

# RESCATAR LO FEMENINO

*a través de Biodanza*

---

ESCUELA DE BIODANZA ROLANDO TORO DE BILBAO  
DIRECTORES: SILVIA EICK & LUIS OTAVIO PIMENTEL  
MONOGRAFIA PARA LA TITULACION DE ARANTXA SABANDO OROZ  
ORIENTADORA: SILVIA EICK



# **INDICE**

<b>1.- INTRODUCCION</b>	<b>4</b>
<b>2.- TAOISMO: PRINCIPIOS YIN-YANG</b>	
<b>2.1 ORIGENES</b>	<b>8</b>
<b>2.2 TAOISMO Y RELIGION</b>	<b>9</b>
<b>2.3 CONCEPTO</b>	<b>11</b>
<b>2.4 EL YIN Y EL YANG</b>	<b>13</b>
<b>2.5 PRINCIPIO YIN-YANG EN LA         ACTUALIDAD</b>	<b>17</b>
<b>3.- SITUACION ACTUAL DE LA MUJER</b>	<b>20</b>
<b>4.- ENFOQUE PSICOLOGICO: RESCATAR LO FEMENINO</b>	<b>25</b>
<b>5.- BIODANZA COMO FACILITADORA DEL PRINCIPIO FEMENINO</b>	
<b>5.1 INTRODUCCION</b>	<b>32</b>
<b>5.2 DEFINICION</b>	<b>34</b>
<b>5.3 PRINCIPIO BIOCENTRICO</b>	<b>38</b>
<b>5.4 VIVENCIAS</b>	<b>39</b>
<b>6.- CONCLUSIONES</b>	<b>45</b>
<b>7.- NOTAS</b>	<b>53</b>
<b>8.- BIBLIOGRAFIA</b>	<b>54</b>

# 1. INTRODUCCION

Esta tesina es la expresión de un proceso personal largo y transformador que he experimentado en los últimos años y que continúo vivenciando cada vez con más esperanza y luz en el camino.

Es un proceso de sanción, de integración, de rescatar mi naturaleza interna femenina, cuidarla, valorarla y permitir que se exprese al exterior de forma natural y sencilla. Este proceso que creía exclusivo en mí, extraño y excesivamente doloroso me di cuenta que se producía también en la mayoría de las mujeres que veía a mi alrededor. La forma externa era diferente a menudo la enfermedad física, otras veces estrés, depresión...pero con un denominador común un vacío existencial profundo y una gran infelicidad escondida en las prisas y responsabilidades cotidianas.

Seguí mirando un poco más allá y me dediqué a observar en perspectiva, como desde una azotea, el mundo en que vivo, el planeta que me crió y que me sostiene.

Y al observar lo que ví es violencia, estrés, soledad, vacío existencial, destrucción de los recursos naturales, enfermedades, injusticia... sociedades paternalistas, jerarquizadas e individualistas. Observo una sociedad antinatural que se orienta más por la idea de beneficio y la exigencia económica de la producción industrial que por el ritmo natural de la vida humana.

Por otro lado en focos aislados, en grupos y de manera individual, existen también personas repartidas por todo

el planeta que buscan sanarse y sanar la tierra, recuperar la conexión con la vida, la alegría de vivir, los valores que nos hacen sentirnos vivos y plenos, en paz y en armonía, que abogan por sistemas más igualitarios, globales con una percepción más integral de la realidad.

Después de este ejercicio de observación me di cuenta de que mi experiencia personal, las vivencias sufridas en estos años, no eran más que una manifestación más de lo que ocurría en el mundo: un profundo desequilibrio, una desgarradora desconexión con la vida, con la naturaleza, con lo que somos.

Por ello y porque deseaba elaborar una tesina útil para mí, y espero que para personas con experiencias similares a la mía, elegí este tema en el que planteo la siguiente hipótesis:

El proceso de cambio de transformación necesario para sanar nuestro planeta pasa por un proceso psíquico y espiritual profundo, que afecta a hombres y mujeres y que consiste en rescatar el principio femenino e integrarlo con el principio masculino en equilibrio armónico. Biodanza se revela como un sistema de crecimiento idóneo para este proceso transformador facilitando la conexión y evolución de nuestra naturaleza interna.

Lo femenino ha sido y es enormemente infravalorado y oprimido tanto en los hombres como en las mujeres, a lo largo de la historia y en casi todas las culturas y religiones del mundo. Esto conlleva una radicalización

de lo masculino llegando a extremos como la violencia, la competitividad, estrés, opresión, poder...

La discriminación de la mujer se aprecia tanto en la política (derecho al voto, acceso a puestos de responsabilidad), como en el mundo eclesiástico (puestos de poder exclusivos para el hombre, patriarcado), laboral (sueldos inferiores ante un mismo trabajo, incremento del paro en mujeres casadas o con hijos, acoso sexual), familiar (maltrato doméstico, desigual reparto de las tareas del hogar) social.

Falta femenino sobran excesos en lo masculino para que la totalidad en equilibrio pueda expresarse. Esto se aprecia en una sociedad donde se valora la acción, la producción, la fuerza física, la razón y se menosprecia la intuición, la paciencia, la receptividad, la quietud, la espera, la afectividad, la creatividad artística, la familia, la importancia del hogar como útero que protege, la escucha del propio cuerpo, la conexión con los ciclos de la naturaleza, el respeto a la vida... Incluso los modelos femeninos se han masculinizado vendiéndonos heroínas cuyas armas son la seducción como fuente de poder y la agresividad física que ponen en práctica en peleas hasta hace poco reservadas a los hombres. Hemos pasado de la mujer servil, sumisa, dependiente de la época de nuestras madres, entregada a la familia, la casa y la iglesia; a la mujer dura, estresada, agresiva física, verbal y sexualmente, a la mujer masculinizada de hoy en día. Desde mi punto de vista ambos modelos son castrantes reduccionistas.

Este desajuste supone un empobrecimiento que toca a la humanidad entera, a la identidad del hombre y de la mujer y por supuesto a las estructuras políticas, sociales y religiosas.

¿Cómo rescatar el principio femenino, cómo integrarlo en nuestras vidas y sociedades?

Una vía de acceso, entre muchas otras, es el trabajo con Biodanza.

Biodanza es un sistema de integración afectiva que potencia la conexión con la vida con todo aquello que permite la conservación y desarrollo de la vida (Principio Biocéntrico).

Favorece el desarrollo de todos nuestros potenciales genéticos y su integración adaptativa, este proceso de desarrollo no es necesariamente coherente con los patrones culturales. El núcleo integrador es la afectividad, su propuesta es transformar al hombre disociado en un ser íntegro.

Biodanza fue creada por Rolando Toro Araneda psicólogo y antropólogo chileno, basándose en experiencias clínicas con música y danza en pacientes psiquiátricos (1965). Estas investigaciones le permitieron elaborar el Modelo Teórico de Biodanza, modelo que ha experimentado modificaciones en los últimos 40 años de confrontación con la realidad. Biodanza tiene gran difusión por Latinoamérica, fue introducida en Europa hace 10 años y continúa evolucionando siempre fiel a su paradigma fundamental: el Principio Biocéntrico, que

reconoce la conexión inmediata con las leyes que conservan y favorecen la evolución de la vida.

## 2. TAOISMO: PRINCIPIOS YIN – YANG

Los términos femenino y masculino son usados en esta tesina para describir formas de ser, principios, atributos inherentes a la existencia humana encarnados tanto en hombres como en mujeres. No hacen referencia al género.

Al tratarse de términos bastante generales tomo del taoísmo los principios del Yin y Yang con el fin de aportar un marco teórico que permita encuadrar y comprender ambos conceptos: femenino y masculino.

### ORIGENES

El taoísmo es una filosofía de vida, una forma de vivir acorde a la naturaleza, a sus leyes y fuerzas.

Los principios del tao fueron formulados por primera vez por los sabios de la antigua China hace cinco mil años. Lao Tse (el Viejo Sabio) recapituló los principios de una forma de vivir que había existido en china dos mil quinientos años antes de su propia época, durante el reinado del “Emperador Amarillo” al que reconocían como el más destacado practicante del Camino. Al Emperador Amarillo se le atribuye el descubrimiento del secreto de la inmortalidad mediante la combinación de las esencias masculinas y femeninas durante el acto sexual y la transmutación del “elixir” resultante en pura



energía y espíritu. El Emperador aprendió El Tao del yin y del yang de sus tres principales consejeros en materia sexual: la Muchacha Sencilla, la Muchacha Misteriosa y la Muchacha Arco iris, los tres consejeros eran mujeres.

