentados), y es necesaria una repetición para poder aplicar la *progresividad*.

En el ejercicio físico, repetimos un movimiento levantando un peso y con el tiempo nos adaptamos a levantar ese peso creando más musculatura, lo que permite que *progresivamente* vayamos aumentando el peso.

En espacios internos podríamos decir que el proceso es el mismo pero inverso. Repetimos un ejercicio con una consigna y una música, con el tiempo nos vamos adaptando a ese ejercicio y *relajando la musculatura* permitiendo una mayor entrega a la vivencia. La confianza que uno deposita en el grupo, en el facilitador, en el entorno, se va asentando con el tiempo; por eso es importante la continuidad del alumno y el compromiso de estar presente en las clases regulares.

Al estructurar una sesión de Biodanza muchas veces se prepara toda una secuencia de clases inter relacionadas para poder lograr esa *progresividad* en el participante, se prepara una secuencia de clases que irán profundizando, deflagrando y preparando para un momento máximo de intensidad, y un momento para integrar ese esfuerzo extra del sistema - y que este se pueda adaptar a nueva realidad o comprensión.

El facilitador busca con un ejercicio, un fuerte cambio interno a través de una vivencia. Para conseguir un fuerte efecto en esa vivencia prepara una secuencia de ejercicios que irá progresivamente preparándonos para una situación específica.

Por ejemplo: se estructuran dos o tres clases para preparar el participante para una situación con ejercicios en la línea de vivencia que se quiere abordar. En la cuarta clase se hará una sesión que prepare para un ejercicio de altísimo poder deflagrador e integración del mismo, y a la siguiente sesión se elaborará y se integrará finalmente todo lo vivenciado.

Aquí la importancia de la constancia del alumno en venir al grupo de forma regular, pues si no viene a las clases de "preparación" y se presenta el día de la clase "fuerte", su organismo no habrá tenido esos tiempo de adaptación, no habrá hecho una secuencia progresiva y, como resultado, puede tener dolores de cabeza, diarrea o indisposición.

Esa *progresividad* se viene procesando en varias sesiones, y cuando el practicante falta al grupo o viene de forma irregular, no le está permitiendo ni al cuerpo ni a su mundo emocional esa *progresividad* de vivencia. Se crean picos donde habría una curva suave, con un resultado insatisfactorio pues, o no entra en la profundidad de la vivencia, o provoca un cambio brusco en su sistema con los consecuentes desequilibrios fisiológicos.

5. CONCLUSION

La progresividad esta con la humanidad desde los aspectos mas fundamentales, forma parte de las leyes que marcan el camino del desarrollo humano y de la expresión de vida en el planeta.

Con la formación de los planetas, donde se observa la progresividad mas estirada en el *tiempo*, al surgimiento de la vida en la Tierra, ese *tiempo* que necesita la progresividad se ha acortado drásticamente de millones para miles de años, hasta configurar el ser humano tal y como es hoy.

En este punto, el tiempo requerido para esa progresión, se ha vuelto a acortar de miles de años para unas pocas centenas de años, para actuar ya no en la genética , que sigue en continuo cambio, sino en la estructura social del ser humano con pequeños cambios de entendimiento, de conducta social, de lenguaje. Cambios que no afectan tan directamente a la supervivencia como pueden ser los del entorno y que por consecuencia la adaptación puede ser mas rápida.

La progresividad es necesaria para que los cambios puedan ocurrir y el ser humano adaptarse al medio y/o la sociedad pues cambios bruscos acaban no siempre acaban siendo efectivos, puesto que el sistema vuelve a sus patrones ya establecidos con anterioridad, como mecanismo de auto-regulación.

Y para que pueda existir una *progresividad* también es necesaria una *continuidad repetitiva* con, cada vez, un pequeño "reajuste" al antiguo patrón.

No todos tendremos la misma capacidad de cambio y adaptación, para el mismo cambio algunos necesitarán semanas, y otros necesitarán meses o años.

Lo único que se necesita es *tiempo*...

BIBLIOGRAFIA

Antonio Barbadilla, 'La evolución biológica', 2006, Depto. de Genética y Microbiología, Universidad Autónoma de Barcelona

T.Dobzhansky, E.Mayr, G.G.Simpson, 'Genética y el origen de las especies', 1937

E.Mayr , 'Sistemática y origen de las especies', 1942

'Evolución de la evolución', mayo de 1982, El correo de la UNESCO

'La evolución de las especies', 1974, Biblioteca Salvat de Grandes Temas, Barcelona

Charles Darwin, 'El Origen de las Especies', 1994, Ed. Serbal, Barcelona

R.Iudica, Sanchez Settembrini, 'La evolución orgánica', 2006, Barcelona

A.Grande, 'La evolución del Universo', 2000, Barcelona

Wikipedia, Enciclopedia digital, 2007

A.Dalla Vecchia, 'Ética', 2002, Pelotas

Cezar Wagner de Lima Góis, 'Identidade e vivência', 1997, Fortaleza

F.Flores, organizador, 'Educação Biocêntrica', 2006, Ed. Evangraf, Porto Alegre

Rolando Toro Araneda, 'Teoria da Biodanza', 2002. Ed. Olavobrás, São Paulo