



Biodanza: un camino de reaprendizaje hacia la felicidad

Para cocinar un buen plato hace falta la buena disposición del cocinero y que los ingredientes y proporciones sean los adecuados. ¿Qué hace falta para cocinar un Buen Año?. La biodanza utiliza elementos tan básicos como el movimiento, el canto y el grupo para conseguir que las emociones y los instintos, que son el motor de nuestra vida vuelvan a tener el sabor y la textura que necesita nuestra vida para alcanzar su plenitud.

Los seres humanos como parte de la naturaleza, estamos sujetos a diferentes ritmos y ciclos de la vida: día/noche, los ciclos lunares, las estaciones y los años. Además de un sentido biológico, algunos de estos ciclos, tienen un sentido antropológico, psicológico y existencial. Sin ellos la inercia de la existencia podría tornarse monótona y perdería su carácter extraordinario.

La práctica de la biodanza ayuda a entrar más profundamente en la grandeza de lo cotidiano y de lo sutil, ya que ayuda a despertar nuestros sentidos y nuestra sensibilidad para percibir cada pequeño detalle de la vida con más intensidad. Rolando Toro, solía mencionar mucho una frase de Jose María Rilke "Lo cotidiano habla en voz baja de lo eterno".

Pero sin duda hay acontecimientos y ciclos que nos hacen salir de la rutina y valorar de una forma especial el momento que estamos viviendo, y uno de ellos es el comienzo del año. Con el nuevo año, tenemos la ilusión y hacemos buenos propósitos, con la esperanza de que nuevas y extraordinarias cosas puedan acontecer en nuestras vidas.

Para evitar comprometernos a cosas que suponen un sacrificio y que nos hacen sentirnos frustrados y culpables, porque no las podemos lograr, aquí tenéis algunas

propuestas:

- Que propiciemos esos cambios con abordajes que utilicen como método, la alegría y el placer del vivir, en vez del sacrificio.
- Que miremos más lo que tenemos que lo que nos falta, las luces que las sombras, la grandeza que la miseria, las buenas noticias cercanas que las malas que anuncian los medios,...
- Valorarnos y que valoremos más a los demás, que digamos más Si y menos No, que además del YO, hagamos crecer el TU y nos abramos al NO-SOTROS...

Para que todo esto se convierta en una realidad cotidiana, hay muchos caminos, pero el que más me ha servido a mí, y el que quiero compartir con vosotros, es la Biodanza.

En una de sus definiciones, **Rolando Toro** dice que *"la biodanza es un sistema de Integración humana, de reeducación afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo"*. Y lo más interesante es que esto puede conseguirse a través del disfrute y la alegría, a través de una pedagogía lúdica y positiva.

Somos seres relacionales y no podemos vivir sin esos vínculos; de hecho muchas investigaciones demuestran que niños recién nacidos, que son alimentados pero no reciben contacto y gesto afectivo, no sobreviven. También muchos ancianos cuando pierden sus vínculos representativos se dejan morir. El ser humano necesita muchos tipos de vínculos para vivir y desarrollarse, y la calidad de las relaciones determina nuestra calidad de vida. La biodanza es un sistema de integración humana, que



Pilar Peña

Didacta y Facilitadora
Doctora en Biología
Molecular

www.pilarbiodanza.com

nos ayuda a descubrir y vivenciar formas más armónicas y saludables de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. A través del desarrollo de la empatía, la valoración y calificación, nos ayuda a aumentar nuestro nivel de autoestima y la del otro, y aporta felicidad y bienestar en todo tipo de relaciones.

Los componentes del grupo son espejos, donde a través de las neuronas que llevan ese nombre, nos reconocemos y empezamos a aceptar e integrar partes de nosotros mismos que estaban disociadas o "peleadas". La integración entre nuestros pensamientos, emociones e instintos, va acompañada también de la integración progresiva con los otros y con todo lo que nos rodea.

Esto se consigue enriqueciendo el ambiente de las clases con estímulos favorecedores, que Rolando llamó, ecofactores positivos, que nos permiten tener vivencias enriquecedoras y positivas. Estas, van borrando poco a poco las marcas que dejaron en nuestro cuerpo y nuestras emociones, las vivencias desintegradoras o desfavorables que tuvimos cuando éramos pequeños o nos sentíamos indefensos. Los ecofactores actúan a nivel epigenético, modificando la expresión de genes que producen como resultado una nueva y mejor composición molecular de nuestras células.

