

LA ENTREVISTA

Víctor Núñez, profesor de Biodanza

“Es un reto trabajar con estos menores, la experiencia está siendo muy enriquecedora”



Víctor Núñez e **Itziar Espinal** están al frente del proyecto de Biodanza que comenzó en el Centro de Día (CD) hace tres meses. Una sesión semanal para un grupo de once menores entre los 5 y los 11 años donde se practica esta disciplina que creó el antropólogo y psicólogo chileno **Rolando Toro**. Víctor, es uno de los facilitadores y el encargado de la parte técnica del proyecto, lleva siete años como facilitador (nombre que se les da a los profesores de biodanza) y asegura que es “apasionante”. La responsable de impartir las clases es la educadora de primaria y facilitadora de Biodanza, **Itziar Espinal**. El proyecto en el que también participan **Andrea Garde** y **Genaro Donlo**, educadores del CD, estará en marcha hasta junio y los beneficios en estos menores son notorios.

¿Qué es la Biodanza?

Es una disciplina que desarrolló **Rolando Toro Araneda**, un antropólogo y psicólogo chileno que empezó a experimentar los efectos que tenía la música en enfermos mentales dentro del marco de un trabajo de antropología clínica que hizo. A partir de ese trabajo empezó a comprobar los enormes efectos que tenía la música sobre las personas y cómo la música era capaz de transformar a las personas a través de las vivencias que generaba y a partir de los ejercicios que él fue diseñando.

Biodanza empezaba a provocar una mayor capacidad de habilidades sociales en las personas, una mayor alegría de vivir, un empoderamiento y se dio cuenta de que afectaba tanto a la identidad como que generaba conciencia ampliada.

En los últimos 40 años Biodanza ha desarrollado un vasto modelo teórico. Está fundamentada

en las ciencias humanas pero tiene que ver con trabajar a partir de la corporeidad y con los enormes efectos que tiene la música en el estado de ánimo y con un elemento central como es la vivencia. Es decir, no es un abordaje cognitivo, sino que es un abordaje a partir de la corporeidad y la experiencia vivencial de cada persona con respecto a las experiencias que surgen a partir de tres elementos clave: la vivencia de uno consigo mismo, porque hay danzas que son de uno consigo mismo; la vivencia de uno con el otro y aquí Rolando Toro decía algo muy poético y muy bonito que es “a partir de encontrarme contigo empiezo a tener noticias mías” y en tercer lugar, la vivencia en grupo.

Dentro de este vasto modelo teórico se habla de los siete poderes de la Biodanza como siete elementos clave que tiene para provocar ese efecto. También se trabaja a nivel del inconsciente vital.

¿Puede desarrollar este concepto?

Es un concepto que desarrolló Rolando Toro. Es una aportación en progresión a lo que fue el descubrimiento de **Sigmund Freud** al inconsciente, unido al descubrimiento de **Carl Jung** del inconsciente colectivo y Rolando Toro viene a aportar el inconsciente vital, que es lo que los científicos vienen estudiando en cuanto a que las células tienen su propia consciencia. Toro aportó la idea del inconsciente vital, hay una impronta que tiene que ver con el inconsciente vital a nivel corporal que a través de la música y el movimiento puede empezar a desenvolverse. Y ahí entran también los potenciales genéticos.

¿Qué son los potenciales genéticos?

Son potenciales que tenemos todas las personas pero que si no hay un ambiente que favorezca su expresión, esos potenciales permanecen dormidos. Lo más interesante de esto es que Biodanza, a través de las técnicas rituales que tiene, genera en el espacio de la sala un ambiente enriquecido donde las personas se atreven cada vez más a mostrarse desde su propia identidad y algunos potenciales de estos empiezan a despertar.

La danza de la vida

¿Cómo es una clase de Biodanza?

En la primera parte de la clase trabajamos con la activación y con líneas de vivencia que tienen que ver con la creatividad y la vitalidad. La Biodanza trabaja a partir de cinco líneas de vivencia que están todas enlazadas o entroncadas con los instintos. Las cinco líneas de vivencia son la vitalidad, la sexualidad, la creatividad, la afectividad y la trascendencia. Pero la afectividad es una columna vertebral, trabajamos mucho a partir de la afectividad.

