

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

**ESCUELA HISPÁNICA DE BIODANZA. MADRID. SISTEMA
ROLANDO TORO**

DIRECTORA: MAITE BERNARDELLE. Madrid, abril 2015.

Monografía para la titulación de facilitador de Biodanza S.R.T.

EL ARTE DE ABANDONARTE.

La búsqueda de la esencia a través de
la disolución de la coraza
caracterológica. El encuentro de la
identidad.

JESÚS M^a MARTÍN ATIENZA.

Web <https://www.biodanzaleon.es/biodanza-srt>

Contacto: info@biodanzaleon.es – Tlfno. 6750902167

ÍNDICE:

1. Prefacio.....	4
2. Prólogo	6
3. Agradecimientos	12
4. ¿Por qué "El Abandono"?	14
5. Cómo vivimos respecto a las corazas	20
5.1. Sistema nervioso autónomo	23
5.1.1. Sistema nervioso simpático	24
5.1.2. Sistema nervioso parasimpático	25
5.1.3. La relación entre los dos sistemas	26
5.2. Los anillos de tensión de Reich	28
5.3. Creación de la coraza caracterológica	30
5.3.1. En el plano físico	31
5.3.2. En el plano existencial	33
5.4. Lo natural y lo antinatural	37
5.4.1. La importancia de las primeras percepciones	37
5.4.2. El muro de la coraza	39
5.4.3. Reconciliación con el pasado	41
5.4.4. Volver a lo natural	42
5.4.5. Sin necesidad de lucha	46
6. Biodanza y el abandono	50
6.1. Qué hace Biodanza	54
6.1.1. Integración humana	54
6.1.2. Renovación orgánica	56
6.1.3. Reaprendizaje de las funciones originarias de la vida	58
6.1.4. Reeducación afectiva	61
6.2. Pérdida de conexión con la vida	63
6.2.1. Herramientas de conexión	65
6.3. Biodanza y el abandono	67
6.3.1. Modelo teórico	70
6.3.2. Disolución a partir de los segmentos	72
6.3.3. Extensiones para la disolución	75
6.4. Desarmar la estructura	80
6.4.1. El camino de la disolución	86
6.5. La disolución en un encuentro	90
7. Necesidad del abandono	92
6.1. Abrir y cerrar. Estrategia biocéntrica	96
6.1.1. Abandonarse es nutrirse	100
3	
6.2. Un nuevo estar en la vida	101
6.2.1. La importancia de las protovivencias	104
6.2.2. Salir de la zona de confort	107
6.2.3. Un poco de conciencia	108

6.2.4. Feedback con la realidad	110
6.3. Abandono físico y existencial	111
6.4. El abandono en el movimiento	113
6.5. Freud, Reich y Rolando Toro.....	117
8. El abandono es un arte	121
8.1. Predisposición	124
8.2. El abordaje de la disolución	125
8.3. Disolución de la coraza caracterológica	129
8.4. Ejercicios que conducen al abandono	130
8.4.1. Trance y regresión, expansión de conciencia	131
8.4.2. Otros ejercicios que conducen al abandono	138
9. Efectos del abandono	151
8.1. Efectos físicos	156
8.2. Efectos existenciales	158
8.2.1 Una vida más esencial	161
9. Reflexiones finales	167
10. Bibliografía	171
11. Páginas Webs.....	173
12. Palabras clave	174
13. Páginas web de las ilustraciones.....	185

4

PREFACIO Ya desde el prólogo, el relato de Jesús Martín es absolutamente conmovedor ahondando con poesía y profundidad en su propia biografía, acercándose al lector desde su humanidad y experiencia vivencial. Con brillante agudeza y conocimiento, Jesús va hilando esta red entre diferentes autores y abordajes variados del apasionante tema de la disolución de la coraza caracterológica, que no deja de lado los fundamentos científicos del sistema Biodanza SRT y el leal reconocimiento al genio de su creador. Un impecable trabajo de investigación que viene a enriquecer el material de consulta de los facilitadores y una magnífica aportación al movimiento Biodanza. ¡Muchas Felicidades! Maite Bernardelle

5

Como admiración y devoción a la maravillosa e ingente obra de Rolando Toro, quiero transcribir una carta suya, quizás el primer escrito donde se presagia y se intuye el maravilloso sistema de desarrollo humano que más tarde nos dejaría a las generaciones venideras.

En esta carta, escrita en 1952, ya se deja entrever un hombre tocado por una varita especial, con una sensibilidad frente a la vida poco común en el resto de mortales, y donde se presiente la semilla de lo que hoy es un movimiento que se expande por los cinco continentes. "Mi adorada Pilarcita: Por momentos salgo al patio a buscarte, a pensar en ti. Tendido sobre la paja, espero noticias. Hoy miré las nubes errantes, me dejaron una sensación de alegría, de vida serena y luminosa. Aquí la escuela está muy solitaria. El próximo lunes llegarán los niños. He pensado en una ciencia rítmica que ordene musicalmente los movimientos naturales del cuerpo y sobre todo los "actos", de modo que bajo formas nobles y espirituales distribuya el tiempo, la intensidad y la fuerza. Algo así como provocar la musicalidad del ser. ¿Qué te parece? ¿Te gusta? ¡Oh, mi consejera, mi amor, todo esto no tiene sentido sino cuando puedo expresarlo y discutirlo contigo! He pensado hacer revivir en la infancia los grandes mitos aéreos, atmosféricos, que yacen dormidos en el fondo ancestral de cada ser. Despertar en el inconsciente "la nube que pasa", "los aerolitos", "la estrella de la mañana", "el hombre de fuego". Dar así origen a los dibujos iluminados. He mirado mi rostro, como quien observa un camino. Al final, he descubierto la alegría de amarte y de ser amado terriblemente. No son los años, ni el trabajo, ni mi conducta, sino mi amor, lo que ha lucido como a través de la piedra, en mi cara. Pronto estaré a tu lado, amor mío, te besaré y abrazaré hasta que te fatigues con tanta ternura." Rolando Calle Larga, Los Andes (Chile), 1952.

6

1. PRÓLOGO.

Biodanza entró en mi vida de forma contundente, sin miramientos, agitándome desde el primer día con la pasión propia de aquello que es capaz de producir cambios existenciales. Sin embargo, cronológicamente llegó algo tarde. Mejor dicho, llegó cuando tenía que llegar, en el momento preciso y de la forma adecuada; pero si suponemos que las "grandes enseñanzas de vida" han de recibirse en las

primeras etapas, en mi caso, la gran enseñanza de vida de Biodanza llegó dejando muy atrás esas primeras etapas, cuando mi vida ya estaba "construida" y asentada. No obstante, existe una relación, sutil y etérea, entre aquello que te ocurre en la infancia y juventud y cómo es tu vida de adulto.

Existe una confabulación cósmica por la que las situaciones y vivencias que uno tuvo de niño, resuenan en el inconsciente de cada uno, y así se crea el presente. 1.

Mi infancia fue rica en cuanto a creatividad y libertad, en un entorno más o menos enriquecedor, pero no fue todo lo buena que se podría esperar en cuanto a afectividad y nutrición amorosa en los primeros años. Esta interesante relación sobre pasado y presente, sólo se hizo consciente en mí a través de Biodanza, y siento que ha de servirme para aportarme bienestar y crecimiento interior. Quizás en muchas personas, esta mezcla de casualidad y causalidad queda toda la vida sin ser vista, y con ella, la posibilidad de acceder a una vida más enriquecedora. Y ese podría haber sido mi caso, si la Biodanza no se hubiera cruzado en mi vida.

Como todos los niños y chicos de mi generación, crecí siempre con la sombra de la enorme competitividad laboral y académica que se daba en España en los años 90. No había otra posibilidad que estudiar una espléndida carrera para poder hacerte un hueco en el mundo laboral. Y si con 14 o 15 años, por el motivo que fuere, uno perdía ese tren, quedaba destinado a lo que entonces se llamaba

7

"Formación Profesional", una opción académica enfocada a aprender un oficio manual práctico, pero que en los ambientes familiares y académicos era "el lugar donde iban quienes no querían o no servían para estudiar".

Afortunadamente, los años dieron la razón al modelo por el cual se creó aquella formación, y laboralmente tuvo muchas más salidas que las carreras tradicionales, pero esa es otra historia.

Aún sin saberlo, en aquellos años ya me estaba dando de bruces con las exigencias, normas y mandatos de la sociedad. ¿Cómo podría yo saber qué me gustaba estudiar? ¿Cómo podría elegir en qué iba a dedicar mi vida laboral? ¿Cómo podría, con 14 años, tomar una decisión para toda la vida?

Lógicamente, tomé el camino más fácil, el más cercano a mi domicilio; (Correcta o incorrecta lo decidiría el destino muchos años después), y fue estudiar electricidad,

"¡Serás un buen electricista, que eso siempre tiene futuro!!", me decían mis progenitores con la mejor intención del mundo. 2

Y así fue, me convertí en un electricista, lo cual dio una utilidad práctica a mi vida, y empecé a trabajar en una fábrica. Con 20 ó 25 años, todo está bien, uno se come el mundo, y teniendo alimentado el billetero, tienes la felicidad, (ficticia felicidad). No tardaron en llegar preguntas incómodas a mi consciencia desde mi inconsciente... ¿Seguro que deseo trabajar aquí toda mi vida?... ¿Porqué me siento cada vez más vacío y sin ilusión...? Me resultaba imposible negar una fuerza vital que se agitaba tímidamente dentro de mí, y algo me decía que esa extraña sensación no cedería hasta que no encontrara una conexión con "algo" que en aquel tiempo escapaba a mi conocimiento.

A los pocos años, el ambiente en la fábrica se enrarecía cada vez más, las relaciones tóxicas inundaban el ambiente, y a menudo estaba sumergido en un ambiente nocivo, agresivo, violento, descalificador... los turnos y horarios de trabajo eran anti orgánicos, fuera de toda lógica en cuanto a la salud; y la angustia y el vacío se asentaron en mi vida. "Tiene que haber otra manera", me

8

decía una y otra vez una voz que me susurraba en mi inconsciente. Me costaba resignarme a aceptar que la vida fuera así de vacía y conflictiva. "¡Tiene que haber otra manera de vivir...!! ¡Tiene que haber otra manera...!!"

Cuando el entorno de trabajo es tóxico, ruidoso y agresivo, la coraza caracterológica se instala más rápidamente. 3.

Mi coraza caracterológica estaba en su máxima expresión, siempre a la defensiva, desconfiado, con dolores musculares, no sabía hablar sin discutir ni levantar la voz; no tenía otras relaciones en el trabajo que no fueran "enemigos", todo iba mal, y era consciente de ello. "Tiene que haber otra manera", esta frase resonaba desde lo más profundo de mí. No es posible que todo se reduzca al conflicto, al choque, a la defensa, al sufrimiento... "Tiene que haber otra manera de vivir".

Ahora, tras varios años de aquellas tristes etapas en mi vida, se que existe un arquetipo en el inconsciente colectivo, el arquetipo de Isis y Osiris, que también se da en Orfeo, en Demeter u otros mitos de la mitología griega. Este arquetipo nos dice que para renacer, hay que morir. Para resurgir, hay que tocar fondo. Para iniciar un nuevo "estar en la vida", tienes que haber estado en la parte más oscura de la "otra" vida. Nos dice que sólo te puedes desprender del pasado cuando has estado en el infierno. Dicen los chinos que una taza no se puede llenar de té si no está vacía del todo.

Osiris acabó hecho pedazos, literalmente, trozos esparcidos por el desierto para que, con la magia del amor de Isis, poder volver a la vida. Orfeo descendió al inframundo buscando a su amada Eurídice, para rescatarla del mundo de los muertos. Démeter olvidó sus obligaciones como diosa de la fertilidad ante el rapto de su hija Perséfone, y la humanidad casi desaparece por hambre... y yo, con diversos síntomas somatizados en mi cuerpo, con el alma agujereada una y mil veces, con la negatividad y los disgustos instalados en mis células, con una coraza obligada para no morir en una mundo absolutamente hostil, un día ocurrió: El punto de inflexión.

No recuerdo que pasara algo especialmente más grave que otros días, el típico malestar, discusiones, el ya normal sentirme herido, desplazado, humillado... pero

9

ese día lo sentí profundamente... "Sólo se vive una vez". Y me lo tomé muy en serio. *Estaba enfermo de trabajar en una fábrica triste, sucia, ruidosa y oscura. A partir de ese día, todo cambió. Me embarqué en un proyecto de "estudio-oposición" que duraría tres años. 4.*

Yo soñaba con el viento de la montaña, el frescor de los ríos y la caricia del sol. Ahora sí sabía lo que quería. Y estaba pletórico de ilusión. En los próximos tres años, aún con los ecofactores sumamente negativos que seguía teniendo en aquella fábrica, la sensación era totalmente distinta... había un proyecto de cambio, un

torrente de ilusión, y aunque el empeño era duro y podría fracasar, siempre sería mucho mejor que no hacer nada, y marchitarme año tras año en ese círculo tóxico y nocivo.

"Querer es poder" No existe ningún obstáculo para quien realmente sabe lo que quiere. Tras un esfuerzo titánico, a los tres años conseguí mi objetivo: Plaza de funcionario; a partir de ese día mi oficio sería "Guarda bosques", o un poco más técnico: "Agente Medioambiental". Pasaría el resto de mi vida laboral oteando horizontes y vigilando los bosques... ¡Objetivo cumplido! Atrás quedaban 15 años de marchitamiento entre ruidosas y grises máquinas eléctricas....

Tenía 40 años y le di un vuelco a mi vida. Pero lo mejor estaba por llegar... yo no lo sabía todavía, pero con ese paso abrí la puerta a un cambio aún mayor en mi vida... abrí la puerta a la Biodanza, y todo lo que eso ha significado. Tenía razón aquella voccecita que surgía de mis entrañas más profundas... efectivamente, "Hay otra manera de vivir", otra manera que no es el conflicto, la desconfianza, el esconderse, el odio. Hay otra manera, la busqué con tesón, y la encontré.

10

Un cambio en los ambientes de trabajo, encaminado a unos ecofactores nutritivos, facilita la conexión con la propia identidad y la disolución de la coraza caracterológica. 5.

Apenas había disfrutando unos meses de esta nueva vida, vigilando águilas reales desde los desfiladeros, observando las truchas nadar contra corriente en los ríos, perdiéndome en los atardeceres de bosques de robles y sabinas, cuando casualmente o causalmente se cruzó en mi vida algo que llamaban "Biodanza", y ahí tuve mi primer contacto. Fue algo "necesario", pues a pesar de que aquello fue un acercamiento a un sistema y una forma de vivirla diferente al sistema oficial SRT, allí tuve la oportunidad de conocer a la persona que más tarde sería madre de mi hija, que anda ahí cerca buceando en su feminidad y sacralizando el arquetipo de mujer sabia y ancestral.

Un tiempo después, conversando, indagando y disfrutando, ya desde la salud y la paz interior, supe que aquello no era la verdadera Biodanza, y si pensármelo dos veces, y a pesar de alguna persona muy cercana que me desanimó a hacerlo, me matriculé en la escuela Hispánica de Biodanza SRT de Madrid.

Ahora, volviendo la vista atrás, observo los acontecimientos y soy consciente de la importancia de dar aquel paso de dejar esa vida tóxica que me estaba consumiendo, más allá de que estaba en juego la salud física y psíquica. 15 años de coraza caracterológica, y en cuanto se acabó aquél ambiente empobrecido, todo fue un fluir de cosas maravillosas... trabajo, pareja, Biodanza, y mi maravillosa y noble perrita, que siempre está ahí, esperándome a la puerta de casa.

Jara, mi perra noble, leal y campeona mundial en ahuyentar corzos y no alcanzar ninguno. Fotografía de mis amigos argentinos Eduardo y Cristina.

11

Cuando, a los 14 años tuve que decidir qué estudiar, la verdad es que no me equivoqué mucho. El sistema internacional que define la electricidad establece que a 380 voltios, la electricidad va por tres cables. Y para diferenciarles hay un código internacional; esos cables se llaman S, R y T. Y así pasé mis años de

electricista, conectando S, R y T; cortando S, R y T y uniendo S, R y T. Por ahí iba la luz. Efectivamente, ahora lo sé a ciencia cierta. Biodanza SRT (Sistema Rolando Toro). Es verdad, por ahí va la luz.

