

BIODANZA Y MOVIMIENTO HUMANO

La expresión del ser en el mundo

ORÍGENES DE BIODANZA

Biodanza tiene su inspiración en los orígenes más primitivos de la danza. Antes de la palabra, el cuerpo fue el principal instrumento de comunicación del ser humano; inicialmente fue una expresión espontánea de la vida colectiva, un lenguaje social y religioso, un medio esencial de participar en las manifestaciones del sentido emocional de la tribu, de expresar las necesidades vitales: para obtener la curación de enfermedades, necesidad de alimento (caza, recolección...), sentido de culto (ritos fúnebres, lluvia, trueno, salida y ocaso del sol, la luna...), de tipo social (galanteo, matrimonio, guerra...)

Si la danza tiene un efecto socializante y unificador, su origen es por lo tanto de orden utilitario. Según T. Marazzo, la danza recoge los elementos plásticos de los movimientos utilitarios de los seres humanos y los combinan en una composición coherente y dinámica animada por el espíritu.



Pintura de la Cueva de Cogul

La danza es, pues, movimiento, **un modo de vivir, de sentir, de ser-en-el-mundo, la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo**, Esta noción de la danza como cenestesia integrativa, es muy antigua y tiene, a través de la historia, numerosas expresiones culturales, tales como las danzas primitivas, las danzas órficas, las ceremonias tántricas o las danzas giratorias del Sufismo. El poeta Jala-od-Din Rumi (siglo XIII) exclamaba:

“¡ Oh día, levántate... los átomos danzan, las almas, arrebatadas de éxtasis, danzan, la bóveda celeste, a causa de ese Ser, la danza: Te diré al oído hacia donde conduce su danza: Todos los átomos que hay en el aire y en el desierto - compréndelo bien - están enamorados como nosotros y cada uno de ellos, feliz o desdichado, se encuentra deslumbrado por el sol del alma incondicionada.”

Una sesión de Biodanza es una invitación a participar en esa Danza Cósmica de la que habla el poeta sufi

¿Qué sucedería si en lugar de solo construir nuestra vida tuviéramos la locura y la sabiduría de danzarla? (Roger Garaudy)

Antes de contestar esta pregunta, aclaro el significado de *Danza* según palabras del propio creador del sistema Biodanza, Rolando Toro.

"La danza es un movimiento profundo, integrado, pleno de sentido, que surge de lo más entrañable del hombre. Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad, Hemos buscado esa coherencia y la hemos encontrado, posiciones generatrices, armonía musical entre los seres vivos, resonancia profunda con el micro y macrocosmo. Nuestro propósito es dilucidar esas pautas de movimiento para la vinculación real."



El ser humano es un ser que se mueve, existe en la realidad del mundo a través de su propio movimiento, necesitamos saber quiénes somos dentro del Universo que habitamos y dentro de nuestro propio cuerpo; necesitamos experimentar que lo que hacemos en pequeño tiene repercusiones en lo grande, que la energía que nos mueve es la misma que mueve los planetas. El ser humano trae consigo el movimiento del mundo. Nuestra consistencia existencial no puede provenir de una ideología, sino de las vivencias en acción, si cambia el movimiento cambia la vida.

Existe por tanto una resonancia entre movimiento y vida. Biodanza propone trabajar todos los aspectos del movimiento en relación a una visión holística del ser humano, integrando nuestras dimensiones física, emocional, cognitiva y espiritual. Para ello, incorpora a nuestra danza existencial ejercicios-danzas, posiciones generatrices, movimientos naturales, que con el estímulo de la música y el grupo posibilitan entrar en una vivencia integradora en conexión con nosotros mismos, con los otros, con la naturaleza y con el universo.

No hay separación entre el ser y el organismo que expresa el ser. Es por el movimiento que se da a conocer la identidad del individuo, su ímpetu vital, su creatividad, su capacidad de vinculación afectiva, su sensualidad, su trascendencia... Movilizar el cuerpo desde la interioridad, nos permite conectar con nuestro potencial, transitando caminos de expresión y vinculación afectiva que nos conducen a una vida más saludable, auténtica y plena.