Para la Biodanza despertar los instintos que han sido muy reprimidos es muy importante, porque la función de los instintos es preservar la vida y potenciarla. Biodanza, tiene su origen etimológico, en bio por la vida, y danza, y significa la danza de la vida.

Entonces, en la primera parte de la clase cuando trabajamos con creatividad y vitalidad, todas las músicas están perfectamente estudiadas y seleccionadas para que generen en las personas esa capacidad creativa o para que despierten esa vitalidad. A partir de conectarse con la vitalidad pueden conectarse con la alegría de vivir, pueden sentir más fortalecida su identidad y desenvolver esas habilidades sociales. Al principio de la clase se da mucha interacción y eso tiene que ver

“En Biodanza trabajamos la regresión con un enfoque reconstituyente, que la persona pueda volver a vivir la vivencia con una perspectiva de comprensión e integración”

con el desarrollo de habilidades sociales. Es una música mucho más activa, potente e incitadora a la conexión con la vitalidad.

La segunda parte de la clase es más regresiva. Son músicas más lentas y tranquilas que, en lugar de abrirte al mundo y llevarte a la expansión, te llevan más hacia adentro. Trabajamos en la regresión con una intención reparentalizadora. La regresión en Biodanza tiene un enfoque reconstituyente, que la persona sea capaz de volver a vivir la vivencia pero con una perspectiva de comprensión e integración.

En Biodanza hablamos de que trabajamos con la regresión pero es un término propio de la Biodanza que en otros ámbitos se emplea de otra manera. En psiquiatría regresión tiene un significado, en Biodanza tiene otro. Así, entre la primera parte de activación y la segunda más regresiva donde las músicas son más lentas, los movimientos más fluidos y progresivos, se conforma lo que conocemos como la curva de vivencia.

¿En qué consiste esa regresión?

Como digo, en Biodanza la regresión se trabaja a partir de experiencias reparentalizadoras. Esto quiere decir que en las experiencias regresivas uno puede tener conexión con experiencias del pasado, pero con una intención de reparar. No usamos la vía catártica que es la que te hace entrar en un estado probablemente más traumático y que trabaja más desde el trauma, sino que hacemos al revés. Trabajamos a partir de los potenciales y de la luz de las personas. Entendemos que a partir de permitir desarrollar a las personas esa parte más luminosa y esos potenciales, el trauma o la sombra tiende a desvanecerse, porque es un síntoma de la falta de desarrollo de esos potenciales. Rolando Toro tenía sus reservas a la hora de trabajar con el trauma, decía que científicamente está comprobado que se tiende a potenciarlo, lo cual se conoce como yatrogenia.

Biodanza trabaja a partir de la integración, buscar integrar lo corporal, lo emocional y lo mental a partir de generar una coherencia entre lo que pienso, lo que deseo, lo que siento y lo que hago. Esto está muy relacionado con los instintos porque el conflicto interno que existe es que tendemos a reprimir el instinto. Vivimos en una sociedad donde hay que reprimir los instintos, hay que adaptarse a una serie de conductas y normas sociales. Rolando Toro hablaba de que estamos "enfermos de civilización".

Todas las disciplinas que trabajan en el campo de la psicología y en el campo terapéutico tienen muy estudiado cómo la represión de los instintos y el modelo social afecta muchísimo a las personas y realmente se ha demostrado que hay una lista de más de cien enfermedades cuyo origen es la civilización y el modelo de civilización que tenemos. Por eso Biodanza trabaja tanto a partir de recuperar los instintos, porque favorecen la vida.

¿A qué instintos se refiere?

Por ejemplo el instinto gregario, es un instinto que en esta sociedad occidental actual, muy influenciada por un modelo muy individualista, se ha perdido. De hecho, quienes trabajan en el campo de lo social, han visto como en los años 80 el nivel de implicación social era muy potente en organismos, colectivos y cómo esto ha decaído. Por otro lado, a veces se produce una perversión de los instintos, y en el caso del instinto gregario, esa perversión puede convertirlo en un gregarismo falto de identidad, es decir, "borreguismo", que nada tiene que ver con un gregarismo sano, porque este último no anula la identidad propia, y el borreguismo es un seguidismo carente de identidad propia y de criterio, donde el espíritu crítico y la voluntad propia quedan anulados.