## TAOISMO Y RELIGIÓN

El taoísmo es una filosofía de vida recogida en un poema de cinco mil palabras denominado Tao te king atribuido a Lao Tse y escrito hace dos mil quinientos años.

En occidente se considera el taoísmo como una de las grandes religiones del mundo pero esto no es exacto.

Aunque quinientos años después de Lao Tse la filosofía taoísta dio lugar a una iglesia organizada, esta iglesia tiene poco que ver con el Tao original, en realidad la simple idea de una iglesia jerarquizada es contraria al tao. “El Camino que puede ser organizado no es el Camino Verdadero” Lao Tse.

Los taoístas no hablan de un Ser Supremo (Dios) sino de un “supremo” estado del ser, un estado sublime encerrado en el interior de cada persona.

Este estado del ser (“iluminación”) forma parte del potencial interior de toda persona y se consigue con la práctica y autodisciplina diaria. El tao nos da un mapa de un camino entre el cielo y la tierra pero cada persona tiene que recorrerlo por sí misma.

El taoísmo considera la muerte y nacimiento como la transición de un reino de la existencia a otro, no como comienzo o final absolutos.

Se interesa principalmente por la vida en este mundo, creen que existe total equivalencia entre cuerpo y mente, consideran lo físico y lo espiritual como aspectos indivisibles de una misma realidad.

Para el taoísmo el planteamiento de la vida se resume en el término *ching-jing wu wei* que literalmente significa “sentarse quieto sin hacer nada”, en el sentido de hacer sólo aquello que debe ser hecho y hacerlo de una forma acorde al orden natural del cosmos, en armonía con la naturaleza. Dedicarse a una actividad espontánea, no premeditada. Saber cuando actuar y saber detenerse antes de llegar a extremos exagerados.

El postulado de “no acción” hace referencia a actuar sin compulsión, no significa pasividad sino usar la energía justa en el momento adecuado, dejándose fluir por la naturaleza. El concepto taoísta de sentarse quieto hace referencia a la “meditación”, vaciar la mente de intelectualidades y limpiarla del fluir continuo de pensamientos innecesarios que alteran el estado de paz mental natural. Este estado meditativo posibilita conectar con el espíritu en la actividad cotidiana, facilita las percepciones intuitivas espontáneas sobre el Tao, así como relaja y revigoriza al individuo.

Joseph Needham traduce este término *wu wei* como “abstenerse de toda actividad que vaya contra la naturaleza”.

## CONCEPTO

Tao es el concepto ético y metafísico central de la filosofía taoísta. Significa “Camino” o senda, un sendero en el viaje de la vida que se adapta a la topografía y horarios de la naturaleza; no intenta dominar las fuerzas de la naturaleza sino adaptarse a ellas.

Ve al ser humano como una minúscula criatura dentro del plan de las cosas y dice que la mejor esperanza de supervivencia consiste en vivir en armonía con las grandes fuerzas naturales.

El taoísmo ve el universo imbuido de Tao te (el poder del tao). Este poder cósmico primordial constituye la “sustancia” misma del cosmos, la materia inmaterial de la que surge el Universo entero.

El Tao es la fuerza primigenia que produce todo fenómeno del universo, es la última realidad y energía del universo, es el fundamento del ser y del no-ser. Es invisible pero omnipresente e impregna el mundo con el hálito de vida. El tao es el Camino de la naturaleza.

“El Tao engendra el Uno,  
el Uno engendra dos cosas,  
luego tres, luego las diez mil cosas...”

El Uno es la Fuente Última y Suprema, cuando el “big bang” dividió esta fuente para crear el Universo, surgieron Yin y Yang como polos negativo y positivo de un campo electromagnético, con lo que se puso en marcha un

constante replegarse de fuerzas y fenómenos que llamamos universo.

Al igual que el hinduismo y el budismo el taoísmo se interesa más en la sabiduría intuitiva que en el conocimiento racional. Consideran que la lógica forma parte del mundo artificial del hombre, junto con la etiqueta social y las pautas morales. Concentran su atención en la observación de la naturaleza que combinada con una fuerte intuición mística les llevó a percepciones que han sido confirmadas por las modernas teorías científicas. Una de ellas es la idea de que la transformación y el cambio son rasgos esenciales de la naturaleza. Todos estos cambios eran para los taoístas, manifestaciones de la interrelación dinámica existente entre los opuestos polares Yin y Yang, donde cada uno de los dos polos está dinámicamente unido al otro. Un aspecto fundamental es el movimiento rítmico y la pulsación.

Esta visión del mundo taoísta fue compartida en Grecia por Heráclito de Efeso quien puso énfasis en el continuo cambio con su frase “todo fluye” y en el aspecto cíclico de estos cambios. Igual que los taoístas Heráclito consideró que todo par de opuestos formaba una unidad y fue consciente de la relatividad de todos esos conceptos; “El camino hacia arriba y el camino hacia abajo son uno y el mismo” “Dios es día-noche, invierno-verano, guerra-paz, saciedad-hambre” (1).El taoísmo considera este cambio constante como una tendencia innata e inherente a todas

las cosas y situaciones, los movimientos del tao no son forzados sino que ocurren de una manera natural y espontánea. Por tanto actuar en armonía con la naturaleza significa obrar espontáneamente y de acuerdo con la verdadera naturaleza de cada uno, confiar en nuestra inteligencia intuitiva, innata, del mismo modo que las leyes del cambio son innatas en todas las cosas que nos rodean. Huai nan Tzu: “Quienes siguen el orden natural fluyen en la corriente del Tao” (2).

## EL YIN Y EL YANG

El Yin y el Yang son fuerzas mutuamente dependientes, constantemente interactivas y potencialmente intercambiables. A pesar de su polaridad, ambas contienen en su interior la semilla de la otra, así puede apreciarse en el conocido círculo Yin/Yang. El círculo representa la Fuente Suprema, medio yin y medio yang, y en el interior de cada mitad crece un punto de la contraria. El límite entre las dos en forma de “S” indica que sus fronteras no son fijas; siempre que una de estas energías polares crece o mengua en un exceso crítico se transmuta de forma espontánea en su opuesta.

El significado original del ideograma chino que representa el “Yin” es el de “la ladera umbría de una colina”. Representa la oscuridad, y pasividad, se asocia a cualidades como receptividad, flexibilidad, contracción. Se mueve hacia abajo y hacia adentro. Símbolos principales: la mujer, el agua y la tierra. “Yang” significa “ladera soleada de la colina”. Representa la luz y la actividad, se asocia a cualidades como resistencia, dureza, expansión. Se mueve hacia arriba y hacia fuera. Sus símbolos son el hombre, el fuego y el cielo.

El Yin es más fuerte y abundante que el Yang pero el Yang es más visible y activo.

La cosmología del Yin y el Yang se remonta a los orígenes de la civilización china, aunque la referencia

escrita más antigua aparece en el I Ching redactado (1250 a. de C.) donde puede leerse” La incesante interacción del Cielo (Yang) y la Tierra (Yin) da forma a todas las cosas. La unión sexual de macho y la hembra da vida a todas las cosas.”

La interacción del Yin y del Yang se denomina Tao, y el proceso generativo que de ella resulta se denomina “cambio”. Por tanto es posible hallar el Camino en la interacción del Yin y del Yang, en la unión de los opuestos, no en un extremo ni en el otro. Cualquier fuerza, objeto o idea resulta incompleto y carente de significado sin una referencia a su opuesto básico. El bien carece de significado sin un mal que lo defina; la belleza es invisible si no puede contrastarse con la fealdad.

En el pensamiento clásico occidental los opuestos se dividen en dos campos mutuamente excluyentes dando valor únicamente a lo bueno, bello, verdadero.... Los aspectos feos, malos falsos de la vida son rechazados, reprimidos o descartados. El taoísmo sin embargo busca reconocer y equilibrar las fuerzas opuestas que subyacen a todas las situaciones y fenómenos, sin hacer juicios y sin pretender infravalorar a ninguna de ellas, sean positivas o negativas.