Todos vivimos eventos y situaciones donde enriquecemos el ambiente de ecofactores positivos como la familia y los amigos; celebramos cumpleaños, bodas, etc, y nutrimos la entrada a ese nuevo periodo con comida, abrazos, besos, regalos... Celebramos Navidad y Año Nuevo, llenando nuestras calles y casas de luces, con encuentros, regalos y todo tipo de muestras de unión y afecto a través de distintos gestos. Vivir estos momentos como verdaderas oportunidades de abrir un poco más el corazón y estrechar nuestros vínculos, ayuda, pero es necesario tener este ambiente enriquecido de una forma más permanente y cotidiana en nuestra vida.

Las nuevas vivencias que se experimentan junto al grupo de Biodanza, semana tras semana, van generando **una reeducación afectiva**. Rolando la llamó reeducación, porque no es algo que aprendamos de nuevo, sino que son capacidades que teníamos innatas y que fuimos perdiendo por mandatos culturales y para obtener la aprobación y el cariño que necesitábamos para vivir. Esta reeducación, refuerza sin duda, nuestra inteligencia afectiva, que no se limita sólo a la capacidad de interpretar y manejar las emociones (que a veces podrían utilizarse para manipular), sino que va más allá, a favorecer la creación de entornos, familias, colectivos y sociedades más afectivos.

Una forma de mantenerse sano y energético es conseguir que nuestro organismo se renueve continuamente, algo que no es tan fácil con el tipo de vida que llevamos y todos los factores desfavorecedores a los que nos vemos sometidos continuamente. Durante la noche nuestro sistema vegetativo parasimpático (de reposo) toma el relevo al simpático-activo, para que pueda tener lugar esa reparación y renovación de todo nuestro cuerpo. Pero todos tenemos la experiencia de que muchas veces nuestros sueños no son reparadores porque nuestro nivel de estrés o preocupación no nos los permite.

La biodanza consigue la renovación orgánica a través de ejercicios específicos y una estructura de la clase que permite armonizar nuestro sistema simpático y activar el parasimpático, a través de danzas que favorecen un estado de trance o pasaje hacia estados de regresión orgánica profundamente reparadores, donde hay aumento de inmunoglobulinas, que refuerzan el sistema inmunológico. Los primeros efectos visibles, y que se observan al final de cada clase, son la tersura de la piel, el brillo de los ojos y la expresión serena o alegre del rostro, pero con la práctica continuada, aumenta el bienestar general, disminuye la enfermedad y muchas personas tienen síntomas

de rejuvenecimiento físico y vital.

En nuestro camino hacia la salud y el bienestar además de un reaprendizaje afectivo, que involucra las emociones, necesitamos un **reaprendizaje de las funciones originarias de la vida**, que son garantizadas por los **instintos**. Y si las emociones no están especialmente favorecidas en nuestra cultura, la mayoría de los instintos están además reprimidos por estar tan ligados a la animalidad. El humano ha potencializado tanto el pensamiento, que es lo que no distingue de los animales, que se ha olvidado que antes que racional es animal y que si reprimimos nuestros instintos que son los verdaderos guardianes de la vida y de la especie, nos ponemos en un verdadero peligro.

La biodanza trabaja rescatando y potenciando los instintos y su integración con la emoción y la acción, especialmente los siguientes:

- El instinto gregario y de nido, que permite a las personas buscar en su vida nuevos espacios grupales de nutrición y de crecimiento, y cuya represión nos conduce al individualismo y el aislamiento.
- Los instintos agresividad y fuga-lucha, que ayudan a luchar y defender nuestro territorio (familia, trabajo, casa...) y a huir de las situaciones que nos quitan la vida o no la apagan poco a poco. Su represión origina violencia y muerte.
- El instinto de exploración, que nos abre un camino de creatividad existencial, y cuya ausencia nos ancla a la monotonía y apatía.
- El instinto sexual que nos abre al placer de vivir y a generar vida, y cuya represión lleva a la perversión del placer y a la ruptura con el flujo de la vida.

Vamos a darle la bienvenida a un nuevo año, donde además de pedir, pongamos algunos de los ingredientes emocionales e instintivos con los que poder cocinar y compartir experiencias nutritivas y enriquecedoras. ¡Danzo por un nuevo año y por nuestra felicidad!•

