



CITAS Y FRASES CÉLEBRES DE ROLANDO TORO ARANEDA

Aquí tenéis una selección de los mensajes que nos dejó el creador de la Biodanza Rolando Toro Araneda.

Es una recopilación realizada para BiodanzaYa por Margarita Karger y que forma parte de la elaboración de su próximo libro "Joyas de la Biodanza".

Ha colaborado en su realización Karina Gliksman.

"Rolando Toro como los filósofos, daba un tratamiento filosófico a casi cualquier tema en relación con la vida. Se manejaba con su razón, su pasión y su palabra" (Margarita Karger).



BIODANZA OBJETIVOS Y FUNCIONAMIENTO

- En Biodanza no se pretende combatir la tristeza sino aumentar la alegría. No se aborda el miedo sino nuestro valor. No se provoca la ira sino la confianza y la dignidad que faciliten un comportamiento asertivo.
- Biodanza trabaja con la parte sana de los participantes, con sus esbozos de creatividad, con sus restos de entusiasmo, con su oprimida necesidad de amor, con sus ocultas capacidades expresivas, con su sinceridad.
- Nuestra clave está en la exaltación de la vida, la celebración, la alegría, la levedad, la frescura, la sensualidad... construyendo nuestra realidad y nuestro propio paraíso.
- No nos alejaremos de nuestros objetivos, en la cúspide del siglo, la fuerza de nuestros abrazos construye una nueva civilización. Más alto y por encima de todo estaremos cuidando el "Tesoro de la vida". (1992).
- Biodanza tiene niveles de evolución y profundización.
- A través de Biodanza se experimenta la existencia como un prodigioso programa de amor y belleza.
- Una sesión de Biodanza es una invitación a participar de la danza cósmica.
- Nuestra finalidad es activar, a través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo, profundas vivencias armonizadoras.
- La Biodanza estimula la sensibilidad del participante.
- La estimulación es permanente en los ejercicios de Biodanza, volviendo a experiencias menos diferenciadas de nuestro desarrollo, como retornando a la experiencia oceánica, volviendo a un estado nuevo, renovado, volviendo a la fuente original, al origen de nuestra propia identidad. Es como volver a la fuente a beber agua pura y regenerarse.
- El grupo de Biodanza es una anticipación de un mundo altamente desarrollado del futuro. No es una realización onírica de una utopía, sino el colocarse en movimiento, aquí y ahora, en el nivel de las más altas potencialidades humanas.
- El grupo de Biodanza es una matriz de renacimiento.
- Biodanza quiere amenizar con dulzura el trágico y poético proceso de existir.
- Una epistemología basada en la vivencia puede conducir no sólo a un conocimiento esencial de la realidad, sino también a la sabiduría, que consiste en la relación con el mundo, en la integración del ser con el cosmos. La Biodanza inaugura así una forma de acceso extremadamente profunda al conocimiento de sí y el mundo a través de la vivencia.

- Las vivencias son una puerta a través de la cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y estamos " aquí y ahora " para siempre.
- Lograr niveles de integración, cada vez mayores, y el autocontrol evolutivo representan la suprema aspiración de Biodanza.
- El complejo y delicado concepto de integración biocéntrica, podríamos decir que es un proceso cúspide hacia el cual se dirige el desarrollo de las líneas de vivencia.
- Integración es, en el fondo, la integración de las cinco líneas de vivencia, es decir, la integración recíproca, dinámica y creativa que se produce al crecer esos cinco canales de potencial humano.

QUÉ ES BIODANZA

- Biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo.
- Biodanza es una poética del encuentro humano. (1983)
- La Biodanza es un sistema de aceleración de procesos integrativos a nivel molecular, celular, metabólico, neurológico y existencial en un ambiente enriquecido mediante ecofactores universales humanos. (Una de las últimas definiciones de Biodanza de Rolando Toro – 2009)
- Biodanza, es un modo de expresión anterior a la palabra.
- La Biodanza es un sistema cuidadoso y preocupado por la maravilla de la biología, la maravilla que la vida creó hace por lo menos quince millones de años.
- Biodanza más que una terapia es La Ceremonia del encuentro humano.
- Biodanza es una terapia para enfermos de civilización que han perdido las claves de la vida y que tienen que aprender a transformar el esquema de estrés en esquema de armonía.
- La columna vertebral de la Biodanza son las ciencias biológicas y las ciencias humanas. Nada de magia, psicológicamente pasar de un estado a otro.
- La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: de la nostalgia de amor.