2. AGRADECIMIENTOS.

Por orden cronológico, en este viaje maravilloso de vida, como fondo la Biodanza, quiero agradecer y expresar mi profundo reconocimiento:

A todas aquellas personas que me hicieron daño, que me hicieron sufrir, que me utilizaron, humillaron y mostraron la maldad en mi época de mi anterior trabajo, a todas aquellas relaciones tóxicas. Actuaron desde una ceguera biocéntrica absoluta, fueron víctimas del entorno, de la sociedad, de su "no-educación"; y la sincera y descarnada verdad es que no puedo culparles, sino agradecerles, pues ahora entiendo que todo fue parte del aprendizaje de vida.

A mi peremne y querida amiga Isabel Molinero. Por salvarme, por ayudarme, por enseñarme, por esperarme... cuando todo se hundía, ella estaba allí. Sin esperar nada a cambio y aceptándome como era. Es más que agradecimiento. No tengo palabras para ella.

A la naturaleza, por esa conexión que me despierta, a esa cósmica unión con las montañas, que fue el motor y la motivación para el cambio en mi vida.

A Elysa, que ha sabido esperarme en mis numerosos fines de semana de formación, que me ha aceptado sin reservas y a apostado por mí. Todo mi amor para ella.

13

A Rolando Toro Araneda, y por haber enseñado a la humanidad una nueva forma de vivir la vida. A Maite Bernardelle, por haberme mostrado las claves de una vida iluminada. Sus bellísimas enseñanzas y su dulce maestría impregnan esta monografía

A todas las personas que me han acompañado y han asistido a mis clases y talleres, de las cuales aprendo sin cesar. En especial a Jesús Ramos, con quien he vivido su proceso de forma conmovedora. El ejemplo, la actitud y el resultado más hermoso de cómo Biodanza deja posos incluso en las personas más escépticas.

A mi hija Jana, que está por venir. Le esperamos con infinita ilusión. Espero que sepamos dejarle una sociedad mejor que la que hemos recibido.

En este proyecto trabajamos toda la comunidad del mundo de Biodanza.

3. PORQUÉ "EL ABANDONO".

"La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede."
Aldoux Huxley.

El título de esta monografía, "El arte de abandonarte" alude a la búsqueda de la esencia a través de la disolución de las corazas caracterológicas, a un encuentro con la propia identidad que pasa por el abandono de la vigilancia y de la tensión. La coraza caracterológica tiene como resultado las perturbaciones en la capacidad natural de amar. Y su disolución, restablecer esta capacidad natural. Y ello depende tanto de conocimientos cognitivos como de condiciones nutritivas. El objetivo de esta monografía es reflejar en palabras mis experiencias, mi proceso y mi transformación, mezclados con datos objetivos, y hacer más entendible y accesible estos procesos de disolución y abandono a futuros compañeros de Biodanza o personas que se interesen por el tema.

En mayo del año 2012, influenciado por la dulce insistencia de mi amigo Santiago Jiménez, acudí a la Escuela Hispánica. Ese fin de semana impartían el módulo de Creatividad del segundo ciclo de la escuela. Desde entonces, han transcurrido casi cuatro años, 30 módulos, algunos de ellos residenciales, he asistido a seminarios, he realizado diversas extensiones, aplicaciones; he realizado 10 supervisiones... Y de todo ello, si tuviera que resumirlo en una frase o una idea, lo que más destacaría no sería "Una formación para obtener la titulación de facilitador de Biodanza S.R.T.", que sin duda así ha sido. Pero por encima de eso, ha supuesto una dulce revolución en mi forma de pensar, de ser y de actuar. Un cambio a todos los niveles que parte de la capacidad, adquirida en la formación, de trascender y de abandonarme. Trascender el ego para sentirme parte de una totalidad, y a partir de ahí, lo que sucede a mi alrededor ya no es "contra mí", sino que yo formo parte de todo. Y abandonarme para estar durante, al menos el tiempo de la vivencia, en un estado de ampliación de conciencia, un estado de conciencia distinto al que estamos habitualmente, donde la existencia encuentra un nuevo marco contemplativo, y donde las células vuelven a sentir la memoria, la función y los fines que traían en el momento del nacimiento.

Son cientos, quizás miles, las enseñanzas cognitivas y vivenciales que me ha aportado esta formación, pero esa sensación de abandono es, quizás, la

15

consistencia más relevante en el cambio de los argumentos de vida que he experimentado.

Una monografía, en Biodanza, supone un punto final a unos cuatro años de formación. Cuatro años de evolución. La monografía cierra una formación en cierto modo "legal", y es necesaria para la titulación de facilitador de Biodanza, pero no cierra un delicioso camino de desarrollo personal. Uno no deja nunca de aprender a ser un "Ser Humano". Sólo es un punto y seguido. Por delante queda seguir creciendo como persona y la maravillosa, importante y sagrada misión de transmitir Biodanza a otros seres. Confío en que esta llama de ilusión y entusiasmo no se apague mientras me lata el corazón. De hecho, entusiasmo viene a significar etimológicamente "rapto divino" o "posesión divina", "Tener a Dios adentro", y

siento dentro de mí toda la fuerza creadora, el impulso de vida en todo su esplendor.

La formación de facilitador de Biodanza supone la integración de ciertos datos objetivos, pero lo más importante es el desarrollo de los lazos que nos vinculan a la vida. 6.

Decía Rolando Toro:

"La iluminación personal no es un privilegio personal. Estar iluminado para sí mismo no basta. Nuestra luz es para iluminar a los que permanecen en la oscuridad, para poderles ver en su esencia y transmitirles la luz."

La sociedad hizo bien su trabajo al desconectarnos de nuestros anhelos más profundos. La afirmación de Rolando es absolutamente cierta y necesaria en un mundo donde las personas se ríen embarazosamente cuando se menciona el núcleo mismo de sus anhelos; cuando se les pone en contacto puro con sus sentimientos más primitivos y naturales; cuando tienen que subsistir en el mundo combatiendo y destruyéndose a veces a sí mismos, o cuando aparece lo más esencial de sí mismos, lo más profundo y hermoso, lo más propio. Así, no es de extrañar que las personas se rodeen de gruesas capas de coraza caracterológica. Y puesto que las personas se ven incapaces de vivir su propia vida con plenitud, se aferran a su coraza que no deja de ser una vida artificial.

16

Pero toda la acción, todos los proyectos, toda la vida diseñada y emprendida desde un estado de resistencia "con lo que hay", desde una gruesa coraza caracterológica, genera más resistencia, la energía no fluye, el universo no ayuda. El sol no puede entrar en una casa donde las puertas y ventanas están cerradas. Pero cuando me abro, cuando dejo que la vida entre, cuando me deshago de mis corazas, entro en una nueva dimensión de vida.

A la hora de buscar en mi interior un tema para la monografía, me vino una sencilla reflexión sobre los opuestos de la vida en que nos rodeamos. Todo lo que "palpita vida" está dominado por el concepto totalmente opuesto. Si la vida genera y ofrece naturaleza, nos resguardamos en grandes ciudades desde donde planificamos más carreteras, más construcciones y más deforestación. Si la vida descansa en la paz, empleamos muchísima energía y recursos en amenazar con guerra, en prepararnos para la defensa, en ir a otras guerras... si la vida genera instintos irreprimibles, nos aferramos a conductas de la moral muchas veces represoras, y siempre cortando el impulso natural del instinto. Si la vida es espontaneidad, acción, riesgo, aventura; tejemos una maraña de normas y leyes que nos traban, nos lastran y nos impiden a veces avanzar en nuestros ideales. Parecería que aquellos conceptos que nos separan de la vida son los que gobiernan el mundo. Y a veces, incluso transgredir esos conceptos nos lleva a la culpa o el castigo. Este fue un poco el germen de esta monografía.

Si la vida es permeabilidad, fusión, disolución, ¿Por qué vivimos inmersos en nuestras corazas, solitarios y desconfiados? 7.

Tras estos años siendo iluminado por otras personas, con esta monografía enciendo mi antorcha, pero sin salir de ese estado de ampliación de conciencia al que tantas veces he visitado... no salgo a la lucidez absoluta, me quedo en el abandono, donde

conecto con mi verdadera esencia... Cuando estoy en contacto con mi verdadera esencia (que es mi estado natural, no es un logro inalcanzable), todos mis actos y mis sentimientos están en resonancia con la vida que palpita a mí alrededor. Ese es el amor y la apertura de la que estoy hecho. Las costumbres, las leyes, las normas son para quienes están separados de esta esencia interior.

17

Supongo que estas normas y leyes sirven para prevenir los excesos del ego, y a veces ni siquiera sirven para eso. Pero si trasciendo el ego, no necesito nada externo para acercarse a lo interno. San Agustín dijo: "Ama, y haz tu voluntad". La formación de Biodanza me enseñó a escuchar mi interior y hacer lo que salga de mi esencia. Por eso esta monografía, porque es ahí donde me siento yo mismo, limpio, transparente y veraz. Y esta posibilidad, de las muchas que ofrece Biodanza, es con la que más me identifico.

Este trabajo sobre el arte de abandonarte surge también de mi profunda reflexión sobre cómo cambiaría la vida de muchas personas, y en consecuencia de la sociedad, si tuviéramos posibilidades y actitudes para disminuir la alerta, la vigilancia, y descubrir los beneficios del abandono. En definitiva, si todos disolviéramos nuestras corazas caracterológicas. Nuestra sociedad hierve en el hacer, en el crear, en la competitividad, en la lucha, en el negocio, en las prisas... y olvida que la esencia de la vida, el origen, el germen, la materia prima, surge de una quietud donde el cerebro se para; donde todo es armonía, donde no hay necesidad de llegar ni de luchar. Sólo ahí se percibe la quietud que cobija la esencia del ser. *El tema de esta monografía se germinó en una confluencia entre mi vida, antes que la Biodanza se instalara en ella, y las experiencias sobre el abandono que tuve durante la formación. 8.*

Observando todo el proceso desde la distancia en el tiempo, siento que he de escribir sobre ello. Una evolución así no puede caer en el olvido. Con este trabajo deseo hacer un sutil llamamiento a la conciencia del lector, para poder identificar todos esos personajes que a veces nos habitan y que no nos representan. En eso se puede resumir "el arte de abandonarte". Es una propuesta para trascender todas aquellas actitudes y personajes que llevamos puestos durante tanto tiempo, que a veces ni siquiera somos conscientes de que no son nuestros, y sin embargo damos por sentado que forman parte de nosotros. En mi caso, han sido tantos los vestidos que he llevado puestos durante toda la vida, que durante muchos años era una cebolla; tantos disfraces desde mi infancia más inocente hasta este

18

camino en Biodanza... vestidos para que me quieran, para defenderme, para parecer más fuerte, para parecer más débil..., que cuando he rescatado, cuando he llegado a mi auténtica esencia a través de un simple abandono, me ha inundado una ligereza y felicidad desconocida hasta el momento.

Esta monografía es una invitación, para que el lector reflexione sobre el camino que está tomando, cuánto le acerca o le aleja de la verdadera esencia. Y si desea despojarse de corazas, aquí encontrará el porqué y el cómo.

Nuestras actitudes y movimientos genuinos están eclipsados por años de movimientos estereotipados, de máscaras que nos ponemos de cara a la sociedad.

Quizás todos hemos sonreído artificialmente a personas con las que a veces no intimamos demasiado, y realmente esa sonrisa no la sentimos sincera... Quizás todos en algún momento nos hemos abrazado dejando un metro de espacio entre los cuerpos, y con unas palmaditas en la espalda que realmente están hablando de la importancia de mantener espacio entre ambos.... Quizás todos hemos sido saludado por otra persona al otro lado de la calle agitando la mano fuertemente, con sonrisa poco auténtica, que realmente está diciendo: "Quédate ahí, por favor, ni te acerques!!". Quizás todos hemos aplaudido en alguna ocasión sin ganas, sólo porque "hay que aplaudir"...

A menudo vivimos con máscaras que no son las nuestras, formas de actuar adquiridas que nos alejan de nuestra verdadera esencia. 9.

Entonces, he escogido esta monografía como fruto de una reflexión: ¿Cómo quiero vivir? ¿Eclipsado por mil corazas que me hacen ser artificial y escondiendo mi verdadera esencia? ¿O quiero ser y estar abierto, permeable y dispuesto a empaparme de una vida sincera, cambiando, si fuera necesario, mis argumentos de vida?

En mi humilde trayectoria, he comprobado que facilitar Biodanza, paradójicamente, es un trabajo muy solitario. Hay que estar en el proceso de muchas personas, y a veces con la soledad de no tener a nadie que acompañe tu propio proceso. Y en esta soledad, es muy importante saber que no puedes dar lo

19

que no tienes. Un facilitador de Biodanza debe primero poner luz en su propia vida para luego poner luz en otras vidas. Si no, estaríamos haciendo como otras muchas disciplinas, que hablan de lo que comportamientos y pautas sin que ocurra primero dentro de uno. Mi proceso de conectar con la autenticidad, de poder trascender mis personajes, de encontrar facilidad para abandonarme, se está asentando sólidamente en mi quehacer cotidiano. "El arte de abandonarte" es una posición existencial, una propuesta para enriquecer la vida caminando hacia la esencia. Más o menos a mitad de formación, prácticamente la totalidad de mis queridos compañeros tenían ya decidido el tema de la monografía. Y yo sentía una cierta desazón e inquietud, un cierto temor ante la posibilidad de que "no se me ocurriera nada". Transmití esta inquietud a mis dos maestras, Maite Bernardelle y Angélica Scotti, y recuerdo ahora sus amable y cariñosas palabras... ¡fueron una maravillosa premonición!!

Maite Bernardelle, con su sabia intuición amorosa y su vasto conocimiento sobre Biodanza me comentó: *"Todo lo que tiene que ver con la coraza caracterológica ha sido muy poco desarrollado en las monografías. Todo lo que sea instinto y comportamiento de las emociones, es genial."*

Angélica Scotti. Directora de la Escuela de Biodanza de Cerdeña, y tutora de la Escuela Hispánica de Biodanza de Madrid

Angélica Scotti, con su mirada profunda y cariñosa, me aconsejó: *"Respecto a tu monografía, yo te aconsejo trabajar sobre algo que no solo te apasione sino que te pertenezca; ya que lo "particular" de las monografías de Biodanza es justamente la entrega personal con el tema, y que va a manifestar nuestra personal integración de los tres centros."*

Muchísimas gracias a ambas por estar, creer y acompañar.

20

4. CÓMO VIVIMOS RESPECTO A LAS CORAZAS.

"Como dos aves doradas posadas en el mismo árbol, el ego y el yo, íntimos amigos, viven en el mismo cuerpo. El primero come los frutos dulces y amargos del árbol de la vida, mientras que el segundo observa con indiferencia." Upanishad Mundaka La actitud o la forma de "estar" en la vida de forma inconsciente en cuanto a la vigilancia y la tensión; y por consiguiente la función de la coraza caracterológica, se puede analizar desde dos puntos de vista, en un plano puramente físico y en un plano existencial. Es sorprendente la fina línea que separa y/o une estos dos planos, separa o une según el momento de conciencia frente a esta realidad que tenga la persona. Una coraza caracterológica es la suma de todas las actitudes y conductas generalmente inconscientes, pero también conscientes que desarrolla una persona frente a ecofactores negativos, y cuyo resultado es la rigidez en el carácter, una vida solitaria, poco permeable, falta de flexibilidad, manteniendo una excesiva vigilancia y una actitud egoica que hace vivir a la persona separada de la esencia interior. La coraza muscular son todas las expresiones somáticas físicas en general que una persona desarrolla como consecuencia de la coraza caracterológica. La actitud egoica es una actitud dominada y dirigida por el ego. El ego es la materia prima de la coraza caracterológica. Es la personalidad de la que nos nutrimos para mostrar, y que no tiene que ver con nuestra esencia, con nuestra identidad. Para comprenderlo mejor, el ego es la identificación con nuestra fachada, con la forma, alejada de la esencia. La consecuencia del ego es una desconexión total con nuestra esencia, con el "todo", es vivir constantemente en el engaño, en las corazas y en el sufrimiento. Y la pregunta que surge es: ¿Qué clase de mundo estamos creando donde esta falsa idea de nosotros mismos es la base desde la que gobernamos, dirigimos y pensamos? El ego, entonces, crea separación entre lo que somos y lo que aparentamos; y esta separación crea sufrimiento. Entonces, el ego es patológico, "Patológico" viene del griego "pathos", que significa sufrimiento. Y esta fue precisamente la característica que descubrió Buda hace 2600 años. (Describo este concepto más extensamente en el punto 8.2). Pero la persona que porta una coraza caracterológica no reconoce su patología, sino que lo hace como única solución