Los principios del Yin y del Yang se aplican a todas las cosas, desde el movimiento de los planetas a las microscópicas funciones corporales.

YIN	YANG
FEMENINO LUNA	MASCULINO SOL
FRIO	CALOR
INSTINTOS INNATOS	HABILIDADES ADQUIRIDAS
BLANDO	DURO
HUMEDAD	SEQUÍA
LENTO	RAPIDO
OSCURIDAD	CLARIDAD
Parte INTERNA SUPERIOR Y ANTERIOR del CUERPO	Parte EXTERNA SUPERIOR POSTERIOR del CUERPO
PASIVIDAD REPOSO	MOVIMIENTO
ESPIRITUALIDAD	MATERIALISMO
RECEPTIVO Escucha	ACTIVO
INTUICIÓN INCONSCIENTE	RAZON LOGICA CONSCIENTE
CONSERVACION	TRANSFORMACION
INSPIRACION creativa	REALIZACION creativa
VIT C, B2, B12	VIT D, K, E, A
ORTOSIMPATICO	PARASIMPATICO
NEGATIVO	POSITIVO
LIQUIDO	SOLIDO
DILATACIÓN	CONTRACCIÓN
ESPACIO	TIEMPO
IZQUIERDO	DERECHO
MUERTE	VIDA
AGUA TIERRA	FUEGO AIRE
SANGRE	ENERGIA
ACIDO DULCE	SALADO AMARGO
OTOÑO INVIERNO	VERANO PRIMAVERA
INSPIRAR	ESPIRAR



El Yin y el Yang se manifiesta en todo contraste concebible, ya sea a escala grande o pequeña; pero la cuestión es siempre la misma: nada existe ni actúa si no es en directa conjunción con su opuesto básico, y todos los fenómenos anormales, se deben a un desequilibrio crítico entre estas dos fuerzas primordiales.

## PRINCIPIOS YIN/YANG EN LA ACTUALIDAD

El concepto del Yin y del Yang sigue presente en la vida cotidiana del pueblo chino. La medicina, astrología, arquitectura, dietética, agricultura, geomancia... son algunos de los campos en los que se siguen aplicando estos principios.

La naturaleza se revela como maestra de esta interacción de opuestos en cambio cíclicos constantes así se aprecia en fenómenos como las estaciones, el ciclo menstrual, lunar, las mareas, el movimiento de los astros, la regeneración celular en nuestros cuerpos, los estados de vigilia y sueño, la respiración, el funcionamiento del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático), el proceso de nacimiento y muerte en los seres vivos....

El Yin y el Yang están presentes en toda la vida moderna. Así el avión se mueve gracias al principio de propulsión a chorro: por cada acción hay una reacción igual en sentido contrario. La ciencia de la nutrición subraya la importancia de una dieta “equilibrada”.

Los descubrimientos científicos realizados han conseguido confirmar los principios taoístas tradicionales. Por ejemplo la ecuación de Einstein  $E= mc^2$  establece como hecho científicamente comprobado la premisa taoísta de que materia y energía son intercambiables. Los campos magnéticos y la corriente eléctrica funcionan completamente de acuerdo con la teoría Yin/Yang (polaridad de cargas positivas y negativas).

En la física nuclear encontramos la acción del Yin y del Yang a nivel molecular, ya que es la atracción y repulsión de fuerzas opuestas lo que pega a las partículas entre sí para constituir la materia. Pero al descomponer esas partículas dejan de existir como materia y se convierten en haces vibratorios de energía organizada según ciertas pautas y que al ser observadas de lejos producen la ilusión de solidez. “La Forma es Vacío y el Vacío es Forma” afirmación budista y taoísta.

La física moderna ha demostrado que el ritmo de creación destrucción es la esencia misma de la materia inorgánica. Según la teoría de campo cuántica todas las interacciones entre los componentes de la materia ocurren entre la emisión y absorción de partículas virtuales. Más aún, todas las partículas materiales interactúan consigo mismas. La física ha revelado que toda partícula subatómica no solo realiza una danza de energía, sino que es así mismo una danza de energía, un proceso de creación y destrucción, yin-yang. Pero además las partículas virtuales son creadas y destruidas por el vacío. Por lo tanto no solo materia, sino también vacío participan en la danza cósmica, creando y destruyendo constantemente patrones

de energía. Esta es también la forma como los místicos orientales ven el mundo, el universo.

El contraste entre Yin y Yang no solo constituye el principio básico de la cultura china, sino que también se refleja en las dos tendencias dominantes del pensamiento chino. El confucianismo era racional, masculino, activo y dominante. El taoísmo resaltaba, sin embargo, todo lo que fuese intuitivo, femenino, místico y flexible. Los taoístas piensan que exteriorizando lo femenino, las cualidades más tiernas de la naturaleza, es más fácil llevar una vida equilibrada y en armonía con el tao.

La filosofía tradicional taoísta proporciona el elemento Yin intuitivo y la moderna ciencia occidental proporciona el elemento Yang racional. Los dos juntos forman el cuadro completo y cada uno de ambos opuestos impide que el otro distorsione las cosas bajo su propia luz particular. Si occidente fuera capaz de absorber el mundo oriental como éstos han captado la tecnología occidental es posible que muchos de nuestros problemas en los países industrializados de occidente se resolvieran fácilmente. Si logramos incorporar el principio Yin, femenino a nuestras sociedades contemporáneas en su justa medida podremos sanarlas y recuperar el equilibrio perdido.

### 3. SITUACIÓN ACTUAL DE LA MUJER

Antes de hacer referencia a la situación en nuestras sociedades del principio femenino y independiente del género, quiero hacer alusión a la situación actual de la mujer en los diversos ámbitos del mundo en que vivimos.

A pesar de los avances conquistados por las mujeres en los últimos años a nivel legal, laboral, político y social la situación de desventaja e infravaloración sigue vigente. Esta situación ha estado y está presente en todas las culturas y religiones del mundo.

“El hombre debe considerar a la mujer como propiedad, un bien que es necesario poner bajo llave, un ser hecho para la domesticación y que no tiende a su perfección mas que en esta situación subalterna.” F. Nietzsche (3)

“La imagen de Dios se encuentra en el hombre de forma que no se verifica en la mujer” ...”Seres deficiens”, “imbecilior sexus” Santo Tomas.

Este estado de sumisión e infravaloración “natural” prolongado en el tiempo y tan interiorizado por hombres y mujeres, revela un instinto de dominación no controlado que ha causado y causa estragos en la historia de la humanidad.

Algunos ejemplos actuales de esta situación son los siguientes datos:

Una de cada tres mujeres reciben maltratos, cada ocho segundos una mujer es maltratada físicamente y en muchos casos es víctima del propio marido . Las violaciones, el turismo sexual, la venta y compra de

mujeres,... son incontables en todas partes dándose un incremento notable en tercer mundo.

En algunas culturas se practica la ablación del clítoris y/o el cosido de los labios vaginales que el novio abrirá el día de la boda firmando así su posesión sobre la mujer. Hay 110 millones de mujeres en India con los órganos genitales mutilados y cada año se siguen mutilando dos millones mas. En China, India, Bangladesh, Corea del Sur,... los infanticidios y abortos son selectivos y las victimas en un 99 % son niñas. Quinientas mil mujeres mueren cada año por complicaciones del embarazo y quinientos cada día pierden la vida por abortos mal realizados. En algunos países del mundo en caso de embarazo por violación o adulterio se mata a la mujer. En numerosos países todavía se permiten el repudio y la poligamia.

En las mismas condiciones laborales el salario de la mujer es del 30 al 40 % menor que el del hombre, incluso en países como Japón y Corea llega en casos a ser de un 50 % más bajo. El paro femenino es mucho más alto que el masculino. Tres cuartas partes de los pobres del mundo son mujeres. El 70 % de analfabetos son mujeres. Las mujeres ejercitan 2/3 partes del trabajo realizado en el mundo, pero solo reciben el 10 % del beneficio mundial y poseen únicamente el 1 % de las tierras de cultivo.

Las mujeres continúan siendo botín, estrategia e intercambio en la guerra.