- La más subversiva de todas las disciplinas es aquella que se funda en el Respeto por la Vida, el Goce de Vivir, el Derecho al Amor y al Contacto. De nuestra meditación deriva una técnica que consiste en Estimular, Crear y Desarrollar vida en los demás, lo que genera vida en nosotros. Las personas son nuestro más poderoso Medio Ambiente. La Pareja Ecológica, la Familia Ecológica y la Comunidad Ecológica son expresiones del Principio Biocéntrico.

FACILITADORES/AS DE BIODANZA

- Lo que nosotros estamos dando con la Biodanza es lo que las personas más necesitan: salud, vitalidad, alegría, energía disponible para poder disfrutar de todo lo que el mundo nos ofrece, es decir, una disposición amorosa. Sentir que somos parte del universo, que la vida tiene sentido, que es sagrada y que vale la pena vivir.
- Biodanza más que una profesión es una Misión.
- Más allá de ser buenos facilitadores, no se olviden nunca de que están en una Misión de cambio del mundo.
- Los profesores de Biodanza tienen que estar empapados de todas las manifestaciones culturales: música, danza, teatro, cine, poesía y artes plásticas.
- El maestro de Biodanza debe tener en cuenta siempre en sus aulas la Progresividad, la Autorregulación y el feedback de los participantes.

VITALIDAD

- Tenemos que hacer propio el ímpetu vital que nos otorga capacidad de transformación, ligereza, alegría del día a día.
- El inconsciente vital se expresa a través del humor endógeno, el bienestar cenestésico y el estado general de salud.
- Vitalidad en Biodanza es un concepto pulsante dentro del cual se expresan el movimiento y el ímpetu, pero también el reposo.
- No hay ningún placer que no surja en lo más profundo del impulso hacia la vida.

CREATIVIDAD

- La creatividad es un potencial inherente al ser humano (2009).
- La primera condición para la creatividad es comenzar (2009).

- Todo lo que nos rodea nos propone creatividad, pero para ello hay que tener coraje (2009).
- Hay una relación entre la emoción y la creatividad muy profunda (2009).
- Primero es decidir expresar algo: tener algo que decir y no tener que decir algo (2009).
- El lenguaje humano, ha surgido de la fuente interior por una profunda necesidad de "fundar la realidad" en un terreno ontológico.
- Aludiendo a las expresiones de Heidegger "habitamos la palabra", la palabra es la morada del ser".

AFECTIVIDAD

- El estudio de la estructura afectiva constituye, a mi modo de ver, la más urgente y necesaria investigación actual en nuestra sociedad, cuya patología afectiva es ostensible.
- La Afectividad es la columna vertebral de la Biodanza.
- La Afectividad es expresión de Identidad.
- La Afectividad es un estado evolutivo superior que no va necesariamente unido a la sensibilidad ni a la inteligencia.
- La Afectividad modifica profundamente la percepción.
- La Afectividad es la Inteligencia Biocósmica.
- La memoria es selectiva. En la organización de los recuerdos interviene fuertemente la afectividad.
- La ternura es la cualidad de una presencia, que concede presencia.
- Todos tenemos las mismas claves, que son las claves del corazón.
- Sensibilidad no es afectividad.
- La integración afectiva está en este momento en crisis planetaria.

SEXUALIDAD

- El cuerpo entero es un solo genital.
- La gente es maravillosa, es mágica, es un acelerador de partículas eróticas!
- La sexualidad es el acto más inocente de todos los que existen.
- Necesitamos placer en todos los sentidos.