Lo interesante de los instintos es que en la vida tienen opuestos que buscan ese equilibrio. Por ejemplo el instinto de guarida, de intimidad, de estar con uno mismo viene a equilibrar el gregario.



"Biodanza busca integrar lo corporal, lo emocional y lo mental a partir de generar una coherencia entre lo que pienso, deseo, siento y hago"

¿La Biodanza funciona en grupo?

Sí, es en grupo necesariamente y cuanto más gente mejor porque hay mayor nivel de interacción y la potencia de las vivencias es mayor. El organismo es un ser vivo e inteligente, a partir del movimiento, el organismo empieza a recibir información. Por ejemplo, una persona que tiene dificultad en la fluidez, que es una categoría de movimiento en Biodanza, esa dificultad puede venir lastrada porque a nivel mental esa persona es de posiciones y comportamientos rígidos y eso al final se refleja en el cuerpo y uno acaba siendo una persona corporalmente rígida. Entonces, a partir de una música que te induce a un movimiento fluido y al aprendizaje a partir de ese movimiento fluido, la persona empieza a cambiar en su corporeidad y empieza a flexibilizarse a nivel corporal. Eso va a ir dejando un poso donde la persona empieza a ser más flexible en su modo de vivenciar las cosas a nivel emocional y, con el tiempo, a partir de que sea perseverante en ese trabajo con Biodanza, empieza a cambiar nivel mental.

La epigenética y todo el nuevo campo que está trabajando el tema de las neurociencias han estudiado todas estas conexiones. Se sabe que el cerebro tiene una plasticidad y que se ve afectado por el ambiente. Entonces ese ambiente enriquecido que cada semana va a ir generando una serie de vivencias, va a acabar afectando a la persona a nivel corporal (su forma de caminar por ejemplo). Hay una alumna de mi grupo de adultos que en su trabajo le han dicho que su postura corporal y su expresión facial había cambiado tras tres meses de práctica.

Biodanza en el Centro de Día

¿Cómo aplican esto en las clases con los niños y niñas del CD?

Claro, hasta ahora hemos hablado de la parte más conceptual y de cómo opera la Biodanza, pero en los niños es distinto porque la Biodanza

tiene sus propias reglas y normas. Con los niños y niñas se trabaja más la parte de activación, hay un trabajo menor o muy pequeño con la parte regresiva y trabajamos con una Biodanza adaptada a los niños donde el juego tiene un papel predominante. Son juegos preparados de tal manera que implícitamente van a venir, al igual que con los adultos, a desarrollar estas potencialidades y estas capacidades conectadas a los instintos, a trabajar un fortalecimiento de la identidad de los niños y la conciencia ampliada.

La conciencia ampliada, entre muchas otras cuestiones, está relacionada con la capacidad de empatía hacia los demás, la capacidad de afecto y de tener conciencia de cómo afectan mis actos a los demás. Personalmente concibo la afectividad no sólo como se suele entender el afecto en cuanto a caricias o algo físico, sino como dice la misma palabra a cómo afecto a los demás, cómo quiero que me afecten a mí...

¿Cómo está siendo la evolución durante estos tres meses de trabajo?

Trabajamos con chavales con problemáticas que están muy relacionadas con la Biodanza como es el trastorno del apego, porque su nódulo central es la afectividad y trabajar a partir de ella.

Tras tres meses que llevamos de proyecto ya estamos notando cambios de conducta en los niños y niñas. Es un reto trabajar con estos menores por su historial, pero la experiencia está siendo muy enriquecedora, aprendemos día a día y cada día tenemos que hacer cambios en los planteamientos porque la propia clase nos va mostrando las distintas necesidades que van apareciendo.

Sabemos que a nivel social hoy en día está habiendo un problema con los límites, tanto en niños, niñas, como en adolescentes. La dificultad que existe es poder buscar un equilibrio entre la afectividad y la contención afectiva especial que necesitan y los límites.

¿Cómo comenzó este proyecto?

El proyecto parte de **Patxi Bueno** y **Verónica Fernández**, trabajador social y psicóloga del CD. Estamos dos facilitadores (nombre que se da a los profesores de Biodanza pues su misión es facilitar). Yo me encargo más de la parte institucional y fui el encargado de dar las clases al equipo de educadores del CD de Xilema. Ellos practicaron cuatro clases conmigo para poder interiorizar qué es Biodanza, cómo trabaja y cómo opera.