Estos son algunos datos del sometimiento e injusticia en el que se encuentran las mujeres fruto de una cultura

generalizada de la inferioridad, posesión y sumisión femenina que afecta a la humanidad total. (Cifras publicadas por la Comisión de IV Conferencia Mundial de la Mujer de la O.N.U.)

A pesar de esta situación a lo largo de la historia siempre han existido mujeres que de forma individual y en grupos aislados han luchado por rescatar su dignidad y aportar al mundo su forma de ver la vida.

Especialmente a partir de los años sesenta surgen numerosos movimientos de mujeres, no sólo en los países industrializados sino también en los países llamados del Tercer Mundo. Algunos ejemplos de esto son los siguientes:

El poderoso sindicato de secado y reparto del pescado existente en Senegal, regido y formado por mujeres.

En Zimbawe la comunidad de mujeres de Mupata, desarrollan programas para generar ingresos y mejorar la calidad de su agua y su agricultura; han organizado también comederos populares con cuya basura fertilizan los huertos.

La Asociación de Mujeres para la Medicina Natural de las Islas Fiji, Wainimate, tienen dos programas en activo, Salud para todas en el siglo veintiuno y Salva las plantas que salvan vidas, dedicadas a recuperar y valorar el conocimiento femenino de las plantas curativas tradicionales.

Maggie Villacruz recibió la Medalla de Oro al Mejor Invento del Año, con su tractor de mano llamado Arado Tortuga, diseñado para cultivar los terrenos enfangados y

adaptado a las necesidades físicas de las mujeres y su agricultura. La Federación de Mujeres Chinas posee 80 millones de mujeres en cursos de nuevas tecnologías forestales y 4,2 billones de árboles plantados.

La Fundación de Investigación por la Ciencia, la Tecnología y la Ecología, creada por Vadana Shiva en 1997, realiza estudios sobre el valor ecológico de las granjas tradicionales y han creado diferentes organizaciones en defensa de la naturaleza. Una de ellas es Navadanya que trata de facilitar la conservación de semillas existentes en India y su intercambio entre las comunidades; defienden la ecología de la tierra y de nuestros cuerpos.

La revista Al-raida realizada desde el Instituto de estudios de las Mujeres de la Universidad del Líbano ha publicado artículos sobre el aborto, los mitos de la virginidad, la identidad lesbiana, la mutilación genital femenina y la actual falta de derecho al voto en Omán, Kuwait, Arabia Saudí y los Emiratos Arabes Unidos. (6)

## *Tribunal de las Mujeres*

*“ Desde el Tribunal de las Mujeres, declaramos que las patentes sobre la vida y las patentes basadas en la biopiratería son inmorales e ilegales. No viviremos siguiendo reglas que están robando a millones sus vidas y sus medicinas, sus semillas, sus plantas, sus conocimientos, su sustento, su dignidad y su alimento. No permitiremos que la codicia y la violencia sean los únicos valores para forjar nuestras vidas y nuestras culturas.*

*Recuperemos nuestras vidas. Sabemos que la violencia engendra violencia, el miedo engendra miedo, la paz engendra paz y el amor engendra amor.*

*Forjaremos nuevos principios universales mediante la solidaridad y no la hegemonía. Los mundos de las mujeres son mundos basados en el cuidado: de nuestra dignidad y autorrespeto, del bienestar de nuestros hijos, de la tierra, de sus seres diversos, de aquellos que tienen hambre y aquellos que están enfermos. Cuidarlos es la mejor expresión de humanidad.*

*El futuro no pertenece a los mercaderes de la muerte, pertenece a las Mujeres Cuidadoras de la Vida”*

Pasajes escogidos del testimonio de Vandana Shiva en el tribunal de las Mujeres, Africa del Sur, 8 de marzo de 2001.



#### 4. ENFOQUE PSICOLOGICO: RESCATAR LO FEMENINO

Rescatar: “recuperar una cosa que se había olvidado o perdido”

En esta tesina planteo la necesidad de la sociedad actual, de nuestro planeta de recuperar algo olvidado, infravalorado y absolutamente necesario como es el principio femenino. Vivimos en una sociedad donde se recompensan los valores masculinos como la productividad, independencia, éxito, dinero, poder, la razón, lo concreto y cuantificable, lo difícil de conseguir, la acción... Una sociedad cada vez más rica en logros materiales y avances tecnológicos pero alienada, infeliz, violenta, donde la enfermedad física y mental prolifera de forma alarmante, destructora de nuestros propios recursos naturales... una sociedad con un profundo desequilibrio interno fruto del rechazo solapado de los valores femeninos como la intuición, la paciencia, la escucha del propio cuerpo y de la naturaleza, el cuidado, el disfrute, la afiliación y sensación de comunidad, la creatividad, los valores del corazón...

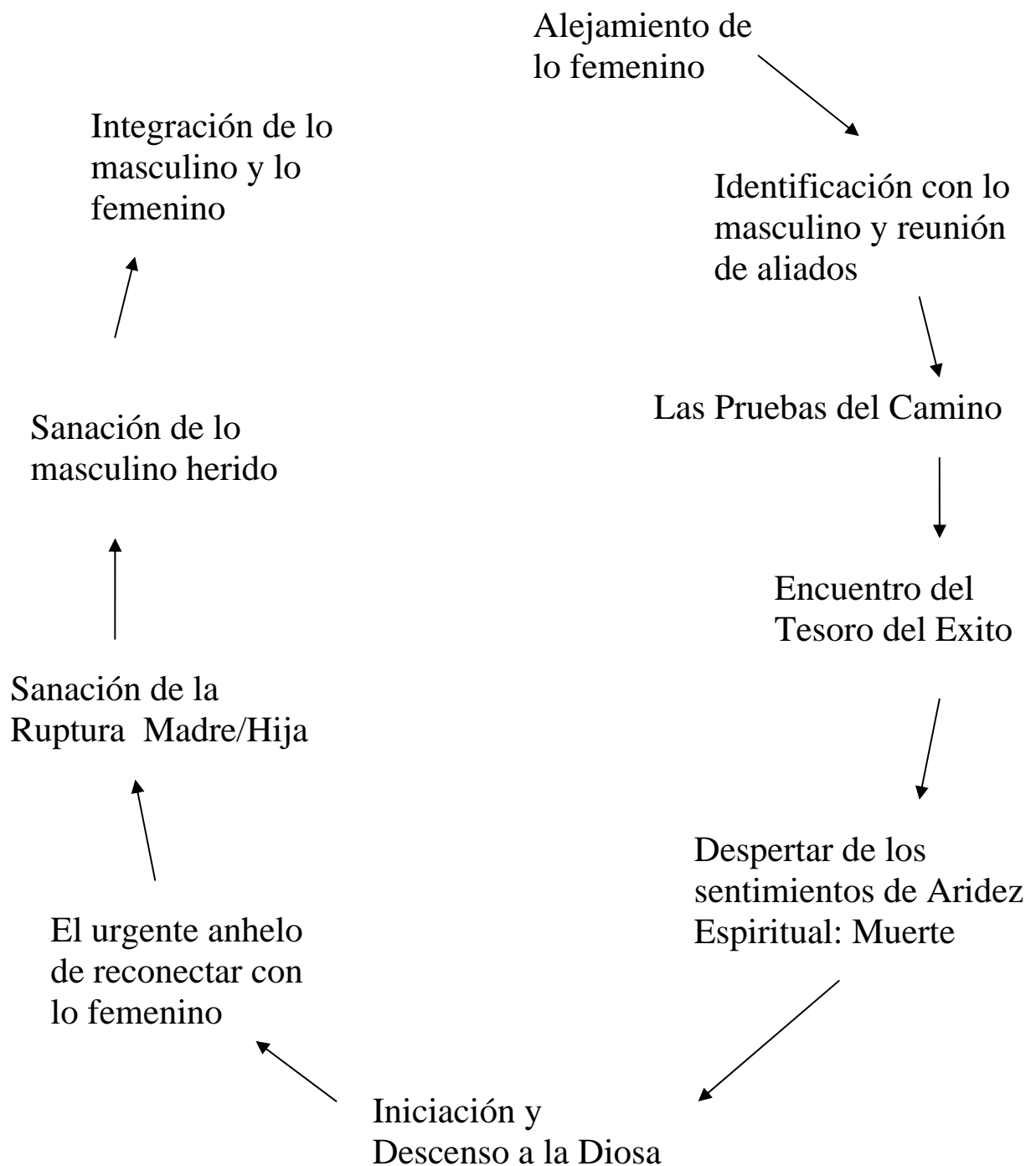
Siempre me ha llamado la atención observar como teniendo tanto a nivel material nos sentimos tan pobres y vacíos internamente. A veces somos conscientes de esta insatisfacción otras ni siquiera nos damos cuenta, es tal la represión de nuestros auténticos sentimientos y necesidades que solo cabe una salida somatizarlos a través de enfermedades físicas y mentales. Así observamos un incremento del cáncer, esterilidad, enfermedades cardiacas, stress, depresión ejemplo claro del proceso de