- Durante la sesiones de Biodanza, el factor afectivo erótico se manifiesta ostensiblemente en la organización del movimiento.
- Si la lujuria es señal de exceso de vida nosotros asumimos la lujuria de vivir y la danza, como su expresión más profunda.
- Somos el reflejo y el eco de la lujuria divina.
- La risa y el canto son expresiones supremas de nuestra lujuria.

TRASCENDENCIA

- Trascendencia es para Biodanza respirar del ritmo de la vida universal. Integrar unidades cada vez mayores. Conjuguar el nosotros. Superar el ego, superar lo circunstancial para sumergirse en una inmensidad de armonía con el todo.
- Soy la parcela, de las parcelas de la gran alma incandescente.
- Somos parte del pulsar incognoscible de la existencia.
- Necesitamos cada día lo misterioso.
- Del vientre de la tierra, extraemos el sueño de Dios.
- La inteligencia divina se transmite a través de miles de años para aflorar en nuestra conciencia como memoria de lo eterno.
- La poética de la vida es una percepción original que nos permite descubrir cómo todo lo que circula a nuestro alrededor, todo lo que somos y lo que hacemos, es una hierofanía, o sea, una manifestación de lo sagrado: la aparición de lo maravilloso es el redescubrimiento de una experiencia ancestral, paradisíaca y mística.
- La energía numinosa se manifiesta en aquellos que son capaces de reciclar la energía cósmica y se conectan con vitalidad a la fuente originaria.
- "Dios no juega a los dados". (Frase de Einstein citada frecuentemente por Rolando Toro).
- Si lográramos sensibilizarnos a nuestra parte iluminada toda nuestra existencia se transformaría.
- "Lo cotidiano habla en voz baja con lo eterno" (Frase de Rainer María Rilke citada de forma reiterada por Rolando Toro).
- Somos criaturas cósmicas capaces de amar y crear belleza.
- Alcanzar el todo en sí mismo requiere desdiferenciarse, salir del tiempo histórico y entrar en la eternidad de lo cósmico.

- Habitamos el aquí y ahora en un tiempo cósmico.

TRANCE

- El concepto de trance se comprende cuando se vive.
- Para acceder al misterio de la gran realidad, el pensamiento racional no nos sirve. La función del trance es pues, permitir otro estado de conciencia, un estado donde la corteza está literalmente en cortocircuito. Lo real puede revelarse en su dimensión real total.
- Un abrazo es un trance de fusión de dos identidades.
- El Trance regresivo de Renacimiento exige una real humildad.
- Biodanza toma partido por la afectividad humana, y el rito pasa su mensaje a través del Trance, alcanzando una comprensión profunda del misterio humano.
- En Biodanza el trance se manifiesta dentro de un grupo estructurado, permisivo y frecuentemente acogedor.
- El estado de trance es así un fenómeno de grupo a través del cual el individuo se abandona a los otros.
- El trance es frecuente en las personas sanas, el mismo trance que lleva al sueño feliz y aquel que transporta a los amantes a la comunión en el éxtasis sexual. Ambos trances son ejemplos del trance integrador de Biodanza.
- En los estados de trance la percepción cambia de registro.
- La función antropológica del trance es necesario situarla como un paso imprescindible para acceder a una determinada dimensión de lo real que no se ve en los estados ordinarios de conciencia.
- Al hablar de trance en Biodanza estamos hablando de sensibilidad en relación a la dinámica del sentir.
- El trance integrador en Biodanza sólo se da cuando la persona está receptiva y ese es un estado de sensibilidad.
- Para llegar al trance es necesario que las personas disminuyan sus defensas caracterológicas.
- La concentración es importante para lograr el trance.