21

para una determinada situación. Por eso más adelante hablo de la necesidad de colocar un poco de conciencia en esta disolución. La actitud que propongo rescatar en esta monografía no tendría sentido alguno si quedara en nuestra individualidad como persona. Es verdad que aún muchas personas quizás no estén listas para este tipo de trabajos, pero también hay otras muchas que sí lo están, y cada vez que una persona transita este camino de disolución de las corazas, amplifica el nivel de conciencia colectiva, facilitando y abriendo el camino para los demás. Hubo un tiempo en que no tenía confianza en lo que era, en lo que palpitaba en mi interior, no era consciente de los potenciales que la vida me ofrece, era presa fácil del miedo a vivir, de la soledad, la depresión, o de toda una serie de enfermedades psicosomáticas. Era incapaz de comprender los estados de éxtasis o de intasis, vivía inmerso en la disociación entre hombre y naturaleza, en la antítesis del

instinto y la moral. No encontraba mi propia identidad, consideraba sano lo que estaba enfermo y enfermo lo que estaba sano. "Si el amo no está en casa, todo tipo de sombríos personajes entrarán a ocuparla". Solamente con el conocimiento y la vivencia de lo que yo era, pude habitar plenamente mi casa. 10. Cuando habité mi cuerpo, a los intrusos les resultó más difícil entrar. Mi vida de desconfianza, de lucha, de coraza caracterológica fue, no solamente no habitar mi casa, mi cuerpo, sino habitar otra, que no me correspondía y donde nunca sentí que era mi hogar. Sigmund Freud, antes de desarrollar en 1920 las tres instancias psíquicas de las que hablaré sobre su relación con la coraza caracterológica en el punto 6.5, describió un modelo, un claro ejemplo donde se comprueba lo lejos que estamos la mayoría de personas de comprender la importancia de los sucesos a los que "no damos importancia", la dimensión y la relación entre lo físico y lo existencial, entre lo consciente y lo inconsciente. El dibujo representa un iceberg con una pequeña parte que emerge sobre el agua, y su mayor parte bajo la superficie:

22

CONSCIENTE Nivel del mar PRECONSCIENTE INCONSCIENTE La parte consciente, la parte visible, es el lugar donde estamos ahora, nuestra forma de entender, nuestra percepción, muy a menudo condicionada por las corazas y máscaras que nos ponemos, aunque no seamos conscientes que las llevamos. El "nivel del mar" es el nivel sobre el cual percibimos; hacia arriba a un nivel consciente y hacia abajo a un nivel inconsciente. El Preconsciente es esa parte que a veces queda sumergida, y otras veces emerge a la superficie. Es lo que le pasa a la mente cuando soñamos, cuando meditamos, cuando entramos en un trance o una regresión. El inconsciente es aquello que está por debajo de la conciencia, en muchas personas es algo que ni sospechan que existe. La proporción nos dice que es mucho más grande el inconsciente que la conciencia. En mis años de tensión, de contracción por las vicisitudes de la vida, de coraza caracterológica; la parte sumergida era inmensamente grande respecto a mi conciencia. El ego acampaba a sus anchas, y me condenaba a vivir prisionero dentro de mi personalidad. Las corazas residían en la parte inconsciente. La línea que separaba lo físico de lo existencial, era para mí más que una línea, una franja tan ancha que ni siquiera tenía conciencia de que existía. A medida que la Biodanza dejaba sus dulces sedimentos sobre mí, comprendía cada vez más que tal separación no es tan grande; y no solamente lo comprendía, sino que a base de vivenciar, el mensaje se instaló en mis células y la comprensión no fue sólo cognitiva, sino también vivencial, visceral. Poco a poco, vivencia tras vivencia, la parte inconsciente iba quedando más a la vista, descubriendo cosas de mí que ni sospechaba que existían. Ahora, en lo que podría definir mis años de "distensión"

23

esa línea entre lo físico y lo existencial es diminuta, tanto que une, en vez de separar. La separación entre lo físico y lo existencial quedó reducida a medida que iban calando en mí las vivencias propuestas en Biodanza. 11. Vivir con mi coraza caracterológica, vivir en tensión y en permanente vigilancia y conflicto, fue la consecuencia de vivir en una enfermiza sociedad, mecanicista y autoritaria que me hacía perder, a mi y muchas personas, la confianza en sí mismos. Sumido en mis

banales preocupaciones, mis años anteriores a Biodanza los viví totalmente ajeno a mis potenciales innatos, a mi capacidad de amar. Banales preocupaciones, digo, desde esta distancia que ahora siento respecto de aquellos años, pero para ese momento eran preocupaciones que yo sentía me avasallaban, me sobrecogían, me aplastaban, hasta el punto de caminar encorvado, de moverme fuera del ritmo, de vivir de espaldas a la danza y a la expresión de los instintos. Alejado de la sincronía vital que todo lo mueve, estaba educado en la negación de la vida, la negación de mi propia grandeza. Es conveniente conocer cómo funciona nuestro organismo y nuestro comportamiento en lo relativo al abandono, y asombrarse de los numerosos nexos de unión entre uno y otro, que se realimentan creando un círculo vicioso. Es conveniente darse cuenta de esto para luego poder actuar desde la conciencia y la vivencia para oxigenar esa situación y poder entrar en una nueva dimensión de abandono. 4.1. EL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO.

También se llama Sistema Nervioso Vegetativo o Sistema Nervioso Neurovegetativo. El sistema nervioso autónomo pertenece al sistema nervioso periférico, que junto con el sistema nervioso central, forman lo que se llama "Sistema nervioso". Este sistema nervioso autónomo controla nuestras acciones involuntarias, actuando sobre los músculos, glándulas o vasos sanguíneos, regula el ambiente interno del cuerpo (latidos del corazón, actividad de los intestinos, la producción de sudor...) y se encarga de la homeostasis. Recibe el nombre de "autónomo" porque actúa con independencia de la voluntad (no nos ponemos a sudar por simple voluntad, ni se nos dilatan los

24

bronquios por decisión propia, ni dejamos de generar orina por más que lo intentemos).

Está a su vez dividido en dos sistemas nerviosos, el simpático y el parasimpático, con acciones antagónicas. Las funciones de estos dos sistemas nos dan una idea de la posición que ocupa el abandono y la relajación en nuestro quehacer cotidiano.

4.1.1. Sistema nervioso simpático.

El sistema nervioso simpático pone al organismo en alerta a todo cuanto le rodea.

12. Al activarse, suceden una serie de fenómenos en el cuerpo físico como la dilatación de pupilas y bronquios, aumenta la velocidad de los latidos del corazón, se estimulan las glándulas sudoríparas y suprarrenales, encogimiento de los órganos en general, disminuye la secreción de orina, se inhiben los movimientos involuntarios de contracción del estómago, tensión central en la parte alta del cuerpo, etc; la sensación mental en un contexto existencial es "Fuera del mundo, retorno al yo." Este es el sistema que interviene ante el estrés. Los instintos de lucha y de huida se desencadenan en este sistema nervioso, y también aquí se activa la respuesta ante el estrés hormonal. Desde el punto de vista psicológico, nos prepara para la acción. Este sistema nos ayuda a sentir las sensaciones de frío o calor. Casi todos los órganos del cuerpo son receptores de fibras de este sistema, desde la movilidad intestinal hasta la pupila del ojo.

Entra en acción en momentos de alarma, o emergencia, y predispone al organismo para actuar en momentos de apuro. De manera general, el sistema simpático actúa

como estimulante circulatorio de la sangre, pero en el aparato digestivo es justamente al revés, inhibe esta circulación.

El neurotransmisor que se libera en las terminaciones nerviosas de los órganos es la adrenalina. Por eso también se le llama sistema nervioso adrenérgico.

25

4.1.2. Sistema nervioso parasimpático.

El sistema nervioso parasimpático se distancia claramente respecto sus funciones del sistema simpático. Se asocia a estados de placidez, reposo y tranquilidad. Este sistema regula las actividades que ocurren en el cuerpo cuando éste está en reposo, como el sueño; y las actividades de los órganos internos, como la digestión. Los fenómenos físicos que delatan la activación del sistema parasimpático, son una disminución de la tensión arterial, un aumento de los movimientos de contracción del estómago, contracción de la pupila del ojo, expansión de los órganos en general, aumento de la secreción de orina, contracción de los bronquios, tensión central del cuerpo en la zona inferior, aumenta la circulación de oxígeno a los órganos no vitales, la producción de saliva aumenta, aumenta también la resistencia a las infecciones, disminuye la frecuencia cardíaca, excitación sexual, entre otras. Los nervios de este sistema nacen en el encéfalo y en la médula espinal a nivel del sacro. La sensación mental existencial es: "Hacia el mundo, fuera del yo." De manera general, actúa como un inhibidor del sistema circulatorio de sangre, aunque en el caso del aparato digestivo es al revés, aumenta y estimula la circulación. El neurotransmisor que libera en las terminaciones nerviosas de los órganos es la acetilcolina. Por eso también se le llama sistema nervioso colinérgico. *Los nervios de ambos sistemas nerviosos salen, dependiendo al órgano a que se dirijan, a diferentes alturas de la médula espinal. 13. .*

26

4.1.3. La relación entre los dos sistemas.

El sistema simpático y el parasimpático se complementan para que el cuerpo busque un equilibrio interno estable, compensando los cambios que pudieran venir del exterior. Este equilibrio se llama homeostasis. (Hablo también de la homeostasis en el punto 5.1.2).

Ambos sistemas funcionan inteligentemente en una oposición natural y de forma antagónica. Funcionan como una balanza, no funcionan los dos simultáneamente, o funciona uno o funciona el otro. La armonización de la balanza simpático - parasimpático, es el equilibrio neurovegetativo.

A cada órgano (hígado, riñones, corazón, pulmones...) tiene acceso a través de nervios el sistema simpático y parasimpático, y ambos liberan en las terminaciones nerviosas de los órganos unas sustancias químicas llamadas neurotransmisores, (adrenalina y acetilcolina).

Por reflejarlo en una analogía cercana a mi día a día, en mi trabajo de guardabosques, sería el sistema simpático como el operativo de bomberos, camiones cisternas, avionetas y helicópteros que se desplazan rápidamente donde hay un incendio forestal. Y el sistema parasimpático, toda la infraestructura de reforestaciones, plantaciones, semilleros, obras preventivas en la montaña... aquello que ya no se vincula con una respuesta inmediata.

Las respuestas rápidas, en un incendio forestal salen de los medios de extinción, en un cuerpo humano se activan en el sistema simpático. 14.

Podemos también hablar que cualquier proceso que genere un gasto de energía considerable, es un estado de actividad ergotrópico ("ergo", vocablo griego que significa "trabajo"). Es la actividad del sistema simpático. Este tipo de actividad provoca modificaciones en el comportamiento o en la vigilia. Y en el otro polo, la actividad trofotrópica es la actividad del sistema nervioso parasimpático, (Trophe, vocablo griego que significa "nutrición"), y

27

genera somnolencia, sueño, relajamiento y estados similares. Estas actividades, ergotrópicas y trofotrópicas están relacionadas cada una con su hemisferio cerebral. El hemisferio dominante, el izquierdo, está identificado con la actividad ergotrópica; y el no dominante, el derecho, con la actividad trofotrópica.

Existe una "transmisión genética" respecto a la dominancia de estos sistemas nerviosos y su extensión a la actitud ante la vida. Así, una madre con síntomas depresivos, transmitirá a sus hijos un sistema parasimpático dominante, y un sistema simpático poco desarrollado. Estos niños, en su vida adulta, tendrán mayor riesgo de tener depresiones, serán silenciosos, y tendrán dificultad de expresar sus emociones. En el caso contrario, una madre activa, generadora de actividad, transmitirán a sus hijos un mayor desarrollo del sistema simpático en detrimento del parasimpático, poniendo también en peligro la regulación homeostática.

Un detalle muy interesante son las conexiones que existen entre el sistema nervioso autónomo y el sistema inmunológico. Según la neuroinmunología, el sistema inmunológico es influenciado por el sistema nervioso neurovegetativo. Existe un mecanismo de integración donde ambos sistemas están íntimamente relacionados, de forma que la activación del sistema adrenérgico inhibe el sistema inmunológico, y la activación del sistema colinérgico por el contrario, tiende a estimular el sistema inmunológico.

Y yendo más allá, la excesiva activación del sistema adrenérgico se produce, por ejemplo, como respuesta al estrés, lo que explico más extensamente en 6.2.2. Y el estrés reduce la resistencia a las infecciones, luego una vez establecida la relación entre el sistema nervioso y el inmunológico, entran en juego también factores psicológicos que se aúnan en profundas interacción. De estas conexiones se ha desarrollado un nuevo campo de investigación, la psiconeuroinmunología, donde se estudian, por ejemplo, el debilitamiento de las defensas en casos de estrés, depresión o pérdidas afectivas.

28

4.2. LOS ANILLOS DE TENSIÓN DE REICH. *Wilhelm Reich, (1897-1957), fue uno de los impulsores de la medicina psicosomática, de la psicoterapia corporal y la ecología humana. 15.* Anteriormente a Reich, si un médico no podía constatar ninguna alteración de los análisis de sangre de la época, ninguna alteración física en su cuerpo, no había enfermedad. Incluso si el enfermo moría. Reich estableció que una persona puede "morir de tristeza", colocando la "tristeza" como una alteración del sistema nervioso. Discípulo directo de Sigmund Freud, trabajó muchos años aplicando la técnica psicoanalítica. A lo largo de años de trabajo, poco a poco Reich

se distanció de la psicología y creó su propia teoría basada en el estudio del cuerpo del paciente y sus bloqueos. El descubrimiento más importante de Reich fue la coraza muscular y el consiguiente trabajo corporal "reichiano". Descubrió que las emociones, no son simples sentimientos que flotan en el aire y el cerebro "los absorbe", sino que toda emoción involucra un impulso a la acción. Por ejemplo, el sentimiento de tristeza, que es un fenómeno psíquico, pero que conlleva también un impulso de llorar; con todas las connotaciones musculares, respiratorias, faciales que eso implica. Si los mandatos culturales provocan que el córtex decida no llorar, si ese acto natural tiene que ser suprimido, todos esos impulsos musculares también tienen que ser anulados y controlados en un esfuerzo voluntario de contención y tensión. Con este esfuerzo, además de suprimirse las lágrimas, se contiene la respiración disminuyendo el aporte de oxígeno, y se bloquea el flujo de energía. Si esta retención muscular se repite con cierta frecuencia, es lógico pensar en tensiones musculares que se instalan de forma crónica. Se construye así una coraza muscular que nos defiende de los estímulos del exterior.

29

En el intentar anular el llanto, se ponen tensos no solamente el labio inferior, sino toda la musculatura de la boca, la mandíbula y la garganta, es decir, todos los músculos que entran en funcionamiento en el llanto. 16. Las emociones reprimidas están íntimamente relacionadas con tensiones musculares crónicas. Pero lamentablemente ocurre que esa defensa tiene dos vertientes, una muscular en el aspecto físico y otra en el aspecto del comportamiento. Y estas dos vertientes son absolutamente inseparables. En el aspecto psíquico, nos protege de los elementos del exterior, pero nos protege también de los estímulos que puedan surgir de nuestro interior. Estamos hablando de la creación de la coraza caracterológica, de lo que me ocuparé más extensamente en el punto siguiente.

Ocurre que, como norma general, los músculos que se ven sometidos a estas tensiones pueden clasificarse en zonas horizontales que atravesarían nuestro cuerpo, como alineándose en segmentos horizontales respecto al eje del cuerpo. Cuando estos segmentos o partes del cuerpo se ven comprimidos o en tensión, se produce una falta de alineamiento del flujo natural de las corrientes de energía, una disociación. Reich, descubrió este concepto, y Rolando Toro lo ha desarrollado y creado ejercicios de disolución a partir de movimientos estimulados por la música e impregnados de emoción, y que tienen en sí mismos contenidos vivenciales auténticos.

Cada segmento tiene asociado un mandato de la infancia, un mandato de base. Por ejemplo, en cuanto al primer segmento (de arriba abajo), el segmento ocular, sería, por ejemplo: "Niño, ¿tú qué miras?" "¿Tengo monos en la cara?" Con esta indicación, le estoy diciendo: "Niño, baja la vista; niño, no te emociones". Y el mensaje existencial que estoy transmitiendo es: "Niño, no es bueno entrar en intimidad." O "Niño, no tienes coraje para avanzar por el mundo". En cuanto al segmento torácico, el mandato social de no mostrar lo que sentimos está relacionado con una tensión respiratoria. Los niños y animales

30

respiran según las necesidades físicas de cada momento, lejos de la contención o modificaciones de la cadencia respiratoria que hemos aprendido los humanos. Estos segmentos, según Reich y más tarde también Rolando Toro, están relacionados. La actividad emocional o muscular en un segmento influye en otro, como una acción defensiva. Por ejemplo, una tensión en el segmento oral, un cierre tenso de la boca provoca mismo efecto en el segmento pélvico a nivel de los órganos genitales.