autodestrucción celular al que nos estamos sometiendo, nuestra propia naturaleza interna se rebela, nuestra biología yerra el camino destruyéndonos a nosotros mismos. Hermes Trimegistro habla de una ley universal según la cual “lo que es arriba es abajo, lo que es adentro es afuera...” Y esto es lo que nos está ocurriendo destruimos el planeta, destruimos países vecinos, compañeros de trabajo... y nos vamos destruyendo a nosotros mismos. Es un círculo cerrado que requiere ser observado, sanado y reconducido. Algo nos falta algo nos sobra. Necesitamos recuperar el equilibrio perdido, el contacto con nuestra auténtica naturaleza, con nuestros instintos, con nuestra humanidad como parte de un universo inmenso del que formamos parte. Rescatar los valores femeninos nos ayuda en esta reconquista de nuestro ser auténtico.

Pero este proceso debe empezar dentro de cada uno de nosotros como una semilla que va brotando lentamente, si las condiciones son las adecuadas, para florecer un día y manifestarse en mí, en nosotros y en la totalidad. Por eso al describir este proceso de Rescate de lo Femenino desde una perspectiva psicológica comienzo planteando el proceso interno que sufre cada persona y especialmente cada mujer insatisfecha y vacía con su forma de vida aparentemente normal e incluso socialmente exitosa.

¿Por qué hoy en día es tan frecuente observar mujeres de éxito a nivel profesional pero aquejadas de dolencias y profundamente insatisfechas con sus vidas? Posiblemente se deba a que seguimos un modelo que niega lo que en realidad somos.

Maureen Murdock en su libro “Ser mujer, un viaje heroico” propone el siguiente esquema para explicar el proceso psicológico que experimenta cada mujer en la reconquista de su naturaleza femenina. Un viaje cuya meta es la integración plena y equilibrada de la mujer como ser total.



## Proceso psicológico:

1. Alejamiento de lo femenino. La mujer se encuentra en una sociedad donde priman los valores masculinos, se valora el éxito profesional, la acción, la productividad material, la razón. Surge así un rechazo de lo femenino considerado como dependiente, pasivo, improductivo, demasiado emotivo, carente de poder... En la psique de la mujer se da un rechazo de la “madre”, identificándose con el padre y los valores masculinos.
2. Identificación con lo masculino. Viaje heroico en el mundo exterior en busca de la independencia, prestigio, dinero, poder, éxito de esos valores masculinos (Yang) que le aportarán aceptación y reconocimiento social y personal.
3. Las pruebas del camino: en una sociedad que infravalora las cualidades femeninas la mujer se ve así misma como carente y actúa de acuerdo al mito de inferioridad. Experimenta disgusto consigo misma y surge una autocrítica constante. Expresan la rabia contra sí mismas y las madres son el primer blanco de su desprecio. Surge el mito del amor romántico, del “príncipe azul”, del padre/ salvador que le resolverá los problemas y la hará feliz. Cree que su realización depende de un hombre.

4. Encuentro con el tesoro del éxito. Logra el éxito buscado, pero el logro se convierte en una droga, no sabe parar o decir que no (culpa). Busca la perfección y el control en la casa, el trabajo, intenta ser perfecta pero rara vez llega a sentirse plenamente satisfecha a pesar del esfuerzo y los buenos resultados.
  
5. Despertar de sentimientos de aridez espiritual, vacío, insatisfacción, enfermedades psicosomáticas, desconcierto, miedo, sensación de pérdida. Siente que algo le falta, que no es feliz, pero teme parar y escuchar su auténtica voz interior pues eso significaría destruir la imagen que tiene de una misma (disonancia cognitiva) y teme decepcionar a los demás.
  
6. Proceso de Iniciación: viaje al mundo subterráneo, y encuentro con la propia sombra. Generalmente el desencadenante es una situación de pérdida en su vida (un hijo, pareja, trabajo), un cambio geográfico, una enfermedad o accidente o una depresión. Se produce entonces un aislamiento voluntario silencioso, aprende así el arte de escucharse profundamente a sí misma, de ser en vez de hacer. Comienza a reivindicar las partes perdidas de sí misma a redescubrir el alma perdida de la cultura. Surge la necesidad de contacto con la naturaleza, la tierra, toma conciencia de los ritmos y ciclos de la vida en sí misma y en su entorno respetándolos como fuente de sabiduría.

7. Anhelo de reconectar con lo femenino, con nuestro cuerpo, con nuestros auténticos sentimientos, con la necesidad de ser cuidada y cuidar de preservar la vida, deseos de afiliación e interconexión por el bien común, necesidad de recuperar la sexualidad como algo sagrado y placentero, desarrollar la creatividad y el sentido de la belleza, aceptar la vida como un ciclo vital donde las fases de quietud y acción deben ser aceptadas y respetadas.

7. Curar la ruptura madre/hija, la ruptura con la propia naturaleza femenina. Cultivar dentro de una misma a la madre nutridora para sanar el desamparo que esa ruptura produce, nutrir su cuerpo y su alma. Arraigarse en lo cotidiano y ver lo sagrado en cada pequeña acción del día. Recuperar el valor del hogar como refugio, lugar donde la familia y los amigos se reúnen para compartir. Cuidar nuestro cuerpo físico así como del cuerpo de nuestro hogar colectivo el planeta tierra. Se descubre la necesidad de la naturaleza y de una comunidad de mujeres que se apoyen entre sí en este proceso de curación.

8. Sanación de lo masculino herido. El encuentro con el hombre interno con corazón. Lo masculino es una fuerza arquetípica, no un género, es una fuerza creadora que existe en cada hombre y mujer. Cuando se desequilibra y pierde su relación con la vida se hace combativo, crítico y destructivo, exige

perfección, control y dominación, nos llega a sobrepasar nuestro punto de equilibrio.

La única forma en que la mujer puede remediar este desequilibrio interno es poner la luz de la conciencia a esas zonas no queridas que se han vuelto tiranas por ocultarlas, aceptarlas entonces, ponerles nombre y con tiempo, valor y humildad ir integrándolas en su justa medida.

Pero en este camino de sanción y reconquista la mujer necesita de lo masculino interno positivo, necesita al hombre de corazón para que la sostenga con compasión y fortaleza, le de valor, confianza y autonomía.

10. Integración de lo masculino y lo femenino. Este viaje pasa por una redefinición y reconocimiento de los valores femeninos y su integración con las habilidades masculinas aprendidas en la primera mitad del viaje.

Es a través del matrimonio sagrado, la unión de los opuestos, como la mujer recuerda su verdadera naturaleza. Entiende la dinámica de su naturaleza femenina y masculina y acepta ambas al mismo tiempo. Esta interdependencia nos lleva a un proceso de integración y consciencia dentro de cada persona necesario para trabajar juntos y preservar el equilibrio de la vida en la tierra.

## 5. BIODANZA COMO FACILITADORA DEL PRINCIPIO FEMENINO

### INTRODUCCION

Biodanza busca recuperar la conexión con la vida, su finalidad es conseguir el control del propio proceso evolutivo. Es propiamente un sistema de integración y desarrollo basado en la libertad individual y no en patrones de comportamiento derivados de determinados valores culturales.

La libertad individual se considera como la forma adecuada de desarrollar los potenciales innatos. Su objetivo es favorecer un estado interno en el que cada individuo se dirija de forma selectiva hacia conductas que refuercen su desarrollo y posibilite mayor integración consigo mismo, con la especie y con el cosmos.