REGRESIÓN

- En el ser humano la posibilidad de regresión se presenta en todos los niveles. Cada individuo tiene su cauce, su madre que se desborda y vuelve.
- Balint propone en la dimensión psicológica y del comportamiento el concepto de "Regresión para Progresar". Antes de alcanzar un nuevo nivel evolutivo se busca la imperturbable armonía entre el yo y el mundo que caracteriza el vínculo primal con la madre.
- Volver a la cualidad de Semilla es una acción anticultural.
- Durante el estado de regresión inducido por la sesión de Biodanza, el alumno participa como lo hacían en sus ceremonias los pueblos primitivos.
- Kortlan al describir el proceso de "Regresión Regenerativa" en el desarrollo del cormorán, utiliza el término de "Reprogresión".

ÉXTASIS E ÍNTASIS

- Biodanza no se conforma con que las personas alcancen la felicidad, considera que es necesario tener acceso al éxtasis.
- Podemos expandir nuestra escala de conciencia o bien abrirnos al mundo interior con ojos cerrados. Es la doble posibilidad del éxtasis e íntasis.
- Etimológicamente éxtasis quiere decir: "que se presenta afuera" y en términos de vivencia éxtasis es el ser, tu ser que se proyecta al Universo.
- Realizamos ciertos rituales que llevan al participante a estados de éxtasis.
- También trabajamos otra dimensión que es el íntasis, es el universo que siento en lo más íntimo de mi ser y lo más íntimo mío se proyecta al infinito, es el universo que viene a anidar dentro de mí.
- La Biodanza nos propone buscar aquí y ahora la experiencia de éxtasis e íntasis, tocar esas cualidades de estados de la conciencia, de la experiencia de la totalidad, sin otro recurso externo que no sea la música.

NATURALEZA

- Existe un pacto previo entre la abeja y la flor.
- Somos primos de las flores y de las aves, del viento que nos fecunda. Somos, en el sueño de la tierra, crisálidas y larvas, hijos de las estrellas, y en los abrazos eternos respiramos la luz cósmica. Y del amor, volvemos a aprender los circuitos exquisitos de la inteligencia divina, el sentir palpitante de la vida.

- Cada uno de nosotros es agua, linfa para el otro; cada uno de nosotros puede -en una comunicación sutil y silenciosa como la de las plantas- regar las raíces del ser, dar linfa para hacer crecer, y poco a poco la semilla se convierte en pequeña planta -aún temblorosa y tierna- para después erigirse en un destino de árbol, de ser vivo.
- Debemos hacer un recuento de los milagros: tenemos estrellas, hormigas, rinocerontes, podemos tener hijos; somos hijos de las estrellas.

DANZA, MÚSICA, RITMO Y ARMONÍA

- Es a través del éxtasis musical, que la conciencia se transforma en vivencia y la vivencia retorna de nuevo a la conciencia.
- Desarrollar la afectividad mediante Biodanza es trabajar con la música y la danza en la raíz nutricia de la vida.
- Nuestros pies y corazón son rítmicos. Nuestras manos son melodías, como nuestra sonrisa.
- Si estuviéramos conectados con nuestras palpitaciones, todo se transformaría en música.
- Existe una coherencia maravillosa entre la respiración y la actividad de cada instante de nuestra vida.
- La armonía hay que buscarla en el fondo de los ojos, en el encuentro de miradas, donde se establece el circuito inicial de la vida.
- Con música, danza y caricias podemos descubrir un mundo diferente, donde nuestros sueños sean posibles.
- La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del ser humano. Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, ritmo de la respiración... es impulso de vinculación de la especie.

CIENCIA Y ARTE

- Pitágoras relacionó las matemáticas con la música y con la astronomía, intuyendo la armonía de las esferas y vinculando al hombre con el Universo.
- El mundo según Pitágoras estaba construido por una armonía perfecta.
- Generalmente la posibilidad de renovación biológica está bloqueada por estructuras culturales que refuerzan la rigidez del ego.
- Son los grandes genios literarios, los poetas y novelistas, los que mejor han descrito los sentimientos.