“Tras tres meses de trabajo estamos notando cambios de conducta en los niños y niñas”

Por otro lado está **Itziar Espinal** que, además de ser profesora de Primaria, lleva más de diez años aplicando Biodanza en las aulas y actualmente ha empezado a hacer una labor formativa con profesores para que conozcan la herramienta. Ella es la que lleva las clases y yo hago una labor de ayudante colocando música, pero también tengo otro papel clave que es que, al estar más fuera de la sesión, puedo monitorizar a los chavales y darle *feedback* a mi compañera. Es decir, de la parte más técnica me encargo yo y de la parte metodológica y didáctica de las clases se encarga Itziar.

Es un proyecto serio donde después de cada clase estamos reunidos al menos una hora para evaluar cómo ha ido toda la clase en diversos planos, miramos niño por niño para ver cómo ha estado. Al final del proyecto crearemos una memoria donde vamos a recoger diferentes ítems y ya estamos viendo cómo por ejemplo ha habido un descenso importante de los niveles de agresividad, estamos midiendo los niveles de empatía y está habiendo una mejoría considerable...

También hacemos un estudio de la somática gestual. Nos referimos a cómo hay un cambio importante desde una expresividad en donde hay un rostro de tristeza, una mirada donde se ve que el niño está perdido, que no está en conexión con el presente... Hemos visto cómo se está dando una evolución hacia una expresión mayor de la alegría, hacia una integración



mayor del niño en su postura y en su estar. Además, evaluamos el nivel de participación, de satisfacción, el ambiente en el grupo, cómo está siendo la comunicación verbal y no verbal. Y luego a nivel de logro de objetivos que nos hemos marcado para cada clase.

Hemos trabajado con los niveles de agresividad, con la evolución de la tolerancia a los límites que es donde más dificultad estamos viendo y la somática gestual que tiene que ver con la expresividad y qué progresión hay desde los gestos disociados y cambios en la expresión gestual, de la tristeza a la alegría, del gesto hierático al expresivo...

Los cuatro ítems clave son los niveles de agresividad, la tolerancia a los límites, la somática gestual y la empatía y afectividad. Estamos muy satisfechos porque estos cuatro objetivos eran para nosotros muy importantes.

Quiero remarcar que este trabajo solo se puede hacer si se hace en equipo porque son muchos los frentes. Es importante decir que en las sesiones estamos los dos facilitadores y **Andrea y Genaro**, educadores del CD, con los que estamos muy contentos de contar porque demuestran una gran experiencia y habilidad con los chavales. Estamos aprendiendo mucho y es un gran privilegio formar equipo con profesionales cualificados y de larga experiencia.

¿Cómo está siendo ese trabajo en equipo con los/as educadores/as del CD?

Está siendo otra gran enseñanza porque hay que conciliar los propios métodos del CD con los propios métodos de Biodanza. Está habiendo un enriquecimiento muy grande para todos con buscar esa coordinación, esa coherencia y ese encaje entre los distintos ámbitos.

Quiero destacar el gran trabajo que se hace desde el CD, porque gran parte de los cambios que estamos viendo tienen que ver con todo el trabajo previo que han hecho con estos



“Hemos trabajado con los niveles de agresividad, con la evolución de la tolerancia a los límites, que es donde más dificultad estamos viendo, y la somática gestual”

chavales en el centro. Tienen un gran mérito, se requiere de una gran fortaleza interna y de una consistencia existencial muy potente porque a nivel psicológico, emocional e incluso físico trabajar con estos menores provoca mucho desgaste. Admiramos mucho el trabajo que están haciendo los educadores desde Xilema.

¿Qué objetivos se plantean para los siguientes meses?

Nos gustaría mejorar la capacidad de los chavales para tener un mejor nivel de tolerancia a los límites, mejorar la capacidad de escucha porque hay mucha dispersión... Todo pasa por abordar el estilo de contención que les estamos dando a los chavales porque consideramos que los límites también son afectividad para ellos. Porque el riesgo está en que niños/as que no tienen capacidad de comprender el límite, corren ciertos riesgos de internalizar ciertas conductas para su etapa adulta. Estos niños y niñas se merecen todo el respeto, el cuidado y la prudencia. Parten de situaciones, en muchos casos, muy difíciles.