Según esta visión, Reich identificó siete segmentos, que de arriba abajo son: El ocular, el oral, el cervical, el torácico, el diafragmático, el abdominal y el pélvico.
17.

La identificación y disolución de esta coraza muscular y caracterológica es el trabajo más importante de Wilhelm Reich, aunque años atrás Sigmund Freud ya había establecido la relación entre cuerpo y emoción.

4.3. CREACIÓN DE LA CORAZA CARACTEROLÓGICA.

La "coraza caracterológica" surgió como una teoría de la mano de Wilhelm Reich entre 1922 y 1927, con el propósito de "hacer cristalizar las resistencias del paciente". El trabajo de su terapia psicoanalítica no era interpretar lo inconsciente, sino descubrir y eliminar las resistencias. El obstáculo para la mejoría de sus pacientes residía, según Reich en "el ser total, en el carácter".

Las corazas caracterológicas se originaron en un condicionamiento pasado que tuvo la persona, generalmente en la infancia. Frases o mandatos culturales como: "Anda con ojo, no se puede confiar en nadie", o episodios como carestía económica en el entorno familiar: "Nunca hay dinero en esta casa", van creando nuestra "realidad" y condicionan la forma de relacionarnos con el mundo de adultos. Para un niño, las emociones negativas son muy impactantes, dejan mucha huella. Y si no hay un adulto al lado completamente consciente que le guíe con amor y compasión para enfrentarse a la emoción, la única alternativa que le queda al niño es crearse su coraza, su escudo, su máscara. Este mecanismo de defensa puede perpetuarse incluso hasta en la edad adulta.

31

Este concepto de coraza caracterológica y muscular, que se crea para defendernos, se expresó en mi propio cuerpo y tuvo como resultados ciertos bloqueos a nivel orgánico y físico, pero también se instaló y se expresó en el plano existencial, pues esta coraza era una dificultad interna para avanzar en la vida. La espontaneidad, la alegría y la despreocupación, definitivamente se alejaron de mi vida. Esta estructura o coraza caracterológica, según yo la experimenté fue un encerrarse contra la naturaleza dentro de mí, y fue la base de la soledad impuesta, del desamparo, del miedo a la responsabilidad, de un extraño deseo de autoridad. Rolando Toro describía la ambición de poder como uno de los elementos que existen en las personas que conviven con la maldad. La coraza caracterológica es, sin duda una herramienta que se utiliza para generar maldad.

A veces, estas corazas son musculares, la piel se queda fría, los músculos tensos, nos volvemos insensibles... y otras veces la coraza pasa a un nivel existencial, y se delata por comportamientos egocéntricos, dolencias psicósomáticas.... Es posible

"leer" estos comportamientos adquiridos a través de la manera de vestirse o peinarse.

Algunas maneras de vestir o mostrarse ante los demás expresan precisamente lo contrario. "Dime de qué presumes y te diré de qué careces", dice el refrán. 18.

Esto se ve, por ejemplo, tanto en las vestimentas de "Heavy Metal", como en la expresión alterada de la piel que se manifiesta en la psoriasis... podrían ser todo deseos desesperados de un cuerpo que trata de expresarse, de respirar aire fresco, de salir a la luz; ahogado de tanta cosa ficticia.

4.3.1. En el plano físico.

Físicamente, la coraza caracterológica se forma en los siete anillos de tensión que describió Reich. Cuando un niño viene al mundo, expresa con total naturalidad lo que desea, las emociones son espontáneas, jugamos cuando lo sentimos, lloramos cuando lo sentimos y gritamos cuando lo

32

sentimos. Los sentimientos que tenemos son expresados con nuestro cuerpo de una manera automática, limpia y sin condicionamientos. Lo expresamos con nuestras herramientas, que generalmente es el llanto. Todo el cuerpecito es una expresión pura y sincera de la emoción o los deseos. No hay ningún conflicto entre lo que se siente y lo que se hace, entre lo que es y los estímulos que recibe del exterior.

Pero poco a poco, la cultura le va enseñando al niño que no exprese lo que siente. Es un proceso lento, que se da de forma inconsciente por parte de los progenitores, quizás disimulado e imperceptible para muchas personas, pero de manera lenta e implacable, el niño se va encontrando con situaciones de dificultad entre el impulso de lo que siente y la prohibición de lo que puede o no expresar. Y esto influye a largo plazo no sólo en los músculos, sino también la piel, los órganos, las glándulas, el sistema respiratorio, y también el campo emocional, alterando su funcionamiento natural. En el segmento ocular, por ejemplo, el cerebro, manda tensión a los ojos. La persona tiene ganas de llorar, pero se crea un conflicto porque no se lo puede permitir por mandatos culturales. Entonces el cerebro manda un poquito de adrenalina a esa zona, y va creando corazas y corazas.

El estereotipo se instala cuando la persona se acostumbra a modales disociados (risa sin ganas), (aplauzo sin fuerzas), y se van instalando poco a poco hasta que controlan el músculo creando un personaje (de personalidad). Y en este punto, cuando las conductas están disociadas, entramos en la coraza caracterológica en el plano existencial. En el segmento abdominal, por ejemplo, cuando estamos asustados o a la espera de un grave peligro, instintivamente contenemos el aliento y permanecemos en esa actitud de respiración contenida. Contener el aliento y mantener el diafragma contraído es uno de los primeros y más importantes mecanismos para suprimir las sensaciones en el abdomen. Si esa situación se da frecuentemente en el tiempo, la respiración normal será incompleta, poco profunda.

Y no solamente podemos hablar de segmentos localizados en el cuerpo, sino también de energía como forma global. En su libro "Éter, Dios y el Diablo", Wilhelm Reich habla de la libido como una energía que busca el placer. Si la persona la reprime por algún motivo, está creando una coraza caracterológica.

4.3.2. En el plano existencial.

Psicológicamente son estructuras que se crean de manera involuntaria, son defensas que se crean entre uno mismo y el afuera. Esta coraza caracterológica nos facilita la construcción de las capas del ego desde la personalidad, separándonos cada vez más de nuestra propia esencia; luego es un elemento, que aunque todos tenemos, nos separa de la identidad propia y de la del otro. Algunas corazas son sutiles, otras son claramente pesados accesorios, salvo para la persona que las lleva. Algunas tienen por objeto atraer la atención de los demás, otras protegerse de algo, otras buscan reconocimiento, lograr que se reconozca su existencia, otras buscan aparentar algo diferente a lo que se es... hay corazas que buscan atención provocando la condena de los demás, y muchas otras descalifican como medida preventiva, (disfrazado de humor o ironía), porque tiempo atrás se sintieron gravemente dañados por otra descalificación. Son todas astucias del ego para desarrollar la personalidad.

Nos cubren de una "personalidad" que no es innata, que no es nuestra. No hablamos de personalidad en Biodanza, hablamos de identidad, que es la esencia. La personalidad la construye el ego para defenderse. La personalidad son palos en las ruedas de nuestro crecimiento. La identidad en cambio se basa en la permeabilidad, en el cambio, en la fusión con el otro. El vocablo "personalidad", deriva del griego "personare", que significa "Máscara", en relación con las máscaras que se ponían los actores en los anfiteatros de la antigua Grecia para hablar tras ellas, y adquirir así un "personaje" que no es la persona que habla.

Etimológicamente, cuando hablamos de "personalidad", estamos hablando de "actuar", de interpretar un papel que no es el nuestro. 19.

Lamentablemente, existen muchos elementos culturales que nos abren el camino a esta posibilidad de distanciarnos de la identidad, elementos que residen en la publicidad, en los medios de comunicación, la vida política, las conductas egocéntricas... hay una ingente maquinaria social y cultural que

nos separa de nuestra verdadera esencia. Ciertas expresiones oídas una y mil veces en nuestra educación infantil han sido el cemento y los cimientos de nuestras corazas caracterológicas. "Hazte un hombre de provecho"; "Los niños no lloran"; "No te dejes llevar"; "No te muestres así", "A ti, ¡que ni te toquen!" "Sonríe y aguanta, hay que tener valor"... Estos mensajes, machaconamente repetidos en la infancia, destruyen la vida interior del niño, convirtiéndolo en un monigote bien educado.

Así, es posible y frecuente, como me ocurrió a mí, que una persona se crea alrededor una identidad patológica donde acaba por no reconocerse a sí mismo de tantos elementos externos que le alejan de su propio sentir.

Los mandatos culturales que originan los anillos de tensión descritos por Reich, determinan un conflicto, como he explicado anteriormente en el caso del segmento ocular, a nivel de la mirada. Y cuando más adelante, en la vida, surge una emoción al conectar con la mirada del otro, una comunicación a partir de la mirada, cuando la persona se enfrenta a una expresividad o una manera de entrar en intimidad a

partir de la mirada, aparece un mandato que inhibe la naturalidad de esa función, de esa parte del cuerpo. Y en ese punto, el córtex, detecta una sensación de peligro de confusión o incluso de amenaza, por lo que prefiere anular esa sensación del cuerpo, anestésicarla o dejarla sin sensaciones, sin nutrientes vitales, sin circulación energética. Este es el motivo por el que a tantas personas les cueste mirar directamente a los ojos. Es como si uno dijera en ese instante: "¡Uy!, esta sensación me está molestando, está haciendo ruido, está haciendo que entre en un lugar donde no me siento seguro, prefiero desenchufarla."

Un ejemplo muy claro de cómo estos mandatos pueden manipular a las personas se da mucho en el ámbito sexual. Reich habla de la sexualidad reprimida como una manera de manipular a las personas. Y de esto sabe mucho la iglesia católica y su labor represora en cuanto a la sexualidad en las personas. (Reconociendo también sus infinitas obras dedicadas a ayudar a millones de personas en todo el mundo y en toda la historia). Pero la verdad es que no hay nada mejor y más cómodo para que un poder o una doctrina que quiera asegurarse su continuidad, que provocar miedo dentro de cada uno de sus súbditos. Colocar un pequeño juez o un pequeño policía dentro de cada persona, y de esa forma germina el miedo cada vez que el instinto limpio de apertura y de espontaneidad quiere emerger.

35

Este mecanismo hace que a veces se produzca una disociación, que a veces toda nuestra totalidad se quede sin un pedazo, pues el cerebro desconecta una parte de nosotros. Estoy aquí, en la vida, pero a veces una parte de mí puede tener menos energía, no la siento, como si no estuviera, tiene menos grado de vitalidad, tiene tensión o miedo, tiene incluso posibilidad de tener más enfermedades que otras partes de mi cuerpo que sí están nutridas, que están en acción. Una conocida mía, en nuestras conversaciones era incapaz de mirarme a los ojos más de un segundo de forma continuada. Tenía muy instalado ese mandato de "No mirar directamente a los ojos". En una sesión de Biodanza, la propuse un ejercicio de miradas, y nunca más volvió a interesarse por la Biodanza. Optó por desenchufar ante algo que la hacía salir de su "zona de confort". Hago esta observación sin dejar de tomar nota sobre mi posible falta de progresividad a la hora de proponer ese ejercicio.

Osho, líder espiritual hindú, nos dejó un hermoso escrito donde describe con brevedad y precisión las circunstancias de vida de aquellas personas que viven en su "zona de confort": 20.

"Es natural sentir temor cuando estás entrando en algo desconocido. Cada aventura trae sus propios temores. Si uno quiere vivir sin temores sólo puede hacerlo en la tumba. Así es como mucha gente vive: sólo parecen estar vivos. Están respirando, están haciendo sus trabajos, pero eso no es vida. La vida sólo puede significar una cosa y es que es una aventura constante, siempre moviéndote de lo conocido a lo desconocido, y finalmente, por último, un salto cuántico desde lo desconocido a lo desconocible."

Osho. Zen, The Special Transmission. Capítulo 10, 1ª pregunta.

Al hilo de esta reflexión, la zona de confort donde vivimos cada uno es un lugar donde se está muy bien, cómodo y seguro, donde controlamos todo lo que

36

ocurre a nuestro alrededor y nos sentimos a gusto. Pero seamos realistas, a poca inquietud que tengamos en la vida, la zona de confort es un lugar donde no crece nada.

Muchas de las expresiones, de los actos o decisiones que tomamos a lo largo de nuestra vida, tienen una fuente real con lo que somos, una resonancia con lo que nos apetece, con lo que queremos o con nuestra simple elección. Pero otras muchas reacciones o comportamientos, que damos como nuestros, no son nuestros, sino que se han instalado "disimuladamente", sin ser conscientes de ello, como un mecanismo de defensa. Esto se ve muy bien en una sesión de Biodanza, donde alguno de los participantes acude por primera vez. Los primeros ejercicios son lúdicos, divertidos; las personas están integradas, se lo pasan bien y sonríen de forma espontánea y sincera. Mientras, el participante nuevo sonríe, pero de una forma no sincera, los músculos que provocan esa sonrisa no son los de una sonrisa sincera. Y es muy probable que ni siquiera él mismo sea consciente de que está fingiendo. Simplemente, su inconsciente manda la orden de sonreír "porque todos sonríen"; y es obvio para miradas con cierta experiencia, que esa sonrisa y a menudo esos movimientos del iniciado, no tienen contenidos auténticos, sino que parten de regiones del cerebro que no tienen elementos de sinceridad.

Y a veces ocurre que hasta tal punto están instalados estos mandatos, que la persona ni siquiera se da cuenta que está sonriendo sin ganas, sin expresión. Incluso algunas personas, tiempo después de su iniciación a Biodanza, confiesan que por las noches, tras la clase, tenían dolor de mandíbula, y no sabían porqué. La disolución de la coraza les dio la oportunidad de saber el porqué... tenían tanta tensión en el segmento oral mantenida durante toda su vida, que esa sonrisa artificial les producía dolor. De hecho, las personas con cierta rigidez física y mental, con corazas caracterológicas, sienten que la propia tensión, la sonrisa artificial, es como una segunda naturaleza. No se sienten ridículos o incómodos cuando creen que deben hacerlo. No saben que su falta de riqueza en sus movimientos delatan una falta de creatividad existencial, que su sonrisa artificial denota un deseo de llorar o una cólera reprimida. Sin embargo, las personas con cierta experiencia en Biodanza, con su coraza ya al menos tocada por las vivencias integradoras, siente el sonreír artificial como lo que es, como una carga que no es de uno y se la quieren quitar de encima, arrojar fuera lo más rápidamente posible.

37

La necesidad de percibir la coraza caracterológica descrita por Reich, es evidente al observar cómo anestesia y mutila al ser humano la capacidad de vivir con libertad e integración.

La coraza caracterológica se construye con los mecanismos de defensa que el ser humano presenta a fin que no se pueda penetrar en su interior. 21.

Con el paso del tiempo y por los mandatos culturales, se instala en nosotros una disociación que se expresa en nuestro comportamiento, y nos hace entrar más y más en un juicio inmediato e implacable, que nos hace sentir las cosas buenas o malas, bonitas o feas, aceptables o inaceptables para nuestro córtex, modulado por esa coraza existencial, en una especie de mecanismo circular de retroalimentación entre coraza y córtex. Estos condicionamientos se van instalando desde nuestra

más tierna infancia hasta el momento actual. Y van modificando no sólo nuestro modo respecto al comportamiento, sino nuestra estructura física, corporal; que de forma involuntaria se somete para cumplir esos mandatos, para ser aceptado, para ser respetado, para ser amado... aunque sólo sea en apariencia. Esta actitud, en mi caso, y observándolo una vez transitada la disolución, fue una actitud hostil hacia lo que estaba vivo dentro de mí, y de lo cual me alejaba más y más.

4.4. LO NATURAL Y LO ANTINATURAL.

4.4.1. La importancia de las primeras percepciones.

Los seres humanos nacemos con una tendencia natural a la apertura, una tendencia a abrirnos, a darnos, a dejarnos tocar, con un cierto nivel de afectividad, de altruismo y de solidaridad natural. Después, lo vamos perdiendo, o lo vamos revirtiendo, o al haberse reprimido se transforma o se pervierte. Un recién nacido está desprovisto de la coraza, la vida se despliega en él según sus propias leyes. No le interesa, ni tiene en cuenta las exigencias de la civilización.

38

Las primeras sensaciones que recibimos quedan ya para siempre señaladas a fuego en nuestra percepción que nos acompañará toda la vida, determinando nuestra capacidad de entrega y abandono. Podríamos decir que, cuando nacemos, de forma natural, tenemos toda nuestra capacidad de apertura y de empatía abierta, como todos los mamíferos, expresamos nuestra naturalidad ante la apertura de la vida. Lo natural es que esta percepción sea abierta y amorosa, pues estas primeras sensaciones se basan en el vínculo con nuestra madre. Más tarde, la vida rompe esta apertura abierta y amorosa. Por ejemplo, un niño que juega de una manera natural: tarde o temprano, el medio que le rodea le pondrá freno, generalmente en forma de recriminación de los padres. Al principio, el niño se defiende, pero al final, "se rinde", sucumbe y va perdiendo su capacidad para el placer y las soluciones creativas.