- El sufrimiento infinito que nos arrastra a través de las épocas y que despedaza a los seres vivos, se aplaca ante los girasoles de Van Gogh o el Grito de Grinsberg.
- No hay una dinámica de tensión eferente, o sea, de dentro para afuera, la dinámica es aferente es el mundo el que tiende a imprimirse dentro del sujeto.
- El genio de la especie transmite su mensaje atravesando miles de millones de ruidos. El genio de la especie se manifiesta en individuos excepcionales, para decir siempre su código de armonía. Estos individuos poseen el ojo del éxtasis, el oído que percibe la música cósmica en el silencio de la realidad. Por eso sentimos que todo está en orden ante el dibujo de un pájaro creado por un artista zen.

SENTIDOS Y SENSACIONES

- Una sola mirada cambia los niveles de secreción endocrina ya sea inhibiéndola o estimulándola.
- Cuando tú recibes un beso, una caricia... ¡lo recibes en todo el cuerpo!
- La caricia es uno de los instrumentos fundamentales de Biodanza.
- La sonrisa de una persona, las miradas, sentir su piel, su temperatura, con movimientos sin intencionalidad, te preparan para recibir lo fortuito.
- Las personas tienen que aprender a comunicarse, a abrazarse, a mirarse a los ojos, a hacer rondas, a celebrar.

IDENTIDAD Y ALTERIDAD

- Cuando me encuentro con el otro, comienzo a tener noticias de mí.
- Nuestra identidad se revela en presencia del otro.
- Para mí nunca los problemas del otro eran del otro. Los problemas del otro eran mis problemas.
- El yo soy yo y tu eres tú no existe.
- No es que se sume uno con uno, sino que cada persona influye en ocho personas como mínimo! (Rolando analizaba matemáticamente la cantidad de besos y otros ecofactores positivos que cada persona recibía en una sesión de Biodanza).
- Vivir en la alegría "de ser con otro" significa "convivir", adquirir la capacidad de vínculo afectivo. La vivencia de sí surge durante la "convivencia".

- El contacto con otras personas es lo que permite el crecimiento.
- Celebrar la presencia del otro, exaltarla en el encanto esencial del encuentro es, tal vez, la única posibilidad saludable.
- Biodanza no es un desarrollo en solitario, sino "con, para y en otro".
- Celebrar la presencia del otro, exaltarla en el encanto esencial.
- La identidad es siempre única pero cambia de aspecto con la edad.
- La identidad se inaugura en el espejo de otras identidades.
- Biodanza trabaja con la Identidad y no con el Ego.
- Las primeras nociones de ser diferente se dan en contacto con el grupo.
- Quién no ha logrado niveles básicos de integración de su identidad no puede intentar procesos de identificación con la totalidad sin riesgo de disociarse.
- Lo plantea Martín Buber que habla de la integración "Yo – Tú", y la aparición del "Nosotros". Toda nuestra identidad es en conexión con el Otro, es ahí donde se revela.

INTELIGENCIA

- No es fácil para los humanos comprender que los frutos de la inteligencia procedan del amor.
- Podemos afirmar que la afectividad es uno de los componentes psicológicos esenciales en la estructura misma de la inteligencia.
- A partir de las investigaciones de B. F. Skinner y de Noam Chomsky podemos hablar legítimamente de inteligencia afectiva.
- Tal vez las formas más elevadas de la inteligencia humana sean la inteligencia poética, revelada por Paul Valery o Ezra Pound y la inteligencia musical: ejemplos son Bach, Mozart, Beethoven y Debussy.

EDUCACIÓN

- Educar es permitir el desenvolvimiento pleno del ser humano y sobretodo en la capacidad para poder ser feliz.
- La descalificación es un asesinato ontológico.
- La calificación puede reparentalizar todo un pasado.