¿Cómo es una clase con estos/as menores?

Al principio de clase hay un relato verbal. En el caso de los adultos tiene que ver con las vivencias de la clase anterior y en el caso de los niños tiene que ver más con una intervención psicopedagógica, un abordaje más desde lo cognitivo. Por ejemplo hay distintas herramientas para trabajar y se les ha explicado una técnica para poder manejar las emociones cuando se ponen nerviosos que es la técnica de la tortuga. Son herramientas para que cuando se desbordan a nivel emocional, sean capaces de ser autocontentidos y de tomar conciencia de que están nerviosos.

En el relato o intimidad verbal, los días que han estado más tranquilos y comunicativos, nos hemos llevado sorpresas enormes, porque a

veces ni los adultos tenemos esa soltura o esa capacidad en un relato de vivencias. Demuestran una madurez muy sorprendente para su edad. A veces salen conflictos, situaciones... Hay niños que están en momentos complicados, con una autoimagen deteriorada... Al principio esto costaba mucho pero últimamente ha habido sesiones donde se han abierto más, sobre todo los de mayor edad.

Tras esa parte empieza la clase. El facilitador da una consigna que es contar qué vamos a bailar ahora. Después se coloca la música y se hace una demostración de cómo es el ejercicio. Por ejemplo: vamos a hacer un caminar con alegría, se coloca la música que evoca alegría y uno camina con alegría. Y ese efecto que tiene la música y ese caminar con alegría hace que realmente esa alegría despierte en uno mismo.

Biodanza trabaja a partir de estimular el hipotálamo que es el centro de las emociones, por eso se procura no hablar porque eso inhibe el neocórtex. Trabajamos a partir de la música y el movimiento que provocan internamente una reacción bioquímica.

En la primera parte de la clase se generan sustancias adrenérgicas que tienen que ver con la adrenalina, noradrenalina y toda una serie de sustancias conectadas al sistema nervioso simpático. Y en la segunda parte sustancias colinérgicas, que son sustancias que te conectan al sistema nervioso parasimpático que son las que te permiten tener esa experiencia regresiva. Uno pierde la conciencia del aquí y el ahora y entra en un estado más regresivo. Un efecto que se suele dar es perder la noción espacial a nivel corporal. Decimos que nos lleva más a la experiencia oceánica, que tiene que ver con la experiencia perinatal de cuando estamos en el útero materno dentro del líquido amniótico. Te lleva a una experiencia de perder los límites corporales y eso provoca una conciencia más ampliada. Por ejemplo, uno está en una ronda y en un momento siente que no está separado de esa ronda, uno es uno con el resto y tiene una experiencia de conciencia ampliada, uno se siente parte del otro.

En la última parte de la clase se trabaja la parte más regresiva. Sobre todo a nivel de afectividad se trabaja a partir del juego. Por ejemplo uno se echa en el suelo y le pedimos al otro niño que piense que el niño que está tumbado es una pizza y que le eche los ingredientes y a partir de ahí sí se empieza a trabajar con la afectividad. Esto a nosotros nos sirve para testar cómo están los niños y niñas en ese plano.

Fue para nosotros impresionante observar cómo éste es un aspecto que representa un gran reto.

“En el relato verbal están demostrando una madurez muy sorprendente para su edad”

Son niños que tienen trastorno de apego y por tanto en Biodanza que trabajamos mucho con la caricia por su poder terapéutico, las primeras veces se veía que no conocen lo que es una caricia.

Al final de la clase, en esta primera etapa del proyecto, terminamos con dibujos porque nos trasladan mucha información y estamos viendo información sobre los niños y niñas muy valiosa.

¿Todo el mundo puede practicar Biodanza?

No sólo sirve para todo el mundo sino que además tiene especializaciones para aplicarla en gerontología, drogodependencia, adolescentes, parejas... Es una herramienta reconocida por universidades, en una universidad de Brasil por ejemplo es una asignatura oficial en la carrera de Psicología y se está aplicando en el campo de lo social, en acción social para comunidades donde los niveles de familias desestructuradas o drama social es muy potente. Para buscar la rehabilitación de esas personas y una reeducación afectiva.

