

# BIODANZA: EN PRINCIPIO...

## FUE LA VIDA



Existen muchas formas de vivir...

Una de ellas es vivir en relación con los valores culturales, religiosos, ideológicos o espirituales, construidos por las diferentes civilizaciones. Hay personas que andan buscando un sentido a su vida a través de los valores; para otras el sentido no hay que buscarlo, el sentido está aquí, manifestándose a gritos en la vida en cada momento. Muchos de

nosotros asistimos a la evidencia de cómo nuestros más enraizados principios universales sufren la constante amenaza de una cultura que avanza a favor de un progreso que desprestigia lo más esencial de cada ser vivo: su derecho a existir, a manifestarse en plenitud, a expresarse con integridad. Ante ésta realidad Biodanza propone otra forma de vivir, que es escuchar lo que la vida nos dice por dentro, desatendiendo un poco los patrones culturales y conectarnos con la alegría de bailar lo que está más vivo en nosotros, ir al fondo del corazón del otro y sentirse en el otro, mirarse en el otro e iluminarse en el otro, seguir desde dentro esa fuerza instintiva que nos impulsa a seguir alimentando con amor el latido de la vida que pulsa en mí y que es el mismo que palpita en mi hermano, en la naturaleza y en cada estrella del universo.

### **El Principio Antropocéntrico: El hombre como centro del Universo**

El sistema de Biodanza ha tenido origen en una meditación de Rolando Toro (psicólogo, antropólogo, filósofo chileno creador de Biodanza) sobre la vida que le ha llevado a pensar e investigar por qué el hombre ha elegido como valores culturales aquellos que le llevan a comportarse sin consideración ni respeto por la vida. Según sus análisis, los modelos de nuestra sociedad están determinados por el Principio Antropocéntrico, principio filosófico que considera al hombre como eje referencial de todos los valores culturales y padrón y centro del universo.

- Desde un punto de vista ecológico podemos decir que el hombre se ha considerado el propietario del planeta actuando como si las reservas y riquezas naturales estuvieran a su disposición, produciendo desequilibrios ecológicos (deforestaciones, contaminación de ríos, mares, el aire...) en proporciones excesivas, e incluso, la extinción de muchas especies vegetales y animales. Detrás de estas acciones prevalece una valoración económica y no una visión ecológica o ética de respeto hacia la vida y hacia los eslabones de una cadena que mantienen su equilibrio.

- Desde un punto de vista humanístico, y según palabras de Rolando Toro *"Cuando se producen guerras por razones e intereses políticos no se tienen en consideración los intereses relacionados con la vida de cada singular persona que vive en el ambiente afectado, uno piensa a niveles de provecho, incluso a niveles de masas humanas, pero uno no piensa a nivel de la persona, de la singular persona, es decir, de los novios que están preparándose para el matrimonio, de los niños que se despiertan por la mañana*

*para ir a la escuela cuando les estalla la bomba que les corta todo el ritmo natural de su vida, sus afectos, sus sueños, sus proyectos, es algo terrible...”*

*¿Cuál es la relación de este ejemplo con el Principio Biocéntrico?*



***“El polo central de referencia para la elección de una guerra por motivaciones políticas no es la vida humana, porque si así fuera, se reflexionaría más, y la vida de una sola persona, un animal, vegetal o incluso un mineral sería considerada muy importante.” (Rolando Toro)***

Los valores de nuestra cultura están dados por el hecho de considerar al hombre como el ser más evolucionado del universo, basado en que el hombre tiene la conciencia y los animales no tienen la conciencia de sí mismos y de estar vivos. Dentro de un panorama religioso, también se ha considerado al hombre como la imagen de Dios y así se le ha dado un puesto predominante sobre los demás seres vivos y sobre el universo. Este grado de superioridad que el hombre se ha dado a sí mismo ha generado tendencias que han tenido como consecuencia una descalificación de las otras formas de vida.

Repitiendo la metáfora de Martín Heidegger, filósofo alemán moderno, el hombre no es un ser que esté solo en el universo, no es un ser que puede vivir con independencia del ambiente, el hombre existe solo si existe el ambiente cultural que es favorable a su vida. Por lo tanto, si el hombre no puede vivir sin la naturaleza es una contradicción que él no respeta y no tenga interés por protegerla. Esto es un ejemplo de su estado de disociación entre Naturaleza y cultura.

## **EL PRINCIPIO BIOCÉNTRICO: La Vida como centro del Universo**

Constituye el paradigma de la Biodanza, se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida. Se desplaza el valor que se da al hombre como centro del universo y se sitúa a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos.

Se plantea así la posibilidad de estimar un proceso de transvaloración, es decir, un planteamiento de cambio de los valores de la cultura humana, reemplazando aquellos que están contra la vida por otros a favor de la vida que consistan en respetarla, favorecerla, protegerla y cuidarla en todas sus formas de manifestación.

Desde el principio Biocéntrico podemos concebir el universo como un gigantesco holograma vivo. Todo aquello que existe, elementos, estrellas, plantas, animales y humanos son los componentes de un Sistema viviente mayor, el universo existe porque existe la vida y no al contrario.

El Principio Biocéntrico propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Biodanza es, desde este punto de vista una poética de lo viviente, fundada en las Leyes Universales que conservan y permiten la evolución de la vida.

## **Aplicaciones prácticas del Principio Biocéntrico**

La metodología de Biodanza es vivencial, la estructura de las clases, y los objetivos están en relación al Principio Biocéntrico, es decir, estimular la vida en conexión con la vida y *DESPERTAR AL SER HUMANO* que hay en uno con todos sus potenciales.

Puedes preguntarte cada día "¿Quién soy yo"? sin obtener nunca respuesta. También puedes sentirte a ti mismo, conocer cuáles son tus necesidades, y preguntarte "¿qué es lo que quiero de mi mismo?"; ahí están hablando tus potencialidades. No es lo que la sociedad quiere, ni lo que los valores quieren, se trata de conectarte con lo que está vivo dentro de ti.

En Biodanza descubrimos que lo que la gente quiere es tener salud, amor, afecto, una vida creativa, armonía, una visión de la totalidad, tener placer, poder sentir, poder encontrarse con los demás, relacionarse de forma sana y nutritiva, conectar con la esencia de otro ser... en esta línea trabajamos; nuestros instrumentos son la **música, la danza, el movimiento nutrido de emoción y las situaciones de encuentro en grupo.**

En definitiva, Biodanza es un proceso de desarrollo humano, poético y vivencial, orientado hacia el descubrimiento, fortalecimiento y expresión de los potenciales humanos que nos permite imaginar y crear una realidad más armoniosa, vinculada a otras personas, a nosotros mismos, al planeta y al Universo, compartiendo juntos

## La Danza de la Vida.

(Artículo escrito por Carmen Manceras para la revista "Espacio Humano" - Marzo de 2008 - )

---



### **Carmen Manceras**

**Profesora Titulada en Biodanza y Danzaterapia**

*"En un camino rico en experiencias y vivencias transformadoras, mi trabajo nace como un acto de amor a la vida, donde la Danza es un medio para reconocerla y expresarla en sus múltiples formas de manifestación"*

**Telf.: 605 614 810 - 91 689 00 60**

[www.biodanzaya.com](http://www.biodanzaya.com)