CATEGORÍAS DE MOVIMIENTO

Uno de los aspectos fundamentales en el proceso de desarrollo del individuo es la organización e integración de sus movimientos.

Nuestras emociones mueven el cuerpo y con el cuerpo expresamos rasgos característicos de nuestra vida entera: cuando sentimos odio, por ejemplo, el cuerpo se contrae y los contornos que lo separan del mundo se hacen más netos, en cambio, cuando experimentamos afecto o amor el cuerpo tiende a expandirse. Abrimos los brazos y en ellos quisiéramos abarcar a toda la humanidad; entonces, nos dilatamos y las fronteras de nuestro cuerpo pierden su nitidez.

El movimiento es integrado cuando presenta coherencia con el sentimiento y pensamiento que le dieron origen. Surge entonces la unidad expresiva del ser. Cuando por algún motivo, rompemos la unidad entre pensamiento y sentimiento, entre pensamiento y acción, o entre sentimiento y acción (pensamos algo en desacuerdo a lo que sentimos y actuamos en desacuerdo con ambas cosas, sin conexión con lo que sentimos o pensamos), los movimientos del individuo no son integrados; se muestran tensos, rígidos, descoordinados y disociados.

Para mejorar, integrar y reforzar la expresión de movimientos propios, conectados a la emoción y al sentimiento, que surjan de la vivencia auténtica de unidad de todo el organismo, Biodanza trabaja con las **categorías de movimiento**. Entendemos por categoría esa cualidad esencial, básica e irreductible en la que un movimiento se expresa. Son las siguientes:

RITMO – COORDINACIÓN – SINERGISMO – SINCRONIZACIÓN – ANIMACIÓN – AGILIDAD - POTENCIA – IMPETU – FLUIDEZ – EQUILIBRIO – LEVEDAD – EUTONÍA – ELASTICIDAD – FLEXIBILIDAD – EXTENSIÓN – AMPLITUD – EXPRESIVIDAD.

Cada categoría responde a unas cualidades de movimiento que se relacionan con nuestra forma de movernos, ser y actuar en el mundo. Pongo algunos ejemplos para entender la repercusión existencial de algunas de las cualidades de estos movimientos. La **Fluidez**, por ejemplo, tiene que ver con el desapego, la confianza, no aferrarse a lo que ya terminó, dejar que la vida siga su propio curso, su propia pulsación, la **Potencia**, con la posibilidad de usar lo que tenemos, la **Amplitud** invita a la Apertura, a ver la vida de otra manera, a ensanchar el propio espacio sin negar la presencia del otro, el **Ritmo** nos ayuda a organizarnos la **Levedad** a preocuparnos menos, aligerarnos de cargas y atrevernos a soñar, la **Animación** pone chispa a la vida, la **Sincronización** nos invita a coordinarnos en conexión con los otros, la **Armonía** nos ayuda a unificar nuestra singularidad con la totalidad.

Las categorías del Movimiento en Biodanza funcionan como un Holograma, el todo está en cada parte: La levedad está cerca de la Fluidez, la Potencia del Ímpetu, la flexibilidad de la elasticidad, la agilidad requiere coordinación, la expresividad son todas las categorías expresándose...



.Biodanza es una invitación a reconocer y vivenciar la sinfonía de la vida; la Integración con las partes de uno mismo ayudan a la armonización con el otro y con la totalidad. Cuando entramos en conexión y sintonía estamos caminando hacia la armonía. Para cambiar algo necesitamos expresarlo, la expresión es un primer paso hacia la transformación.

La finalidad de Biodanza es activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora. Si cambia nuestro movimiento es posible que cambie nuestra vida.



Carmen Manceras

Facilitadora titulada en Biodanza por la "International Biocentric Foundation" (IBF) y en Danzaterapia, por el Sistema María Fux.



Tel: **91 689 00 60**

Móvil: **605 614 810**

E-mail: carmenmanceras@yahoo.es