- La educación hay que cambiarla, no veo otra solución, porque si no no hay ninguna esperanza de supervivencia de la especie. Hay que transformar mecanismos psíquicos, creencias, actitudes y valores.
- Al salir de clase el alumno se enfrenta al Mundo de las dificultades.
- Se trata de facilitar y no de reprimir el acto de fructificar.
- Estoy emocionado con la presencia de ustedes, de esta élite del corazón, muchos de los cuales enfrentan la más grande transgresión de esta época, que es sentir los deseos, no tener culpa y tratar de llevarlos a cabo, porque en el fondo de cada deseo está el germen de sus realizaciones. (Palabras de Rolando Toro de bienvenida a los asistentes en la conferencia sobre el Deseo y su proyección existencial. Casa de América. Madrid 2002).
- No pretendemos apenas elevar la calidad de vida de las personas, somos decididamente más ambiciosos, pretendemos la felicidad.
- La persona que acude a una sesión de Biodanza ya ha sido atravesada por el inevitable proceso de crecimiento, educación y civilización, por lo que la mayoría presentamos diversos grados de disociación.
- Lo que tenemos que aprender en nuestra vida, no son informaciones ni conocimientos...¡tenemos que aprender a vivir!

SOCIEDAD Y POLÍTICA

- El mayor acto político que existe es el abrazo. Si la gente anduviera de la mano por las calles, solidarios, encontrándose, abrazándose, estarían haciendo política.
- Sueño con una humanidad que se abraza y se besa con alegría de vivir, donde la soledad no existe como sentimiento, donde cada uno reconoce la sacralidad del otro. Y sé que esto es posible, sólo es necesario que no sea un sueño de uno solo, sino una visión de muchos.
- Una persona que está contenta haciendo lo que le gusta ya por su pura motivación aumenta la productividad sin necesidad de grandes estrategias económicas.
- Es el espíritu creador y realizador el que determina la productividad.
- Las personas nobles y buenas son las que se tienen que involucrar en política.
- Vamos a cambiar el mundo sin ninguna duda. Esto tienen que saberlo y tienen que saber que es una Misión.
- Luchad hasta el último de día por el cambio, un cambio afectivo.

- La excelencia del corazón, la mística de transformación del mundo... ¡Eso es lo máximo!
- Si fuera el director de una empresa les propondría que hicieran cursos de Biodanza, lo primero es conectar con uno mismo.
- El mundo no puede ser un cementerio de muertos vivos, ¡tenemos que soñar!
- No basta liberar al Ser Humano de su miseria económica. Es necesario también liberarlo de su miseria afectiva, de su pobreza creativa y de su incapacidad para disfrutar el placer de vivir.
- La conciencia ética es el estadio más evolucionado de los seres humanos. Está en relación directa con la sacralidad de la vida. La ética se origina en el núcleo afectivo de los seres humanos, en el profundo respeto por ellos y en el sentimiento de que la vida es sagrada.
- Estética es la participación en la génesis de la belleza en acción. Ética es la forma inteligente y afectiva de actuar con uno mismo y con los demás.

LA VIDA

- Lo único que uno puede hacer es enamorarse del placer de vivir, aunque solo sea tomándose un café.
- El sentido de la vida emerge natural de la vida misma.
- El sentido de la vida es el amor por la vida.
- La vida es maravillosa, lo difícil es vivir.
- El caos genera vida.
- Podemos penetrar en las raíces de "una cultura de la vida"
- Cuando tomamos conciencia de lo que significa "el milagro de la vida" que nos anima, se nos revela un sentido absoluto de valorización de la existencia.
- La vida es una maravilla. Nuestro propósito en la Biodanza es poner más maravilla en la maravilla, es poner más vida en la vida, es poner la vida en el centro. Es fortalecer la vida para que continúe la evolución.
- Lo que necesitamos para vivir es un sentimiento de trascendencia, de vinculación gozosa y de estimulante dicha.