"Cuando un recién nacido aprende en una sala de nido que es inútil gritar, está sufriendo su primera experiencia de sumisión." Michel Odent.

El estado intrauterino tiene su continuación en el bebé en sus primeros meses de vida. En ese momento, el contacto amoroso, blandito, cálido y tierno es indispensable para un bebé que necesita mantener las sensaciones cenestésicas vividas en el vientre de la madre. Estas sensaciones en que el bebé tiene de paz y seguridad se instalan para siempre a nivel fisiológico y de comportamiento, por eso es muy importante escribir una historia prenatal de amor y cuidados a través de la estimulación táctil.

La piel de un bebé transporta y registra la memoria de su experiencia. El sentido del tacto a través de la piel, es el "ropaje" más antiguo.

22.

Ashley Montagu defendía que la piel de una persona, y en especial en un bebé, puede considerarse como una parte expuesta del sistema nervioso,

39

transportando primero y registrando después las memorias de nuestras experiencias.

Lo que nos sucede de 0 a 6 meses condiciona toda nuestra existencia, desde el primer instante hasta el último suspiro. Las experiencias en este periodo son determinantes, porque el cerebro aprende a una velocidad y profundidad que deja una marca de fuego en nuestra vida. Lo que aprende, lo aprende para siempre. Por eso son muy importantes en nuestra vida de adultos los procesos de re-parentalización, y Biodanza ofrece este tipo de posibilidad. Acceder al momento de nacimiento, inmediatamente después o incluso antes del nacimiento. Acceder como una forma de reeditar nuestra historia.

Que estas palabras que sean también una propuesta de reflexión para cuidar al ser humano desde el primer instante de sus días, donde su cerebro escribe muy rápidamente su historia.

Desde que somos pequeños, sentimos las emociones de forma clara y transparente; sentimos la conexión pura con el instinto, sentimos la aceptación de la rabia frente a la frustración; la sensación de miedo frente a algo que no conocemos o no podemos dominar; la sensación de tristeza frente a una pérdida o frente a algo intrascendente, como que en cierto momento de nuestra niñez ya no nos dejan dormir con mamá y papá, o como que la mamá nos deje porque ha de ir a trabajar. Pero en realidad, el niño eso lo ve como un abandono o como una traición. A medida que vamos creciendo, aprendemos a no expresar ciertas emociones por mandatos, como: "¡Niño, pórtate bien, que si no, no te voy a querer...!" "¡Niño, no llores, que ya eres muy mayor para llorar...!". Y todas esas emociones que vamos poco a poco aprendiendo a no expresar, con el tiempo, según la medicina psicosomática, se instalan en los órganos.

4.4.2. El muro de la coraza.

Todas las personas tenemos, por así decirlo, un núcleo biológico, donde germinan y nacen las emociones, las pulsiones naturales, sean cual sean. La persona con fuerte coraza caracterológica tienen además un muro rígido que hace que esas pulsiones y emociones sean frenadas, se invierte su trayectoria o incluso se reconvierten en emociones y energías negativas, en rabia por no poder expresarse. No se puede amar a una persona y atacarla

40

al día siguiente, si el sentimiento o la emoción que germina dentro de uno, tiene un opuesto inmediato, tenemos una coraza que nos pervierte las emociones.

Un esquema de cómo actúa la coraza en nuestros impulsos, sería este:

5.

3

4.

2. 1.

1. Es el núcleo de todas las emociones, el núcleo biológico. En el caso de las personas con corazas, no llegan a desplegarse libremente y con todos sus potenciales.

2. El muro de la coraza caracterológica.

3. En su intento de expresarse, la emoción trata de traspasar el muro de la coraza. La emoción o esta pulsión que trata de salir debe actuar con cierta "violencia" para

tratar de cruzar. En ese empeño, la emoción, sea de la naturaleza que sea, se transforma en rabia, que vuelve al núcleo biológico. (4)

4. Retorno de una emoción transformada en rabia u odio, por no poder expresarse libremente.

5. Manifestación plena, natural y orgánica de la emoción, que raramente se da de forma total por el efecto de la coraza caracterológica.

Por lo general, este es el porqué las personas con fuertes corazas mantienen en sus vidas la dureza y la falta de armonía. La coraza no impide a la persona sentir amor, sentir miedo o sentir ilusión, pero sí le impide externalizar esas emociones. Sus pulsiones están deformadas, troceadas, frenadas o desviadas. A veces, la coraza tiene fisuras, no es suficientemente gruesa, y la persona muestra amor, pero un amor dubitativo, comedido, controlado. Sus emociones las muestra de forma controlada, meditada. No pierde jamás la cabeza, busca la máxima efectividad en el trabajo, aunque se aleje del placer de conectarse con la fuente biológica. En la mayoría de las corazas la rabia se vuelve de forma inconsciente hacia su fuente, la persona rechaza incluso la espontaneidad, el

41

abandono, el entusiasmo, la libertad y el impulso vital de vida. Pronto, toda su forma de vida obedecerá a reglas establecidas, hábitos rígidos, reglas de decoro y otras limitaciones del impulso y la espontaneidad.

En mi propia historia, la coraza caracterológica que yo no sentía, pero tenía, hacía que no pudiera sentir mi movimiento interior, la vida; no podía siquiera comprender el conmovedor palpar de la vida. Los impulsos vitales trataban de romper a toda costa mi coraza, y yo me sentía encerrado como en una prisión.

4.4.3. Reconciliación con el pasado.

El pasado vive en nosotros en forma de recuerdos. Gracias a la memoria y los recuerdos, sé dónde he dejado las llaves, aprendo de errores pasados y recuerdo el camino para ir a los lugares. Los recuerdos no me suponen ningún problema. El problema es cuando estos recuerdos modifican mi presente, cuando se convierten en una cárcel y se apoderan de mí. A ese pasado me refiero, al que ha marcado de forma negativa mi existencia.

Es indispensable, a fin de poder aceptar el presente y disponerse a disolver la coraza caracterológica, reconciliarnos con el pasado, si es que tenemos conciencia que ahí está la raíz de la rigidez y las corazas que ahora empapan nuestras vidas. Cuando un bebé busca el pecho de su madre, es algo más que alimento lo que busca. Busca seguridad, confort, protección, abandono. Y si por el motivo que sea, no lo obtiene, va a buscar esas necesidades en los demás en su vida de adulto de forma inconsciente. Invitaría a esas personas a entender su historia, comprenderla y aceptarla sin guardar rencor a su madre, y vivenciar en Biodanza ejercicios de reparentalización.

Las personas con infancias carentes de afecto, en su vida adulta tienen la posibilidad de sanar esa situación a través de sistemas como Biodanza. 23.

42

Las personas que han sentido carencia afectiva sería bueno tuvieran la oportunidad de involucrarse en cualquier sistema de reconciliación con el pasado. Yo, por

ejemplo, tengo la sensación de que "algo no fue bien", una sensación etérea y nubilosa, pero que tiene su marca en el presente. Y Biodanza es un perfecto sistema para reconciliarme con ese pasado. Pero esto no debe conducirme al rencor, o ningún tipo de sentimiento negativo hacia mis progenitores, porque de ser así, simplemente cambiaría de marco el mismo cuadro. Algo no fue bien en mi niñez, y tengo recuerdos no muy cómodos; pero la respuesta a este pasado no debe ser regodearme en la culpabilidad ajena, pues esa conducta no me sirve ni a mí, ni a ellos. Siento que necesito plantarme existencialmente, parar, reflexionar y tener coraje y herramientas para revertir esa situación. No hay ninguna duda de que mis padres actuaron lo mejor que supieron, pero habría que ponerse en su contexto social, económico... quizás vivieron un tiempo difícil, quizás no eran lo suficientemente maduros para esa maternidad o paternidad. Quizás en su cultura, el castigo físico era un recurso de primer orden, o simplemente el placer y la cultura hedonista no figuraban en su estilo de vida. Sea como sea, es posible que me dejaran huellas profundas, errores que ahora me dejan una marca. Pero lo importante es poder buscar disciplinas y herramientas capaces de revertir y transformar esa situación.

4.4.4. Volver a lo natural.

Una pareja de personas, pueden ser marido y mujer no porque hayan firmado el sacramento de la iglesia, sino porque se sienten marido y mujer. La libertad auténtica de las personas se mide por leyes internas, no por las leyes externas. Existe una especie de disociación existencial, que hace que nuestras conductas estén dictadas por leyes del exterior y así, los seres humanos de esta sociedad aprendemos rápidamente, por condicionamientos culturales, a actuar desde el estereotipo, por consiguiente a estar contraídos y sin expandirnos.

Vivir desde el estereotipo y desde el ego es alejarse del palpitar natural y espontáneo de la vida. Atribuir rótulos verbales a cuanto suceso pase por nuestra mente o juzgar cada persona hace superficial la auténtica realidad que reposa en la esencia de las cosas. La astucia, la maldad, la codicia y corazas que nos ponemos nos hacen sentirnos muertos ante la realidad, ante la vida que se despliega a nuestro alrededor. Quizás esta conducta sea un camino para conseguir objetivos inmediatos, pero no satisfacen nuestras necesidades más profundas, mientras vemos cómo se esfuman de nuestra

43

vida la alegría, el amor, la empatía y la afectividad. Si nos mantenemos desconfiados, contraídos y vigilantes, la energía se mantiene apretada y sin circular por nuestro cuerpo, tensamos los músculos, bloqueamos la respiración, y otros síntomas que Sigmund Freud describió como "neurosis de angustia" en el ámbito sexual, donde se producían perturbaciones tóxicas. (La neurosis la definía como un fracaso del "yo", ver punto 6.5.)

Y así vamos dejando esa sensación gozosa del placer de vivir abiertos y permeables que teníamos cuando éramos niños, el contacto que tuvimos con el hedonismo cuando nuestra mamá nos bañaba o teníamos esas sensaciones intrauterinas. Y así perdimos la inocencia, y cada vez más, nos volvemos rígidos y contraídos. Cuando interactuamos desde nuestra coraza caracterológica, representamos un personaje

ante alguien que posiblemente también esté tras su coraza. Así, la interacción no es entre dos personas, es entre dos fachadas, entre dos imágenes. Cuanto más hablemos desde la coraza, más falsa será la relación con el otro. Visto esto, quizás no sorprenda que las relaciones estén plagadas de conflictos, pues no hay una relación verdadera. Sin embargo, lo natural es abrirse, comunicarse, tocarse, abandonarse, olerse, y poder transitar entre esas dos pulsaciones que todos tenemos: por un lado el instinto del desarrollo de la identidad (construirse a sí mismo como persona) y por otro abrirte y ser permeable a los demás, (que en esa construcción, participen los demás).

Nuestra naturaleza como seres humanos es la de manifestarnos hacia los otros, abierta y con asertividad. Es nuestra naturaleza, no conviene olvidarlo. 24.

Muchas personas viven atrapadas en sus corazas caracterológicas, viven separadas de sí mismas, de los demás y del mundo que los rodea. Se observa en la tensión en su rostro, en el gesto tenso, en la expresión ausente, en la mirada vacía. Sus relaciones con los demás son de coraza a coraza, de máscara a máscara, no desde ellas mismas. Algunas viven tan alejadas de su

44

esencia, que es evidente para otras personas, que reconocen la "falsedad" de su comportamiento, y a veces oímos: "Esa es una falsa persona", queriendo decir: "Esa persona vive tras una coraza tan gruesa, que es obvio que no es ella misma". Por otra parte, estas corazas no deben confundirse con cierto comportamiento agresivo. En todos nosotros existe un elemento agresivo, que se puede ver en los animales o en los niños; que tienen una agresividad que les permite obtener lo que quieren, pero entra dentro de lo natural. De hecho, la palabra "agresividad" nada tiene que ver con la violencia o destructividad, pues su significado etimológico es "acercamiento", ("agresividad está formado por tres vocablos en latín: "ad", que es sinónimo de "hacia" que puede traducirse como "andar o ir"; "ito", que equivale a "relación activa", y el sufijo "dad" que significa "cualidad".) "Agresividad" está más cerca de "acercamiento activo con cualidad" que de violencia o destructividad. El objetivo de nuestra agresividad natural es posibilitar una necesidad natural de acercamiento.

Es posible que en muchas ocasiones hayamos encontrado actitudes hostiles de vida donde hemos tenido que estar contraídos, tensos, rígidos o incluso mostrando cierta agresividad. La vida no es un valle de flores silvestres. Pero sucede que a veces esas actitudes de contracción y defensa las llevamos puestas de forma continua. Un ejemplo de esto, podría darse en una multitudinaria manifestación, con tensión palpable, con grupos de personas que empezaran a tirar piedras, con policías antidisturbios avisando de posibles cargas policiales; lógicamente en esa situación estaría preparado para salir corriendo, en tensión y con el sistema simpático activado al cien por cien. Pero a veces podría pasar la tarde a las orillas de un plácido lago, en verano, con la merienda, en una tranquila conversación, observando el atardecer, y estaría con esa misma adrenalina del día de la manifestación. En esa conversación seguiría tenso, con el sistema simpático activado, y eso me haría tener actitudes que no corresponden con el momento ni el lugar. A menudo nos pasamos muchos periodos de nuestra vida con una tensión y

una contracción que no es necesaria. Sería bueno no perder de vista que la contracción y la defensa es antinatural, y la expansión y la apertura es natural. Hubo momentos en que fueron necesarias para llegar hasta aquí, pero ahora, de adultos, hemos de tener conciencia de esta separación; y si no lo necesitamos, abandonar esa contracción, tanto física como existencial.

Sucede que tenemos inculcado un sistema de defensa que nos impide esa conducta natural. Por eso es bueno llorar, gritar, expresar, es bueno caminar descalzos, expresar tus frustraciones y tus deseos claramente,

45

serenamente, es bueno ponerle movimiento al cuerpo para que él sea también partícipe de lo que ocurre en tu vida. Todas esas cosas hacen que se restablezca la identidad oculta tras la personalidad; hacen que la tensión disminuya dejando más espacio a lo que es, a lo que existe, a lo natural.

Lo natural es acercarse a otros, descansar juntos en instinto de manada, olerse, tocarse y sentir que en cada uno están todos los demás.

25.

En general, las personas hemos perdido el contacto con nuestra naturaleza verdadera, diría con nuestro "núcleo biológico", por estos condicionamientos culturales, que están tan arraigados que a veces nos hacen sentir miedo, o sentir desconfianza ante el placer o frente a actitudes naturales. E incluso nosotros mismos somos nuestros propios jueces que se instalan en nuestro córtex con rigidez y disciplina de vida, limitando, rechazando o anulando situaciones distendidas o placenteras. Cuando una persona no puede abrirse, salir de su intimidad, abrirse al otro o a lo que ocurre fuera, generalmente es porque tiene miedo de disolverse, de fusionarse en el otro. Tienen tanto miedo de ser tan poquito, que temen que su identidad se funda en el otro y se pierda, irrecuperablemente. Entonces, están siempre en una actitud foránea. En padres e hijos es muy frecuente. En parejas igualmente es muy frecuente, creen estar enamoradas porque sus corazas caracterológicas se complementan, por ejemplo víctima y victimario, y construyen toda una relación que puede durar 50 años, desde un lugar de nunca abrirse a la intimidad. Y no me refiero a una intimidad sexual, sino a una intimidad de comunicación profunda y real. A veces las personas no se casan con un hombre o una mujer, sino con sus corazas; y puede ser realmente triste y desconcertante ver cómo poco a poco nuestra pareja tiene un cambio radical de personalidad. Es verdad que sería difícil encontrar una pareja que no tenga una coraza caracterológica, pero sí sería prudente elegir a alguien que al menos se acerque a la consciencia de que la lleva, para, quizás juntos, iniciar el camino de la disolución.

46

Es una paradoja, pues hay personas que no se abren, que no se entregan, que no se abandonan por miedo a "dejar de ser", por miedo a perder su intimidad. Sin embargo, precisamente en ese "dejar de ser" se construye la identidad. Una identidad débil o, lo que es lo mismo, una personalidad fuerte se forjan en el cerrarse, en el vivir de espaldas a la vida, a lo que sucede, a la palpitación del universo. Por el contrario, una identidad sana y fortalecida es permeable,

permeable a los cambios exteriores y los estímulos que nos llegan del otro. Por eso, en el "no ser" está realmente el "ser". En la permeabilidad con el otro y con la naturaleza y el cosmos, se fortalece nuestra identidad.