Biodanza no propone un patrón de comportamiento concreto, no pretende una reformulación de los valores, sino que se trata de una auténtica transformación, va más allá de la cultura y transgrede los valores de la cultura contemporánea donde se favorece la desvinculación con la vida. Esta transformación social sin embargo sólo puede tener éxito si las personas que la promueven realizan en sí mismas el proceso evolutivo. Los sistemas políticos, educativos, las religiones proponen y valoran patrones de conducta en base a determinadas estructuras culturales del momento. Esto supone una alienación de otros potenciales existentes en el ser humano. Biodanza por ello propone un



proceso de integración y desarrollo de cada individuo, basado en el respeto y libertad de cada persona, considerando al ser humano “bueno” en esencia.

“Principio Neguentrópico del Amor: el sistema viviente humano es capaz de facilitar su propio proceso evolutivo hacia nuevas formas de optimización, diferenciación y autonomía; la vía de acceso a esos estados de perfeccionamiento es el amor.” Rolando Toro Araneda

Biodanza se propone restaurar en las personas la vinculación originaria a la especie como totalidad biológica y lo hace potenciando vivencias integradoras a través de la danza, la música, la emoción y encuentros en grupo.

Biodanza como herramienta de trabajo se inspira en la danza, en pautas de movimiento orgánico que favorezca el vínculo auténtico con nosotros y la totalidad. A través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo activamos vivencias armonizadoras que den respuesta a nuestras necesidades de intimidad, de trascendencia, de encuentro auténtico con el otro. Necesitamos sentirnos vinculados en esencia en medio de esta sociedad caótica donde el ser humano se siente extraño, vacío, perdido ya que estas necesidades básicas, naturales han sido olvidadas.

En definitiva Biodanza busca un nuevo modo de vivir, despertar la sensibilidad y reencontrar la alegría de vivir. Despertar la conciencia colectiva, es decir el encaje de los

circuitos ecológicos entre los miembros de nuestra especie (Integración intraespecie). A la vez que se produce este proceso tiene lugar el despertar de la conciencia cósmica y el restablecimiento de los circuitos ecológicos con el universo. (Taoísmo)

## DEFINICION

“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de vida, basada en vivencias inducidas por la música, la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo.” Rolando Toro Araneda

Biodanza busca reestablecer la unidad perdida en el hombre a tres niveles:

Integración consigo mismo, rescatar la unidad psicofísica.

Integración con el otro: rescatar la solidaridad de especie, en cuanto a identificación biológica. Surge el hombre ecológico, como ser relacional. La presencia del otro induce en mí nuevas formas de comunicación y de vínculo afectivo.

Integración con la Naturaleza: revincularnos a la vida cósmica como parte de algo mayor, de un todo.

*Por lo tanto busca la integración de todos nuestros potenciales genéticos lo que podríamos englobar desde el taoísmo como la integración la unión del Yin (principio femenino) y del Yang (p.masculino).*

*Recupera la importancia del cuerpo en todo proceso de evolución, así como el aspecto relacional y trascendente del ser humano; aboga además por la vivencia afectiva como medio fundamental para lograr esa integración. Todos estos aspectos pertenecen al principio femenino yin.*

Renovación orgánica: armonía homeostática, regulación equilibrada de las funciones orgánicas. Esto se logra fundamentalmente mediante estados de trance y regresión (estados yin) que activan procesos de renovación y regulación de las funciones biológicas, reconstruyendo lo que no funciona bien.

Reaprendizaje de las funciones originarias de la vida: son los instintos (programación genética). Revincularnos con esa sabiduría instintiva cuyo objetivo es conservar la vida, permitir su continuidad y evolución. Poseemos desde que nacemos un potencial genético que se manifestará durante la vida si se dan las condiciones ambientales necesarias. Biodanza estimula específicamente la expresión de los potenciales genéticos destinados a conservar la vida.

En la evolución el córtex es un modulador, mediador de comportamientos instintivos, pero por la cultura se convierte en represor de instintos (funciones de vida) en vez de integrador.

Si relacionamos este aspecto con el principio femenino se trata de recuperar la conexión con la Mujer Salvaje (Clarisa Pinkola “Mujeres que corren con los lobos”) con la esencia femenina instintiva, con su naturaleza y sabiduría más profunda.

*Biodanza facilita la expresión del instintivo femenino, liberándolo de la represión propia de la cultura en que vive. El intento de civilizar a las mujeres ha hecho que éstas permanezcan adormecidas y pierdan la conexión con sus instintos. Ese instinto que te dice quien es “buena” persona y quien no, que te hace abrazar lo que necesitan para crecer y alejarte de lo dañino, el instinto que te lleva a huir o luchar ante las injusticias, que te dice cuando parar para no caer en excesos (autorregulación), que te indica qué hacer y cuando aunque parezca incongruente para el mundo y los patrones establecidos. El instinto te avisa de las trampas del camino, de los demonios que matan tu naturaleza femenina y por ello te da libertad. La mujer salvaje te integra en los ciclos naturales, da equilibrio y vitalidad, sensación de pertenencia, confianza y serenidad, pues la batalla interior desaparece, la lucha entre lo que en verdad soy y lo que debo ser (estereotipos culturales) carece ya de sentido, recuperamos a la loba que enseña a sus crías a cuidar de sí mismas y a caminar por la tierra.*

Clarissa Pinkola observa ciertas características psíquicas comunes entre las lobas y la mujer salvaje: una aguda percepción, espíritu lúdico y gran capacidad afectiva, ambas son sociables e inquisitivas, dotadas de gran resistencia, son muy intuitivas, leales, se adaptan fácilmente a las circunstancias cambiantes y se preocupan mucho por sus parejas, hijos y por la manada.

*Esta Mujer Salvaje, esta psique instintiva natural es rescatada en cada mujer “domesticada” a través de un proceso profundo de transformación al que Biodanza aporta su trabajo vivencial basado en al estimulación del sistema Integrador- adaptativo-límbico-hipotalámica. Este sistema está íntimamente asociado con los aspectos instintivos, emocionales y afectivos; también interviene en la mediación adaptativa con el mundo externo. Esto no*

*significa que la persona deba perder su capacidad de control consciente (corteza cerebral), sino rescatar las fuerzas originarias del instinto que regulan la salud y elevan el ímpetu vital.*

“Existe un miedo generalizado a la liberación de los instintos y una actitud de violencia frente a cualquier manifestación de lo primitivo. Mi abordaje es el de salvar esta selva interior y realizar una ecología de los instintos. Es necesario mirar las manifestaciones instintivas bajo la perspectiva biológica de exaltación de la vida”(4) Rolando Toro Araneda.

## PRINCIPIO BIOCENTRICO

El universo está organizado en función de la vida. Para biodanza el respeto a la vida es el centro y partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos.

Propone la potenciación de la vida y la expresión de de sus poderes evolutivos. Sacralizad de la vida.

La desconexión del hombre de la matriz cósmica de la vida ha dado lugar a culturas destructivas, disociativas: cuerpo (yin)/ mente (yang); materia (yin)/energía (yang);..Biodanza propone la integración biocéntrica de la cultura y su puesta en práctica en la Educación.

*Si cada instante en nuestras vidas creamos las condiciones necesarias para conservar la vida y evolucionar en ella, desaparecen las disociaciones culturales, se da entonces la expresión e integración del P.Femenino Yin y Masculino yang de las polaridades. Al igual que el taoísmo del que he seleccionado los conceptos yin/yang, biodanza esta fundada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida.*

## VIVENCIAS

Vivencia es “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” (Rolando Toro 1968).

Vivencia es el “instante vivido” (Dilthey)

La base de la metodología de biodanza es la inducción de vivencias integradoras capaces de expresar los potenciales de la identidad y restablecer el orden biológico.

Estas vivencias se agruparon en las siguientes cinco líneas de vivencias: Vitalidad, sexualidad, creatividad, Afectividad y Trascendencia. Estas líneas de potencial humano se influyen entre sí en un proceso de integración y optimización cada vez mayor, siempre que los ecofactores ambientales sean los adecuados.

En la sesión de Biodanza los ejercicios, la música, las consignas están organizados para estimular el sistema límbico hipotalámico y lograr la producción específica de cada tipo de vivencia.