APRENDER A VIVIR

- Lo más improbable es lo probable.
- Lo imposible puede suceder. Porque lo imposible es lo cotidiano.
- La perfección es vivir como se quiere.
- Estoy perdido, en el eterno estar perdido...
- La quimera se cumple cuando uno está decidido a que se cumpla.
- Al despertar, pensar y saber que éste es un día de milagros.
- Si los hombres se sienten insignificantes, sus acciones son insignificantes.
- ¿Qué es la "grandeza" sino la pulsación de lo pequeño dentro de lo grande.
- Dime cómo vives y te diré cómo enfermas.
- Al despertar: pensar y saber que este es un día de milagros.
- Nuestros fracasos nos tornan invencibles.
- Somos apenas... pasajeros de eternidad.
- Lo maravilloso es una modalidad de percepción que viene de la alegría inocente y de la pureza interior. Es también una forma de la naturaleza, un misterio de la vida.
- La soberbia es directamente proporcional a la ignorancia.
- "Llegamos tarde para los Dioses, y temprano para el Ser. Del Ser, el hombre es un poema inacabado". (Frase tomada del filósofo Alemán Heidegger y citada por Rolando Toro)
- A través de una sola generación se podría cambiar el rumbo de la historia, transformando los rituales de una civilización de muerte en una permanente creación de vida, consciente y amorosa.
- Hay personas que en Biodanza por primera vez se sienten seres humanos.
- El lujo de vivir es la creatividad de la naturaleza, es la secuencia infinita de los placeres en el poderoso útero de la vida.
- Podemos reaprender a sentirnos partícipes del ritmo de la vida y a diseñar con plenitud nuestro camino existencial.
- A pesar de las dificultades, a pesar de las señales de horror de nuestra época, el paraíso está aquí, tan próximo que nos cuesta percibirlo.

- Que tu trabajo sea cumplir una misión interna, creativa, que te de alegría de vivir.
- Cuando uno vive plenamente no tiene miedo a la muerte.
- Solo necesitamos una nueva forma de percepción, ingresar al paraíso e iniciar una forma de vida en donde los referentes sean amorosos, cenestésicos, estéticos y trascendentes.
- Sientan dos veces, piensen una.
- Nos desparramamos entre risas y lágrimas.
- ¡La vida sin intensidad es una gelatina!

HISTORIA PARA CONTAR A LOS NIÑOS EN EL AÑO 2100

Al final
no conseguimos retener sobre la tierra el Ave del Paraíso.

Había una vez... el Tigre de Bengala.
Sus ojos verdes iluminaban la selva.
En el abismo del mar, las Ballenas negras y azules jugaban con la inmensidad.
Exterminamos todas las formas sumergidas.
Había peces tan pequeños como un labio,
y las anémonas danzaban fosforescentes.
Aquello que aludiera a lo maravilloso fue aniquilado.
En la Montaña del Himalaya,
cazamos el último Oso Panda, más dulce que Buda.
No conseguimos retener el amor con amor.
En la simple posibilidad de nosotros mismos,
asesinamos a los genios de la tierra.
Al final....
se fueron para siempre,
las aves salvajes de nuestro corazón.

Para realizar esta recopilación se han tomado como fuentes:

- *"Biodanza". Rolando Toro Araneda (Editorial Cuarto Propio)*
- *"La Inteligencia Afectiva". Rolando Toro Araneda (Editorial Cuarto Propio editado por Cecilia Toro Acuña)*
- *"Coletáneas" (ALAB Asociación Latinoamericana de Biodanza).*
- *"Biodanza y Rito". Monografía de titulación de Andrés Abella*
- *"Material Poético". Pilar Acuña.*
- *"Proyecciones en Biodanza, una dinámica del sentir". Margarita Karger (Editorial Lumen)*
- *"Presentimiento del Ángel". Rolando Toro Araneda (Editorial Diseño y editado por Verónica Toro Acuña)*

- *“Projeto Minotauro” Rolando Toro Araneda (Editorial Vozes)*
- *“O mar e o mestredançarino”. Cecilia Borelli (Editorial Giostri)*
- *Entrevista de Neuronilla a Rolando Toro: [Creatividad existencial](#).*
- *Recopilación de apuntes y de grabaciones extraídos de la Escuela de Formación impartida por Rolando Toro Araneda en Argentina, Brasil e Italia.*

Autora de la recopilación: Margarita Karger

Colaboración: Karina Gliksman

Aportes: Sandra de Rivas y David Díez.

[BiodanzaYa](#)