4.4.5. Sin necesidad de lucha.

Vivimos nuestro cuerpo como un instrumento que hemos de mantener con sacrificio en el gimnasio, donde hemos de sufrir las enfermedades y el dolor, que nos sirve para ir y venir, para bregar, pero rara vez tenemos consciencia de que el cuerpo nos sirva para disfrutar de la cotidianidad, del día a día.

En nuestra sociedad occidental todo es hacer, construir, trabajar, ir y venir... y en muchos casos, gastando aún más energía en protegernos de ciertas vicisitudes de la vida que a menudo tomamos como ataques personales. Podríamos ser conscientes al acabar el día, que hemos pasado prácticamente las últimas 12 horas posicionados en el sistema simpático. Incluso quizás en el momento de la comida, estuvimos alterados en plena negociación o discusión; y en el momento de la digestión quizás ya estábamos trabajando y produciendo, o quizás nuestro mejor momento de sueño se vio sobresaltado por el despertador que sin miramientos nos metió de bruces en el quehacer del día a día.

A veces, ni siquiera en el momento de la comida dejamos espacio para el sistema parasimpático 26.

47

La sociedad nos propone y nos incita de forma constante a vivir en la lucha, en la cima, en la competición por conseguir mayores cotas de "bienestar" y de poder, y esto acarrea un coste psicológico importante en forma de estrés. La mayoría de las personas está atestada de cosas por hacer, de cosas en que pensar, de proyectos, de decisiones... Winston Churchill dijo sobre esta idea: "una maldita cosa tras otra.."

Rolando Toro decía a este respecto:

"En cualquier momento del día, de las discusiones en el trabajo, en el juego, cuando comienza a sentirse excitado; preguntarse a sí mismo: "¿Es esto verdaderamente lo mejor que puedo hacer ahora y merece la pena aumentar mis esfuerzos para oponerme a los contra argumentos, las majaderías o la fatiga?"

El estilo de vida que nos propone la sociedad está íntimamente ligado a una constante vigilancia donde controlar todos los aspectos de la vida, cuando no una lucha por mantener nuestro estatus. Constantemente existen mensajes que nos hablan de la necesidad de mantenerse alerta, de crear, de saber, y de luchar.

Nos preguntan: ¿Hablas inglés? Y solemos contestar: "Bueno, me defiendo....". *iii¿¿* ¿Cómo que te defiendes?? ¿De quién? ¿Quién te ataca? ¿Dónde está el enemigo?

Tenemos la cultura del sufrimiento, de la defesa y del ataque instalada firmemente hasta en una forma de hablar y de expresarse aparentemente inocente.

Casualmente, mientras escribo estas líneas, tengo ante mí un calendario de mesa que me anima "a luchar cada día"...

Mensajes subliminales que nos animan a una vida de tensión, a una actividad constante adrenérgica, a vivir lo antagónico del abandono y la disolución, nos bombardean cada día.

48

Se diría que optar por la fragilidad, por el reposo y el abandono sería un suicidio, o incluso ni eso. Ni siquiera se contempla esa posibilidad, quizás por "antinatural". La posibilidad de rodearnos de situaciones donde podamos disolver esas construcciones del ego que nos hacen ser fuertes, ser importantes, ser luchadores, quedan arrinconadas a círculos muy reducidos de la sociedad. Parece que estamos abocados, como dice el calendario, a una lucha diaria. En cambio, la apertura, el abandono, la confianza, todo aquello que es innato al ser humano, parece que está debajo de la alfombra. Quizás por eso, la disolución del ego y con él, de la coraza caracterológica, sea la gran tarea en nuestro tiempo, recuperar esa naturalidad orgánica que la vida nos ofrece, y que en algún momento la perdimos. Sentirnos abiertos, vulnerables, permeables; abandonar toda vigilancia y control y caer en los dulces efectos de la disolución. Mantener el control es la fuerza que motiva el ego. ¡Dejemos al ego sin motivos para que nos gobierne! Me gustaría que mi mensaje no quedara distorsionado, abogo por el abandono y disolución, por un nuevo estar en la vida más permeable, más sereno. Siempre, lógicamente, que las circunstancias lo permitan. Una clase de Biodanza es el lugar ideal para practicar este abandono. Pero si estás en las fiestas patronales de un pueblo de Castilla donde corren toros, y uno de ellos se escapa y va libremente por las calles, activar totalmente el sistema simpático para buscar un refugio o una solución al problema. Pero una vez que el morlaco se le vuelve al redil, (y ahí la importancia del mensaje), saber re encontrarte con el parasimpático, saber abandonarte porque ya no es necesaria la tensión. Con el panorama que tenemos en el presente, es muy fácil relegar al olvido el auténtico significado de la vida humana. El camino transitado en los dos últimos siglos ha sido decreciente. Avances inmensos en la tecnología y calidad de vida, pero retrocediendo en las auténticas necesidades del ser humano, como la posibilidad de vivir plenamente sin una coraza que nos limita y nos mutila. Rolando Toro hablaba de las disociaciones como una enfermedad. Y de la integración, como la salud. La integración se expresa en la figura arquetípica de "Eros" como una "unión". Y las disociaciones están representadas en la figura de "Tánatos", como una "separación". Vivimos en una continua separación respecto el anhelo eterno del ser humano. Esta locura enajenación del estilo de vida, alejado de la vida en su expresión más profunda y sincera, se coloca como una estructura sólida en el carácter del ser humano, provoca cierta incompatibilidad entre naturaleza y cultura, entre instinto y moralidad.

49

La propuesta de esta monografía es una invitación a deshacer estas disociaciones, y encontrar la forma de descubrirnos a nosotros mismos desde la esencia, en la integración como personas.

50

5. BIODANZA Y EL ABANDONO

"La verdadera religión enseña que los humanos deben acercarse a la luz, al calor y a la vida del sol, es decir, buscar la sabiduría que ilumina y resuelve los problemas, el amor desinteresado que embellece, anima y consuela; la vida sutil y espiritual que nos hace activos, dinámicos y audaces. Si intentamos destruir esta religión, nos destruimos a nosotros mismos, porque nos limitamos."

Omraam Mikhaël Aïvanhov. Extracto de las obras completas. Volumen 22

Los caminos para alcanzar conocimientos y sabiduría son muchos, pero para que se instalen en nuestras vidas, es bueno que no sólo sea un aprendizaje cognitivo, sino también un aprendizaje a nivel vivencial, emocional, con implicación cenestésica.

Así, Biodanza se presenta para quien desee transitarlo, como un camino deliciosamente profundo para alcanzar un conocimiento de sí mismo y del mundo. Desde mi propia experiencia, Biodanza nos ofrece la posibilidad de una integración espiritual, psicológica, sociológica y biológica conmigo mismo y con los demás de una forma absolutamente vivencial. El sistema Biodanza se construye y se basa en la sólida confianza en el potencial del ser humano. Desde este enfoque, el aprendizaje está asegurado. Siendo estimulados nuestros potenciales y siendo desarrollados los ecofactores positivos en los que vivimos, no hay posibilidad de fracaso en prácticamente nadie que se sumerja en Biodanza. El mero hecho de ser un ser humano, posibilita el abrirse con más o menos receptibilidad y sensibilidad a este torrencial de estímulos que Biodanza despierta a partir los potenciales genéticos. A nivel individual o a nivel grupal, el sistema Biodanza nos permite vivenciar nuestra capacidad humana, desarrollar los vínculos que nos unen a lo viviente, identificarme en los demás, y en definitiva, navegar, crecer en el desarrollo personal de una forma absolutamente vivencial. Un investigador estadounidense, Herry Uganich, al hilo de la importancia de los ecofactores en nuestras vidas, afirma:

"Sabemos que experiencias ricas y positivas estabilizan las conexiones del interior del cerebro. No hay ningún motivo para no afirmar que también la agresión o la violencia pueden ser factores de influencia sobre el cerebro".

51

A menudo surge a mi alrededor, entre mis personas cercanas, la simple pregunta: "¿Para qué Biodanza?; ¿Qué puede hacer por mí Biodanza?" Quienes ya tenemos cierta experiencia nos es difícil, quizás, transmitir ese "quehacer" con palabras. Nuestros sentidos y nuestro cerebro están ya acostumbrados a expresar sin hablar, a expresar con una mirada o una caricia, a un tipo de comunicación que trasciende el palabrerío cotidiano. "¿Qué puede hacer por mí Biodanza?" Rolando Toro, con su mezcla de genialidad y simpleza, nos deja este escrito que quizás nos dé alguna pista...

" Lo primero es aprender a vivir. ¡Tantas ciudades con habitantes con rostros de animales tristes!..... A veces me preguntan: ¿Pero cómo voy a mejorar mi vida bailando con extraños? Sin embargo, es una oportunidad protegida de sanación. Es muy complicado aprender la esencia de la vida espontáneamente, porque la cultura te da parámetros inhumanos: Ganar dinero, tener cuidado en el amor, tus proyectos han de ser chiquitos, primero ayudarte a ti mismo, no puedes tener proyectos

basados en una ayuda a los demás. Así la vida camina y se hace cada día más mustia. Finalmente, es una existencia frustrada." Rolando Toro.

iiConectarme con la esencia de la vida!! ¡Para eso Biodanza!. ¡Ni más ni menos! Y para que esa conexión se realice, Biodanza utiliza una estrategia, que es lo que hace que funcione, que tenga éxito y que la sociedad reconozca su trabajo terapéutico, y esa estrategia es la vivencia. Las vivencias que propone Biodanza son experiencias breves, pero vividas con plenitud absoluta que se proyectan sobre toda la existencia, con una cualidad ontológica. Son experiencias en el "aquí y ahora", absolutamente integradores, implican una inmediata y profunda conexión consigo mismo, comprometen a la persona en todos sus sistemas y aspectos; (sistema nervioso, inmunológico, endocrino, neurológico, y aspecto físico, psicológico, existencial...).

En una sesión de Biodanza evitamos en lo posible la comunicación con la palabra. Al igual que en el acto sexual, los amantes comprometidos y sanos no hablan o se ríen durante sus encuentros sexuales, salvo algunas palabras de ternura. Hablar, reír, comentar durante las vivencias en Biodanza denota una dificultad de la capacidad de entrega a la vivencia. Existe un océano de calma, una dulce quietud silenciosa en la verdadera naturaleza de cada uno de nosotros. Un lugar que yo siento indestructible cuando lo visito, y que está más allá de mi dolor, mi alegría, mis rabias, mis frustraciones... más allá de pensamientos y emociones.

52

Nuestro lugar interior es calma y sosiego. Visitar ese lugar es tener una vivencia profunda y en silencio, y eso tiene un efecto armonizador en sí mismo. 27.

Existe una ciencia que me causó gran interés cuando escuché por primera vez hablar de ella, la fenomenología, es decir, la posibilidad que tenemos de observar lo que sucede en la vida sin inmediatamente dar un juicio sobre lo que se ve, se siente o se vive. Sin necesariamente dar una interpretación. Y esto es un aprendizaje difícil, porque nuestros cerebros están acostumbrados a: "Veo, evalúo".

Inmediatamente. No hay ni un segundo, ni un instante de separación. "Siento, enjuicio"; "Observo, examino". Es inmediato, nos cuesta mucho separarlo, hemos de aprender a parar un poco para evitar este mecanismo tan automático. Y Biodanza, me ha enseñado a eso. Es la evolución (que no evaluación), desde la auto observación, desde la vivencia sosegada. Recuperar el fenómeno sin juicios, la manifestación de quienes somos.

Estas vivencias de Biodanza están diseñadas para despertar los potenciales genéticos, que Rolando Toro englobó en 5 grupos, llamadas "líneas de vivencia": Según el orden que estableció Rolando: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Transcendencia.

Las cinco líneas de vivencia y los objetivos de su desarrollo. Mantener las líneas vivas, fluidas, entrelazadas y nutriéndose mutuamente es sinónimo de una vida plena y llena de sentido. 28.

53

En una sesión de Biodanza, mi sensibilidad, adormecida a menudo por las tareas diarias de la cotidianidad, se despierta, y encuentra un marco de protección. Se me desperezan y se despiertan los vínculos originarios que me unen con la especie

como totalidad biológica, y con el universo como totalidad cósmica. Se despiertan, crecen y se entrelazan esos vínculos a través de vivencias integradoras. Se me empiezan a desplegar infinitas formas de posibilidades de combinación entre mis potenciales, y multiplicados por mil cuando palpito con los potenciales de los compañeros del grupo de Biodanza, permeabilizándome y reforzando mi identidad. Siento en mí un vínculo biocósmico.

Rolando describió, en los últimos años de su vida, un inconsciente que habita dentro de nosotros, y que es lo que yo siempre he sentido en Biodanza, el inconsciente numinoso: Salir de la dualidad, salir de la lógica conocida y entrar en una totalidad donde no hay ni fronteras ni diferencias, lo numinoso está en lo eterno, en lo creativo, en la poesía, en la percepción de lo maravilloso y en el coraje de vivir. "Coraje", no entendido como la arriesgada actitud de un torero desafiando al morlaco, ni como la programación de militares decididos a matar o morir, sino "coraje" como la capacidad de entrar en el misterioso mundo de nuestros miedos y frustraciones, como la posibilidad de encender la luz y salir de la oscuridad. En ningún otro lugar me siento tan afectivamente integrado como en el grupo de Biodanza, del que recibo continente afectivo por toneladas. Y así, con la frecuencia, con el tiempo y con las vivencias, se me abren nuevas posibilidades, diversas, diferentes posibilidades de comunicación en un grupo donde cada uno de nosotros entra en contacto consigo mismo, ofreciendo su propio modelo de respuestas ante la vida.

Buscando la disolución en la totalidad, buscando el abandono y la disolución de la coraza caracterológica, sugiero ir de la mano con el cuerpo y con el movimiento. Biodanza no comulga con estados de meditación mística o estados supremos donde uno trasciende a otro nivel a través de ayunos o negando el cuerpo. Aquí, aún buscando la disolución, no nos apartamos de las fuentes que nutren y conservan la vida. No salimos de nuestro cuerpo, ni nos reencarnamos en nada ni en nadie, no controlamos el instinto ni modificamos el cuerpo con técnicas agresivas.

Simplemente buscamos caminos para que los instintos y el cuerpo tengan una manifestación hierofánica, una terrenal y palpable manifestación de lo sagrado. Para comprender mejor qué pasa en una persona cuando comienza a tener vínculos con la Biodanza, invito a acompañarme a desmenuzar y comentar desde mi punto de vista, una de las definiciones teóricas que Rolando Toro establece para

54

la principal creación de su vida; el sistema Biodanza SRT. Esta definición consta de cuatro partes que me conducen a una nueva forma de estar en la vida, a una mejor salud, a una nueva actitud o permiso ante los estímulos que me encuentro en la vida, y a un comportamiento afectivo diferente al acostumbrado, conmigo mismo y con los demás.

5. 1. QUÉ HACE BIODANZA

"Quisiera conocer los pensamientos de Dios... lo demás son detalles." Albert Einstein.

Rolando Todo definió la Biodanza, (y la IBF, (International Biocentric Foundation), el organismo que promueve y regula el sistema Biodanza SRT en todo el planeta, así lo tiene recogido); como un:

"Sistema de integración humana, renovación orgánica, reaprendizaje de las funciones originarias de la vida y reeducación afectiva"

Invito al lector a acompañarme, desmenuzando cada una de estas cuatro partes:

5.1.1. Integración humana.

Es la función primordial de Biodanza, la conexión con la vida misma que contiene el ser humano. Y esta integración la he sentido en dos aspectos diferentes.

Por un lado, integración entre los tres centros de mi, como ser humano; el intelectual, el afectivo y el instintivo o sexual. Representados en la cabeza, el pecho y la pelvis. Se desarrollan facilidades y situaciones para integrar los tres centros, para que lo que puedo pensar, sentir y hacer frente a una situación en la vida, vayan en la misma dirección, que no haya disociaciones. Estoy, como la mayoría de las personas, muy acostumbrado, por ciertos condicionamientos, a no hacer lo que siento, a no decir lo que pienso, a sentir lo que no hago... en general, siento que vivimos en una constante disociación. El ser humano íntegro es aquél que lo que piensa, lo que siente y lo que hace van en la misma dirección.

55

Afinar las cuerdas de música cósmica entre lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace. Es uno de los objetivos de "Integración humana" de Biodanza

29.