Los ejercicios se distribuyen dentro de un “continuum” pulsante entre la conciencia intensificada de sí mismo y la regresión. Para Rolando estos estados son complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana.

*Esta visión se asemeja al concepto taoísta de los principios Yin y Yang en cuya interacción pulsante se da la evolución y el camino del tao, la totalidad.*

CONCIENCIA INTENSIFICADA	-----	REGRESION
DE SI Y DEL MUNDO		FUSION
(S.N.A. Simpático)		(S.N.A.Parasimpático)
(YANG)		(YIN)

*Dentro de cada estado de esta pulsión (conciencia de sí-regresión) existen vivencias más Yang en relación a otras más Yin.*

Partiendo de este continuo paso a seleccionar algunas de las vivencias que desde mi punto de vista más potencian la expresión e integración del principio femenino durante la sesión. Junto a cada ejercicio expongo la cualidad del principio femenino que evoca esa vivencia.



En la línea de la VITALIDAD:

- . Segmentario de Cuello: entrega, abandono, lentitud.
- . Segmentario de Pecho-Brazos: afectividad, serenidad.
- . Segmentario de Pelvis: placer, erotismo, sensualidad.
- . Ejercicios de Fluidez: desaceleración, adaptabilidad, flexibilidad, sensibilidad, armonización orgánica, integración con el universo, el agua.
- . Ronda de Eutonía: lentitud, armonía, fluidez, ligereza, vivencia de comunidad feliz y armoniosa.

Línea de la SEXUALIDAD:

- . Gozo cinestésico: placer, entrega, autoerotismo.
- . Acariciamiento en grupo de 5: abandono, entrega, confianza, nutrición, reparación, relajación.
- . Grupo compacto de Caricia: eros indiferenciado, estado regresivo, rescatar el placer, instinto gregario, lo primitivo, los antepasados.

Línea de la CREATIVIDAD:

- . Danza Yin: receptividad, sensibilidad, intimidad, desaceleración, armonía profunda, movimiento ondulatorio.
- . Danza de la Creación: se induce la vivencia de la creación cósmica. La semilla, fecundación, aparición del principio femenino y masculino, integración de ambos, creación de los cuatro elementos, creación de la naturaleza y aparición del hombre, formación de la comunidad humana con el triunfo del amor.

. Danza de los Cuatro Elementos:

- Danza del agua: capacidad de adaptación, nutrir, curar y calmar. Entrega, fluidez, disolución. Yin.
- Danza del fuego: intensidad, frenesí, expresión intensa de la pasión. Yang.
- Danza de la tierra: estabilidad, dar estructura a la existencia: la casa, la comida y la protección a los hijos. Yin.
- Danza del aire: expansión, movimiento, ímpetu, imaginación, capacidad para soñar, coraje de realizar los sueños y objetivos. Yang.

Línea de la AFECTIVIDAD:

. Caricia de las Propias Manos: contacto afectivo con una misma, interiorización, sensibilidad.

. Acariciamiento Indiferenciado de Manos en Grupos de Cinco: delicadeza, ternura, calidez, afectividad indiferenciada, vivencia de comunión.

. Regresión al Estado del Niño por Acariciamiento de Rostro y Cabeza: receptividad, abandono, entrega, regresión.

. Dar y Recibir Continente en pareja; Cuna en el Regazo: protección, cuidado, nutrición afectiva.

. Nido ecológico (continente colectivo): entrega, continente, hogar, comunidad.

. Rueda de Mecimiento: suavidad, dulzura, afectividad, entrega, protección, vivencia de unidad y armonía.

. Abrazo Fraternal: afectividad, protección, fraternidad, hermandad.

. Protección del Feto: vientre materno, plenitud, sensación de seguridad.

Línea de la TRASCENDENCIA:

. Percepción de la Naturaleza con los Cinco Sentidos: unidad, armonía, instinto de fusión con la totalidad, conexión con la naturaleza, despertar de los sentidos.

. Trance de Acariciamiento: desaceleración, relajación, entrega, ternura, sensibilidad, armonización por la regresión.

. Coro de Caña Divina: regresión y entrega a lo indiferenciado, armonía cósmica, fusión con el universo.

POSICIONES GENERATRICES:

. Posición Generatriz de Sostener la Vida en los brazos: instinto maternal, de protección, delicadeza, ternura, respeto a la vida.

. Posición Generatriz de Dar, Darse y Recibir: equilibrio entre el dar (yang) y el recibir (yin).

. Posición Generatriz de Flotar en el Amnios: fluidez en el líquido amniótico del útero materno. Regresión.

. P.G. de Conexión con lo Primordial: conexión con la tierra, relación con el parto, lo visceral. Evoca el trabajo con el barro, la selección de semillas, preparación de alimentos.

. P.G. de Disposición a ser Fecundada (Autodonación): entrega sexual, apertura, receptividad, fecundidad.

. P.G. de Atemporalidad: quietud, permanencia, receptividad, vivencia de eternidad, meditación.

- . P.G. de Recibir la Gracia: receptividad, vivencia de beatitud y armonía con el universo. Puede considerarse una forma de meditación.
- . P.G. de Conexión Cielo Tierra: induce la vivencia de conexión íntima con las dos fuerzas de la naturaleza lo femenino (tierra, yin) y lo masculino (cielo, yang).
- . P.G. de Inspiración: lo sutil, trascendente, levedad. Conexión íntima con uno mismo y con la acción creadora.

## DANZAS DE TRASCENDENCIA

Trilogía hindú: Shiva, Vishnu, Brama.

.Danza de la Conservación de la Vida y el mito de Vishnu: vivencias de conservación de los ciclos vitales. La belleza, lo permanente, lo que genera seguridad y confianza, protección de lo que se ama, estabilidad. El cuidado del calor íntimo del hogar, permanecer conectados con la tierra y lo cotidiano, mantener lo maravilloso que tiene la propia vida.

Esta recopilación recoge algunos de los ejercicios que favorecen especialmente la vivencia del principio femenino. Existen en Biodanza muchos otros ejercicios donde se potencia especialmente el principio masculino y ejercicios que evocan ambos principios por igual.

*De todo esto podemos deducir, ya no solo de forma teórica sino también operativa, que biodanza favorece la integración en el individuo y la colectividad del principio femenino-Yin y del principio masculino-Yang. Nos ayuda*

*a rescatar lo femenino dentro de cada persona e integrarlo con lo masculino dando lugar al matrimonio místico, a la unidad, al ser integro y total.*

## 6. CONCLUSIONES

El proceso de elaboración de esta tesina me ha permitido llegar a ciertas conclusiones y ampliar mi visión del mundo y de los seres humanos, así como poner palabras, conceptos, al proceso personal que he ido vivenciando en los últimos años.

Partí de una realidad: el vacío, malestar y enfermedad de muchas mujeres culturalmente exitosas, reflejo del desequilibrio de nuestra sociedad, de nuestro planeta.

Al observar el enfoque taoísta del mundo descubro un mundo de polaridades donde la fundamental es la existente entre la parte masculina y femenina de la naturaleza humana. La sociedad occidental tradicionalmente ha establecido un orden estático donde se sobrevalora y favorece el aspecto masculino con todos sus cualidades. Sin embargo en el misticismo oriental se intenta buscar la unidad, el equilibrio dinámico entre ambos, sin establecer juicios de valor excluyentes.

Personalmente considero esta visión taoísta como esencial para restablecer la salud, el equilibrio en hombres y mujeres para poder mirar con optimismo al futuro del planeta y de la raza humana.

Algo tan en principio sencillo como dejarnos guiar por nuestra naturaleza innata, por nuestra sabiduría interior,

por las leyes que rigen la Vida en todas sus posibilidades, llega a convertirse en un misterio costoso y a menudo en una tortura para los seres humanos encorsetados en valores y juicios culturales frágiles en el tiempo.

En medio de esta situación surge Biodanza, con una visión del mundo semejante al taoísmo en algunos aspectos.

Ambas creen en el proceso evolutivo personal, individual, a través de un proceso dinámico de integración del potencial individual. Biodanza habla de expresión e integración de los potenciales genéticos. El taoísmo de interacción e integración de las polaridades Yin y Yang.