Por otro lado, Biodanza me ofrece la posibilidad de integrarme con el latido de todo lo viviente, con la función primordial de conexión con la vida en sus tres niveles:

1. Conmigo mismo; aumentando mi propia autoestima, la valorización propia y el respeto propio, rescatando la unidad de mi cuerpo físico con el aspecto psíquico que siento y que desarrollo, (lo que se llama "unidad psicofísica").
 2. Con el resto de la especie, con mi semejante, con mi compañero, con cualquier persona con quien interactúo de un modo u otro, desarrollando el amor indiferenciado, la conciencia de pertenecer a una especie con un inconsciente colectivo común, considerando a la especie humana como una unidad biológica, desarrollando el instinto gregario y el instinto de manada, buscando y recuperando ese vínculo originario. Este concepto de inconsciente colectivo fue descrito por Carl Gustav Jung, y nos habla de una memoria de la especie humana en base a patrones de los cuales se derivan todas las ideas y conceptos, que son comunes a toda la humanidad, los llamados "arquetipos". Biodanza me posibilita despertar este inconsciente, y su principal vía de acceso son las vivencias, en especial las que se inspiran en la aplicación de los mitos y arquetipos, en la pintura, la poesía y en las ceremonias de Biodanza.
 3. Y con el universo, desarrollando mi capacidad de trascender el ego; no luchando contra él, es imposible luchar contra el ego o contra la oscuridad. Pero sí es posible aumentar nuestra luz, nuestra conciencia, potenciando la transcendencia en cada sesión de Biodanza, poder sentir y reconocer que formo parte de una totalidad.
- Poder

56

salir de mi micro cosmos, entrar en el macro cosmos y tener capacidad y facilidad para transitar entre uno y otro. Rescatar el vínculo que me une a la naturaleza.

Existe una estrecha relación entre Biodanza y neurocardiología, pues el estado de coherencia psicofisiológica que se logra a partir de vivencias grupales con sus connotaciones emocionales, provoca que se expanda el campo magnético del corazón, favoreciendo un incremento en la vitalidad y el estado de salud de los participantes. Psicológicamente, esta triple integración se aborda desde las emociones. Y desde un punto de vista bioquímico, se trabaja con neurotransmisores, hormonas y péptidos.

5.1.2. Renovación orgánica.

Los sistemas simpático y parasimpático de los que hablaba en el punto 4.1, se complementan para que el cuerpo encuentre un equilibrio interno estable. Este equilibrio se llama homeostasis, (ver punto 4.1.3); en una sesión de Biodanza transitamos entre un sistema y otro. Los ejercicios que refuerzan la identidad activan el sistema simpático. Los ejercicios que inducen al trance y la regresión, activan el parasimpático. Este tránsito tranquilo e integrador entre los dos sistemas contribuye a estabilizar el equilibrio neurovegetativo, y este dulce tránsito es el responsable de esa dulce sensación de bienestar al acabar cada clase.

Estimulando este equilibrio, se produce la renovación orgánica. Todos los seres vivos tienen la capacidad de renovarse y de reestructurarse después de estados que alteren su orden normal, como por ejemplo, el desorden que supone el estrés. La renovación que produce Biodanza supone una reducción de los factores que producen el estrés. Esta regulación orgánica viene dada por lo que Rolando Toro llamó el "psiquismo celular", que es la memoria, rechazo o solidaridad que existe entre las células. Rolando describió el inconsciente vital, como ese psiquismo que regula y mantiene las funciones orgánicas. Lógicamente, cuando esta sintonía o armonía está perturbada, es la antesala de la enfermedad. Por eso Biodanza funciona también como un sistema preventivo de salud.

Un estado de feliz y permanente unión en una pareja, un ambiente de vida salpicado de bellas amistades, los éxitos profesionales o amorosos, tienden a fortalecer el sistema inmunológico. Una persona feliz tiene a raya

57

enfermedades como la diabetes o el cáncer, que se alimentan de la depresión. En muchos casos un cáncer aparece aproximadamente tres meses después de una pérdida afectiva importante. Esto hace pensar que el sistema inmunológico y el inconsciente vital están relacionados. Este inconsciente se expresa a través del estado de salud en general, de un placer cenestésico, del humor endógeno, y la renovación orgánica, que no es otra cosa que abrir la puerta directamente al inconsciente vital, estimularlo y expresarlo a través de las vivencias que propone el sistema Biodanza, a través del buen humor, de las risas, el llanto, el barro, la danza, el contacto...

Esta primera parte de la definición, podríamos decir, es una autorregulación orgánica ayudada por ejercicios específicos donde se estimula la disminución del stress o cualquier tipo de "desorganización" que la persona trae consigo, una autorregulación donde existe reparación celular y una regulación de las funciones biológicas a nivel global.

La autorregulación orgánica en Biodanza trae consigo reparación celular y regulación de las funciones biológicas a nivel global. 30.

Biodanza ofrece propuestas que activan el sistema simpático con ejercicios que conllevan un empleo grande de energía, de ritmo, euforia y actividad. Aquí se despierta la conciencia de sí, la sangre se proyecta a los músculos, se despierta la acción. Fisiológicamente, la sensibilidad disminuye para que el cuerpo no sienta dolor si hubiera lucha. Otro tipo de propuestas inducen a la activación del sistema nervioso colinérgico, y con él, la regulación de las funciones biológicas y la reparación celular, el abandono... con movimientos lentos con ojos cerrados. Aquí, la respiración se desacelera, la sangre va más hacia las vísceras, la piel queda más turgente y uno se predispone más al contacto. Lo que llamamos "renovación orgánica" se da en este estado, cuando el cuerpo se relaja, por

58

los efectos anti estrés. El tránsito de un sistema a otro a través del mecanismo de autorregulación del sistema nervioso, permite al organismo mantenerse en un saludable bienestar interior y exterior.

5.1.3. Reaprendizaje de las funciones originarias de la vida.

Consiste básicamente en aprender a vivir a partir de los instintos. Más bien, como dice la definición, re-aprender a vivir a partir de los instintos, pues el instinto es una conducta innata, ya nacimos con esa información pre organizada genéticamente. Originariamente, la palabra "Instinto" era muy importante en Biodanza, de hecho existía un módulo en la formación : "Teoría de los instintos y expresión de las emociones". Es muy importante el instinto en Biodanza porque son indicadores de nuestra conexión con la vida.

No hay mejor muestra de expresión de instintos que un bebé antes de ser modulado por los condicionamientos de la cultura donde le haya correspondido vivir. El instinto, como decía, es una conducta innata que no requiere aprendizaje, es algo hereditario de la especie; y tiene como objetivo conservar la vida y permitir la evolución. Es una lectura muy interesante observar hasta dónde nos ha llevado esta sociedad "evolucionada", donde ya es necesario un sistema de "reaprendizaje" de aquello que permite a la vida conservarse y evolucionar.

En ese sentido, Biodanza propone un punto de inflexión donde parar, mirar, reflexionar y cada persona posicionarse existencialmente. ¿Opto por vivir en una sociedad cuadrículada que vive de espaldas al instinto y la vida? ¿O quizás acepto el desafío que propone Biodanza de re-dirigir mis pasos a un despertar del instinto y de conexión con la vida?

Rolando Toro habla del instinto como base de la concepción de Biodanza, y de cómo vivimos en una cultura donde los instintos se destruyen:

www.files.elmundodelasemociones. 31.

59

"Dentro de la concepción teórica de Biodanza, el instinto es una red orgánica de impulsos hereditarios, destinados a la autoconservación. No se trata sólo del instinto sexual, sino de todos los instintos cuya función es conservar la vida, También el de apertura, el amor, el compartir..."

"El instinto de conservación es anulado por las concepciones militaristas. El instinto alimentario es destruido por los hábitos de alimentación creados por la publicidad y por el consumo de alimentos adulterados. El instinto de nido o caverna es destruido por la construcción de ciudades bajo perversión del espacio por causa de la economía...". Rolando Toro.

Sensibilizarse con el instinto es sensibilizarse con nuestra naturaleza más ancestral, con el germen de vida. Sería como regar y cuidar los vínculos que nos une con la naturaleza primigenia y humana.

Las emociones, según Rolando Toro, son:

"Impulsos de origen instintivo que promueven acciones de aproximación frente a las circunstancias agradables, o de rechazo y huída frente a situaciones desagradables, y que las emociones no expresadas se acumulan en los órganos vitales, pudiendo atacar al sistema inmunológico y neurovegetativo"

Si inhibimos estas emociones, no es de extrañar que pasemos desapercibidas situaciones desagradables, situaciones que en el momento de abandonarlas es cuando nos damos cuenta de la sensación que nos provocaban. Podemos, como un comportamiento patológico, inhibir las emociones, pero la verdad es que ellas aflorarán de forma inconsciente, no dejando precisamente una huella agradable en nuestra salud, sino más bien al contrario. El acercamiento a la salud consistiría en la expresión de las emociones de forma orgánica y natural. Establecer una relación coherente y saludable con el ambiente exterior es la expresión natural de las emociones.

Si no es así, afloran de forma patológica generalmente descargándolas sobre personas inocentes.

En antiguos compañero en mi anterior trabajo esto se veía clarísimo. Aparte de las animadversiones con personas en concreto, había días que ciertas personas expresaban patológicamente sus emociones haciendo

60

culpables a todo el mundo. Claramente, su problema era la falta de expresión de una forma orgánica y natural.

Más adelante hablaré del vínculo que existe entre emoción y lesión. Cada emoción que no sacamos, produce lesiones. Ocurre también que muchas veces las emociones que nos guardamos son casi siempre las mismas, las que no hemos encontrado un camino de salida. Biodanza nos propone encontrar esos caminos de expresión, caminos, además, no destructivos, integradores. Es interesante encontrar caminos para expresar emociones, para sanar, esa es la propuesta que en este sentido hace Biodanza. Rolando Toro decía sobre las emociones que el individuo sano las expresa naturalmente y el enfermo las expresa patológicamente. Por eso es casi imposible desprenderse de ellas, de una forma u otra afloraran, y de nosotros depende escoger un camino u otro.

Un niño aún no ha creado su coraza caracterológica, expresa sus emociones con absoluta claridad, no deja que se cristalicen en su interior. 32.

Las emociones negativas dejan una huella profunda con los años, que no se puede borrar en poco tiempo con terapias "explosivas". Las cicatrices emocionales con las que yo, por ejemplo, me marché de mi anterior trabajo no se podrían borrar a

corto plazo. Era necesario trabajarlo de forma continuada desde la emoción. Y ha sido necesaria una extensa y profunda formación de cuatro años. Biodanza utiliza las emociones porque es ahí donde se produce la transformación. La emoción en mi cuerpo, que he vivido en innumerables vivencias, ha transformado la emoción del alma.

Al iniciar mi camino en Biodanza sentí una auténtica regeneración, pude, por fin, encontrar un espacio para expresar y reforzar las emociones, lejos de ahogarlas y reprimirlas como hice hasta entonces. Entrar en contacto puro con las emociones me abrió un canal de veracidad pura con la propia vida, y ahí se disuelve el ego, se disuelve la coraza caracterológica, se

61

disuelve el lugar donde habita el rencor, la maldad, la competencia, la falta de solidaridad... Y esa es una gran característica de Biodanza, un sistema de re aprendizaje de las funciones originales de la vida, una recuperación de los valores cotidianos. Es como volver a una manera rica y nutritiva de la comunicación humana, de perder los miedos, del fortalecimiento de la identidad. Rolando hablaba de una sensibilización a los placeres, de una nueva visión para recuperar esas cosas que se van perdiendo.

Al igual que recibimos condicionamientos que nos inculcan una actitud egoica y solitaria, distante de las fuentes originales de la afectividad; las costumbres y los "buenos modales" nos alejan de los instintos. Unos instintos que son la base de la programación genética, y que al desterrarlos e inhibirlos, estamos cortando de raíz la expresión genética de cada persona. A través de danzas específicas, en Biodanza se re aprende a vivir a partir de los instintos, expresando las emociones, despertamos los instintos. Y esa es una de las grandes herramientas que utiliza Biodanza, la expresión de las emociones.

5.1.4. Reeducción afectiva.

La posibilidad de establecer vínculos con otras personas en Biodanza se da desde la desnudez emocional, desde la esencia de cada uno. La reeducación en este sentido es inmediata, (respetando la progresividad del sistema). Uno no puede quedarse impassible ante una mirada emocionada. O te involucras en cuerpo y alma, o te mantienes indiferente gestionando tu propio sentir, pero no puedes quedarte impassible. Los vínculos con otras personas se crean y se disfrutan desde un prisma diferente.

El fin principal de Biodanza es estimular la afectividad en el ser humano. 33.

Los efectos de la carencia afectiva han generado un gran sufrimiento a generaciones enteras, que han sido víctimas de enfermedades psicósomáticas que tienen su origen en esta "represión afectiva". El fin

62

esencial de Biodanza es estimular la afectividad en el ser humano, ya que al cambiar hábitos nocivos, y al valorar de forma sincera y abierta los vínculos de una nueva afectividad, se abren experiencias de plenitud existencial y de salud. Desde la distancia, observo que Biodanza me ofrece la capacidad de establecer vínculos sanos, sinceros y honestos con otras personas. Esa misma capacidad me hizo encontrar el coraje para separarme y poner tierra de por medio con grupos no todo

lo nutritivos que hubiera sido deseable, con los que sentía una dependencia casi imposible de separar, y ser consciente de conductas estereotipadas que sin querer, me rodeaban constantemente.

La reeducación afectiva de Biodanza me permitió descubrir la esencia propia, para ofrecérsela a los demás. Me hizo descubrir otros tipos de comunicación que no están basados en la palabra o en el juicio. Y desarrollar una empatía tal que me puedo identificar con las otras personas.

Reeducación afectiva, porque en nuestra niñez (y vida adulta), recibimos estímulos y mensajes que continuamente nos invitan a una actitud egoica y solitaria en la vida, o en el mejor de los casos a una afectividad enmascarada tras las corazas caracterológicas de la cultura, que a menudo se trasladan incluso a nivel físico. La función terapéutica de Biodanza parte de la base de las numerosas enfermedades psicosomáticas que son "el peaje a pagar" por vivir en esta sociedad. A las personas que tenemos este tipo de enfermedades psicosomáticas, Rolando las llamaba "enfermos de civilización".

Lo que sucede en nuestras emociones tiene su reflejo en enfermedades psicosomáticas. Las emociones negativas reprimidas acaban saliendo de una forma o de otra. 34.

Más allá de las definiciones, la propuesta de Biodanza es conectarnos con la sacralidad de la vida, hacer lo que siempre hemos querido hacer, conectar con nuestra autenticidad, sentir que estamos viviendo la vida que queremos vivir,

63

dejar atrás lastres, situaciones y relaciones que ya no nos sirven, y nutrirnos de lo nuevo, de lo saludable, de la gente que nos quiere, que nos aporta humanidad, resolver con planteamientos creativos, y sobre todo seguir negociando (mejor que negociar, "ne-gociar"; "negar o quitar el gozo"; congociar; con-gozo"); seguir congociando con la vida desde un punto de vista más biocéntrico.

Rolando Toro explicaba muy bien el fondo existencial de Biodanza:

"...es hora de encontrar la vertiente del corazón iluminado. Una nueva humanidad está por iniciarse: permitir la expresión de los potenciales humanos de vitalidad, de placer, creatividad, afectividad (amor) y transcendencia. Potenciales de grandeza humana." Rolando Toro.

La metodología de Biodanza es sencilla, se ofrece y se induce a la persona la posibilidad de tener vivencias armoniosas, integradoras, a través del movimiento, de la música, a veces del canto y siempre del encuentro grupal.

5.2. PÉRDIDA DE CONEXIÓN CON LA VIDA.

"Un ser integral conoce sin viajar, ve sin mirar, y realiza sin hacer." Lao-Tse

Una persona integrada en sí misma está también integrada en los vínculos con los demás, con el universo, con la naturaleza y sobre todo siente los instintos y deja que ellos actúen y se expresen. Sin embargo, a menudo esos instintos laten en nuestro inconsciente y nos cuesta seguir sus impulsos, por condicionamientos o mandatos previos. De esta forma, la calidad de vida no depende de un reconocimiento social o de un éxito económico, sino del reconocimiento y aceptación de los vínculos que unen al ser humano con la vida.

El éxito social y económico en la vida no lleva emparejado el saber ser una buena persona. Un reconocido economista o un reputado jurista pueden ser, desde el punto de vista humano, unos perfectos miserables. 35.

64

El rendimiento que alcancemos o no dentro de la cultura no refleja nuestro desarrollo como persona. La plenitud no es un éxito social, sino un éxito existencial, es el desarrollo e integración de las cinco líneas de vivencia.