En este proceso de integración el camino se encuentra en la unión, equilibrio dinámico de los opuestos Yin Yang, no en un extremo ni en el otro según el taoísmo. Así mismo Biodanza reconoce en el universo una pulsión entre recogimiento y expansión; el trabajo vivencial que propone consiste en un equilibrio entre estados de conciencia intensificada de sí mismo (Yang) y estados de regresión (Yin) siempre en pulsión.

El taoísmo plantea la importancia de saber cuándo actuar y detenerse a tiempo, sin forzar. Este aspecto lo recoge Biodanza con su concepto de autorregulación.

Biodanza considera como principal elemento integrador la afectividad; el taoísmo defiende la importancia de manejar lo masculino pero vivir expresando las cualidades más tiernas de la naturaleza, lo femenino. El tao se asocia

con lo maternal por su poder de “quietud”. “Las aguas blandas siempre acaban venciendo a las duras piedras”.

Biodanza y el taoísmo colocan la razón en un segundo lugar respecto a lo innato, intuitivo, espontáneo y vivencial.

Ambas defienden la importancia de vivir en armonía con las leyes que rigen la vida en el universo, algo innato en cada ser vivo. Esta conexión con nuestra sabiduría interna, natural, innata permite la evolución de la vida en nosotros.

El taoísmo nos invita a fluctuar con nuestras experiencias y emociones, tal como van y vienen, es un actuar con el momento, aquí y ahora con el tao mismo, sin pretender garantías de éxito, sin proyectos... Este concepto recuerda al concepto de vivencia experimentado en Biodanza, el “instante vivido”.

Desde la perspectiva taoísta del principio Yin, como principio femenino, observo en el trabajo de Biodanza numerosos aspectos donde se facilita la expresión de lo femenino.

Biodanza busca la integración del cuerpo y la mente, rescata al hombre como ser relacional y nos vincula con la totalidad, siendo la vivencia afectiva fundamental en este proceso. Lo corporal, relacional trascendente y afectivo pertenece al principio femenino.

En Biodanza se vivencian estados de trance y regresión, estados Yin, que activan procesos de renovación y regulación orgánica.

Biodanza facilita el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, los instintos. Desde esta perspectiva facilita rescatar a la mujer salvaje, rescatar la sabiduría instintiva femenina que te permite manifestarte plenamente y te guía hacia la conservación y evolución de tu esencia, de tu vida.

Para mí ésta es la mayor aportación que Biodanza puede dar a todas las mujeres que nos hemos sentido cautivas dentro de una jaula, a las que hemos permitido el maltrato de nuestra naturaleza femenina. Biodanza nos ayuda en el proceso de descubrir cómo estamos, qué necesitamos, qué potenciales tenemos; facilita la ruptura de las cadenas culturales, y nos ofrece un útero protector donde entregarnos, donde retirar por fin la mordaza de nuestros labios, de nuestros pies y expresarnos libremente tal y como somos.

Biodanza es un espacio donde la mujer va descubriendo quién es en esencia, rescatando sus pedazos y reconstruyéndose paso a paso de forma sencilla y natural, se trata de una transformación donde vamos creándonos a nosotras mismas en constante evolución.



Personalmente no confío en ningún prototipo de mujer que sirva como modelo a seguir pues todo modelo es caduco y a la larga esclaviza. Creo, sin embargo, que uno de los mayores logros que podemos alcanzar es alejarnos de los patrones de la colectividad y desarrollar nuestra propia singularidad, creando en nosotras el prototipo de mujer y de hombre que responde a nuestra naturaleza interna aunque a menudo no sea válido para la sociedad del momento.

Si desde hace años practico Biodanza es porque en cada sesión vivencio esta creencia desde lo más profundo de mi ser y es entonces cuando mi mujer salvaje y mi hombre de corazón se abrazan se enamoran y se expresan a través de mí, dando a luz un ser vital, hermoso, sereno que cada día voy cultivando, cuidándolo con paciencia y ternura, para que su luz siga creciendo y pueda fundirse con los otros y así seguir creciendo aún más.

Biodanza además ofrece algo importante para los que perseguimos reconquistarnos y es la familia ecológica., un entorno que apoya nuestra naturaleza innata, nuestra alma y nuestra vida creativa. Es importante que seamos capaces de seleccionar el entorno que nos potencie y alejarnos de aquél que nos esclaviza, aprender a crear puentes con ambos pero a ser nosotras desde nuestra sabiduría instintiva quienes decidamos cuándo pasarlos y cuándo pasar de largo, es nuestra supervivencia lo que esta en juego.

Por último y desde una perspectiva social destacar el proceso de integración que esta teniendo lugar en el mundo. La inmigración esta creando sociedades mucho más heterogéneas, donde personas de diferentes culturas, con valores y modelos diferentes se relacionan cada día. Internet y los avances en el mundo de las comunicaciones nos ponen en contacto con personas y lugares muy diferentes a nosotros sin ni siquiera salir de casa. Mujeres en todos los lugares del mundo se organizan y buscan aportar cada vez con más fuerza su forma de ver el mundo y lo plasman creando, grupos de apoyo, movimientos sociales, políticos, religiosos cooperativas, asociaciones culturales... La interacción de las diferencias, de los opuestos masculino femenino, es un hecho vigente e imparable hoy en nuestro planeta. Por ello necesitamos aprender a entendernos a aceptar las diferencias como fuente de enriquecimiento para mí y para la humanidad. Sólo desde esta aceptación podemos comenzar un proceso interno de reconstrucción que se manifestará poco a poco en el exterior.

“El mundo de la Humanidad posee dos alas, una es la mujer la otra el hombre. Hasta que las dos alas no estén igualmente desarrolladas no podrá volar. Si una de las alas permanece débil, el vuelo será imposible.” (5)

Biodanza nos facilita emprender ese vuelo sanador donde el ímpetu, el motor es el amor. Y con ella de la mano emprendo ese vuelo individual y lo comparto con la totalidad...

Ahora mi Hombre me da fuerza, confianza, valor e independencia para que mi mujer se exprese; la protege y sostiene. Ahora mi Mujer acaricia a mi hombre con dulzura y le enseña a parar, a retirarse de batallas infundadas o perdidas, a descansar bajo los árboles, a entregarse a su regazo amoroso. Ambos viven en mí unidos por las alianzas del amor y la verdad.

Om Shanti

## NOTAS

- (1) En G.S. Kira, heraclitus- The Cosmic Fragments, pag. 105 y 184
- (2) J. Needham, Science and Civilisation in China (Cambridge University Press, Londres, 1956), vol. 188.
- (3) F. Nietzsche, (mas allá del bien y del mal, en Obras Completas, Madrid – Buenos Aires – México, 1.932
- (4) Rolando Toro Araneda Cuadernillo “Teoría de los instintos y expresiones de las emociones” pág7.
- (5) De un escrito Baha’i. Cit.por nekane Lauzirika, Mirando al futuro con ojos de mujer, Bilbao, 1996, p.19.
- (6) Las moiras, La Agenda de las Mujeres, 2003, 2004.

## BIBLIOGRAFIA

D. Piontek, Maitreyi. *El Tao de la Mujer*.  
Luciérnaga Ediciones

Pinkola Estes, Clarissa. *Mujeres que corren con lobos*.  
Punto de lectura Ediciones, 2.002

Norwood, Robin. *Mujeres que aman demasiado*.  
Byblos Ediciones, ensayo autoayuda

Las Moiras  
*La agenda de las mujeres en la naturaleza, 2003*  
*La agenda de las mujeres árabes, 2004*  
*La agenda de la mujer confabuladas, 2006*  
Horas y Horas Ediciones

Capra, Fritjof. *El Tao de la Fisica*. Sirio editorial

Shinoba Bolen, Jean. *Las diosas de cada mujer*.  
Kairos Ediciones

Murdock, Maureen. *Ser Mujer un viaje heroico*.  
Gaia Ediciones

Reid, Daniel. *El Tao de la Salud y la Larga Vida*.  
Urano Ediciones

Osho. *El libro de la mujer*. Grijalbo Ediciones

Gray, Miranda. *Luna Roja*. Gaia Ediciones, 1.999

Carlos D. Fregtman. *El Tao de la música*. Estaciones Ediciones

*Cuadernillos del Curso de Formación Docente de Biodanza*. Escuela de Biodanza de Rolando Toro.