Hay en todos nosotros lo que Rolando Toro llamó "sabiduría milenaria" que nos orienta hacia todo lo vivo y lo saludable. Pero nuestra conducta psicológica, las características del comportamiento que has de tener para sobrevivir en esta sociedad te conducen a un comportamiento disociado y a vivir con una coraza caracterológica. El comportamiento que se basa en el instinto no tiene porqué estar criminalizado; sino más bien, abrazarlo como una exaltación de vida, como una muestra de nuestra biología. Instinto no es miedo, es naturalidad.

Explica Rolando Toro:

"Según el abordaje de Biodanza, la cultura obstruye, desorganiza y pervierte los instintos, dando origen a la patología social e individual. Así, nuestra tarea más urgente es rescatar la base instintiva de la vida y buscar orientación en esos impulsos primordiales"

Durante mucho tiempo, así sentía yo la percepción de las relaciones en el mundo, así estaba montada la estructura social. Si trato de ser íntegro y decir lo que pienso, inmediatamente soy señalado y juzgado de forma implacable y casi siempre de forma poco positiva, incluso descalificada. Y muchas veces aquellas personas que me juzgan ni siquiera son conscientes de su actitud, pues están tan "contaminadas" que no son conscientes de esta "trampa del comportamiento". Esta situación, repetida en el tiempo, me llevó a un proceso donde el instinto acaba cohibido, boicoteado e incluso apagado. Y la capacidad de conexión con la vida la iba perdiendo a medida que aumenta la desconfianza. La coraza caracterológica y las "capas de cebolla" me sirvieron para comportarme "bien" en esta sociedad ordenada, me sirvieron para "pasar inadvertido", para "vivir cómodamente", pero también me sirvieron para separarme más y más de mi esencia, y lo que es peor, de la esencia de los demás.

Entonces, Biodanza me supuso un punto de inflexión. Al iniciar a frecuentar este sistema, de a poco me voy dando cuenta que tengo "mucho que escarbar", que tengo mucho peso en mi "mochila de vida", y con la asistencia continuada se me empieza a despertar esa arcaica y ancestral conexión con la vida que se perdió en algún momento, bajo la coraza caracterológica. Empiezo a rescatar la base instintiva de la vida. Este "despertar" que trato de explicar, Rolando Toro lo resume con una simple frase:

65

"Entre las finalidades de Biodanza está la de proporcionar ecofactores que permitan la expresión de los potenciales de cada individuo." Rolando Toro.

La actitud de constante vigilancia y tensión me alejaba del instinto animal que protege y cuida la vida. La vida es apertura, empatía y permeabilidad. Y Biodanza me ofrece ese marco donde sentirme contenido, y si me siento contenido, me

acerco a la vida y conecto con la salud. Lo he comprobado en Biodanza; las situaciones emocionales afectan a nuestra salud. De igual forma que una enfermedad física interfiere en mi estado de ánimo con cierta tristeza o preocupación, ocurre lo mismo a la inversa. Si siento que me desconecto de la vida, que vivo con preocupaciones y miserias, esto se traslada al cuerpo físico. Así nacen las enfermedades psicosomáticas de las que hablaba en el punto 5.1.4; a medida que crece la infelicidad, más se altera el orden cósmico de las cosas, hasta que llega el momento que el cuerpo no soporta más la tensión y desarrolle una enfermedad. Los conflictos emocionales que tuve en aquellos años fueron la causa de varios problemas y enfermedades a físicas que tuve y que desaparecieron cuando el entorno de vida fue enriquecido por Biodanza.

5.2.1. Herramientas de conexión.

Podríamos decir que Biodanza utiliza dos herramientas para lograr esa nueva conexión con la vida:

Una, podría ser el despertar de emociones para la reconexión con los instintos. Por un lado, las emociones son indicadores, fiables informadores para saber qué estoy sintiendo. Si hay algo que hace peligrar nuestra subsistencia, nos pone en tensión a través de una emoción. Estas emociones son muy variadas, puede ser que sea una emoción de celos ante la posibilidad de perder a una persona amada, (que si lo llevamos a un plano puramente animal, asegura nuestra expresión sexual, por consiguiente, la supervivencia como especie). Cuando tenemos una emoción de rabia, porque falta algo que estamos necesitando, o sentimos que alguien invade nuestro territorio, también nos sentimos amenazados en nuestro propio instinto.

Por suerte, esa emoción se expresa, para hacernos sentir que algo está peligrando nuestra unidad. Cuando tenemos una emoción, por muy pasajera que sea, se está apoyando en los instintos. Estas emociones son informadores para defender nuestra propia vida y asegurarnos la supervivencia.

66

Biodanza propone la expresión de emociones como conexión para despertar los instintos. 36.

Por otro lado, muchas veces esas emociones las "tenemos" que destruir porque cuando surge esa emoción es como si quedáramos "en evidencia", como que "no es lo que se espera de nosotros". Cuando, por ejemplo, estamos en el medio familiar y somos niños, podemos sentir que perdemos el amor de nuestra mamá cuando se va a trabajar, y ahí lo normal es que surjan "comportamientos animales" que surgen del instinto, que se expresan con emociones de llanto, de rabia, de desesperación... pero nos inculcaron mil mensajes: "Niño no llores", "pórtate bien", "te traigo un regalo..."

Entonces nos vamos "domesticando" y muchas veces, esas emociones en vez de encontrar una vía de salida saludable, se van cristalizando. Se cristalizan en el tragar saliva cuando sentimos dolor, en contener las lágrimas cuando estamos tristes, en apretar los dientes cuando sentimos rabia por no tener la oportunidad decir al otro que nos está incomodando... Y por ejemplo, esa emoción de la rabia se instala en la musculatura. Y a veces, por las noches, nos duele la mandíbula cuando

no pudimos decir a nuestro jefe que nos estamos sintiendo descuidados o injustamente tratados.

Apoyándose en el lema "Toda emoción que no se expresa se instala en los órganos", Biodanza propone una serie de ejercicios de conexión con la propia emoción y de expresar esta emoción. Uno de los elementos geniales de Biodanza es que abre vías y canales para que estas emociones que se han cristalizado y se han instalado en los órganos, se expresen abiertamente para que puedan fluir y no cristalizarse. Otra herramienta podría ser la reparentalización y la regresión. La posibilidad de volver a etapas prenatales o posteriores al nacimiento para reeditar la relación con nuestros progenitores, un viaje a lo primordial de la persona. Y ahí podemos retomar mecanismos de respuesta saludable para nuestra vida actual.

67

En este sentido, Biodanza es una especie de reseteo de nuestra naturaleza primordial. Nos ayuda a limpiar, a liberar, a ponernos al día con nuestra propia esencia, nuestra verdadera necesidad y equilibrio, nuestros propios valores. 37.

5.3. BIODANZA Y EL ABANDONO.

"Hoy sabemos que lo único que resuelve un conflicto es la vivencia, que integra al ser en su totalidad. No hay cambio sin conciencia, pero tampoco hay un cambio real sin la vivencia, sin pasar por la experiencia"

Rolando Toro Araneda

En muchos casos, el primer contacto de una persona con la Biodanza suele ser algo cómico, algo abstracto y a veces hasta comprometedor. Todo dependerá de la facilidad de conexión y de abandono que tenga el iniciado, sin olvidar la capacidad del facilitador de recibir afectivamente el iniciado. No es extraño que personas con altísimo grado de tensión y de coraza no vuelvan tras una primera toma de contacto.

Pero lo normal, como a muchos nos ha pasado, es que acudamos animados por algún amigo con frases tan repetidas como: "¡Tienes que ir, yo no sé explicártelo!!", "¡Vente, vente, que no se puede explicar...!!", y el iniciado va a su primera clase, se coge de las manos en un círculo, mueve el cuerpo, baila tímidamente, en algún ejercicio se ha reído, posiblemente acarició o fue acariciado con ternura... y todo eso empieza a conectar con esas motivaciones existenciales que tiene (todos tenemos) latiendo en el inconsciente, y las cinco líneas de vivencia de las que hablaba al principio de este capítulo, se empiezan a desplegar, a despertar; y ahí se despierta la alegría de vivir, y eso es lo que hace que Biodanza funcione.

El maestro Rolando Toro, al crear la metodología de Biodanza tomó como referencia las modalidades de aprendizaje asociadas a situaciones placenteras que refuerzan lo positivo de la persona, establecidas por Burrhus Skinner, donde dice que "Un aprendizaje se estabiliza mejor incentivando lo positivo que castigando lo negativo".

68

En una sesión de Biodanza las personas nos permitimos expresar lo que naturalmente somos y sentimos, con espontaneidad, con alegría, con amor. Y esto es posible porque se crea un ambiente nutritivo, de aceptación, de respeto, de calificación. En este clima de permisividad y de respeto, recuperamos el sentido de

lo ritual en todas sus connotaciones, generalmente se empieza y se acaba en círculo, se realizan vínculos de unión y de solidaridad, se cuida y protege al más vulnerable, surgen propósitos de unión, y se crean redes afectivas que posibilitan la expansión de conciencia.

Detrás de esta hermosa y dinámica simpleza, que es la Biodanza, hay una metodología clara, contrastada y constatada. 38.

Todo ello hace posible alcanzar y disfrutar un estado regresivo donde poder abandonarte al grupo y así ayudar a disolver la coraza caracterológica. El ambiente de apertura que una persona encuentra en Biodanza, y su propia percepción al sentir que ese es un espacio protegido donde se puede expandir, ayudará a esa apertura.

Pero también destacar la importancia de que las vivencias han de ser inducidas; salvo excepciones muy puntuales, no hay danzas libres en Biodanza, pues si se deja libertad de movimiento, se acentúa la patología. Por eso todos los ejercicios son ofrecidos con una música y una consigna muy concreta, que inducen a un movimiento determinado. La cualidad de los biodanzantes es la capacidad de conexión, de apertura a los participantes nuevos y la capacidad de abandonarse con sinceridad. El que viene rígido, sin disposición de abandonarse, no tiene sentido que acuda a Biodanza más allá de sus primeras clases. El sentido de la Biodanza surge cuando nos damos cuenta que en un embrión, se forma primero el corazón y luego el cerebro. Esto es lo que hace que Biodanza tenga sentido.

69

Y si se dan las circunstancias, es conmovedor ver cómo en dos horas, o en un día, las personas hacen saltos cuánticos en Biodanza. Apenas se estimula lo positivo de una persona, y los potenciales crecen con todo su esplendor, como si llevaran años esperando una simple estimulación, como si ese pequeño acto de calificar, de animar, fuera el secreto cósmico que necesitamos para vivir en plenitud. Y en pocas horas, en poco tiempo, se realiza una transformación que a veces nos llevaría años, cuando no estamos en un campo energéticamente enriquecido y con ecofactores permanentes de amor y de cuidado y no de juicios y criterios que nos vienen de fuera.

Para llegar a ese estado regresivo, facilita el confiar en el otro, necesitamos el amor del grupo, que funcione como un útero donde estamos protegidos y cuidados. Y ahí, tomar la decisión de abandonarte, porque no deja de ser una decisión personal. El grupo es necesario, ayuda y protege; el facilitador crea las condiciones óptimas, la música es la adecuada, pero la decisión es de la persona. Y esto es muy importante, porque el nivel de tensión y el grosor de la coraza a veces es tan grande, que supone un auténtico acto de coraje el tomar la decisión de abandonarse. Sin embargo, aunque a veces sea costosa esta decisión, no olvidamos que es una clara elección entre la salud y la enfermedad, entre Eros y Tanatos. Entre la permeabilidad de la vida o la rigidez de la quiescencia.

Los ecofactores positivos, de reconocimiento, de valorización, respeto, amor y cuidado son claves para la transformación positiva de la identidad. 39.

Y es asombroso como personas que vienen con sus corazas, con su más o menos rigidez, en dos horas de Biodanza hacen saltos cuánticos. A veces, al proponer una

clase con un objetivo de disolución, he tenido mis dudas sobre si se conseguirá el objetivo deseado, a tenor de la observación anterior de personas que quizás no se sientan acordes con la propuesta. Pero sin embargo, la capacidad de abandono está latente, y casi siempre sucede.... Y en apenas dos horas se van abriendo como los pétalos de una flor, y en un día o unas horas se realiza una transformación en su identidad que a veces llevaría toda

70

una vida de juicios y criterios, pero Biodanza es un campo energético enriquecido con ecofactores permanentes de amor y cuidado.

Y si no existe esa decisión de cada uno, toda la Biodanza desplegada en este sentido, no serviría para nada. Cuando uno está desde la coraza, desde la rigidez, ya podemos hacer "de todo", que no lograremos "de nada". Podremos hacer y crear ejercicios que conecten con lo más íntimo de lo íntimo de la psique humana, que si la persona está encerrada en sí misma, la propuesta será imposible que logre permeabilizar, porque la persona sigue construyendo un muro entre él y la vida que está pulsando ahí afuera. Entonces, aunque en Biodanza no se trabaja desde la conciencia, en este punto sí es interesante hacer una verdadera meditación sobre qué es lo que deseamos cambiar, poner conciencia en hacer estos cambios, en dejar lo adquirido afuera, en permitirse una respiración más profunda, en la necesidad de no estar en la musculatura, en dejar, en definitiva, todos esos gestos estereotipados que nos ponen distancia en lugar de cercanía. No es habitual que en Biodanza entremos en contacto con nuestras sombras, con lo "no luminoso", pero a veces es necesario parar y sentir. Para después continuar hacia adelante en el camino de Biodanza con más fuerza y coraje.

5.3.1. Modelo teórico.

Un modelo teórico es una estructura en movimiento que refleja una realidad. Un buen modelo teórico está en continuo movimiento. Rolando Toro creó un modelo teórico de Biodanza, inspirado en experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos, que sucesivamente ha ido cambiando y ampliando elementos a medida que necesitaba más representaciones de la realidad. Así como descubrió que hay en todos los seres humanos un potencial genético, un potencial de base que se expresa durante la existencia por cinco grandes caminos que son las líneas de vivencia, también descubrió un eje horizontal que representa al ser humano en sus actividades ergotróficas (activación, identidad, conciencia de sí y del mundo, percepción selectiva), y trofotróficas (relajación, retorno a lo primordial, a lo originario, fusión o disolución en la totalidad); dos polos, uno a cada uno de sus lados.

Y así nos movemos en la vida, con un potencial genético que se expresa hacia la integración en una línea vertical que parte desde la mitad del eje de las actividades del ser humano. Es la ontogénesis, la historia de nuestra vida. Y que cuando estas líneas de vivencia están bloqueadas, no permiten la

71

integración total del ser humano consigo mismo, con los demás y con el entorno viviente. Las cinco líneas de vivencia avanzan, entrelazadas, nutriéndose y potenciándose a lo largo de nuestra existencia.

La sesión de Biodanza transcurre entre estos dos polos, entre la identidad y la regresión. Los ejercicios que nos conectan con el abandono y la disolución de la coraza pertenecen al polo de la disolución. Cuando hacemos el dulce tránsito de la activación a la disolución, las sensaciones que se tienen después son muy "instintivas", muy orgánicas y naturales. Se tienen ganas de reír y llorar con mucha facilidad, ganas de chupar, de tocar, de abrazar; hay una sensación de plenitud y de pureza, una percepción ampliada donde uno siente que ve los rostros por primera vez, los objetos con mayor nitidez o los colores con mayor intensidad. *Modelo teórico de Biodanza. Creado por Rolando Toro y en continuo desarrollo. Explica el proceso desde los principios de vida cósmica hasta la identidad e integración del ser humano.*

Poco a poco, el participante incorpora, "encarna" e integra en su propio cuerpo todos los pequeños y grandes cambios que hacen que recupere su armonía interna, su esencia, abandonando trajes, vestidos, máscaras y corazas que no son suyos. Sin más medios ni utensilios que la música, el

72

afecto, el contacto y el amor. Y todo ello formando un cóctel llamado "vivencia", que es la llave del cambio de posicionamiento en la vida.

Una persona triste y deprimida, puede optar por comprar un libro: "10 pasos para mejorar tu autoestima y salir cantando". Compras el libro, lees el libro, cierras el libro, y generalmente la persona acaba igual o más triste o deprimida que al principio. El ser consciente de un problema no modifica una conducta. Ni siquiera a veces el saber "qué hay que hacer" sirve para "hacerlo". Un psiquiatra puede estar depresivo. Y sabe mucho de su enfermedad, pero su conocimiento no le curará. Las cajetillas de tabaco llevan ya años anunciando lo perjudicial que es para la salud. Año a año las normativas son más exigentes en ese sentido, las letras deben ser más gruesas, se acompañan fotografías impactantes y otras medidas. Pero lo que yo siento que ha bajado el consumo no se debe a este "hacer consciente que es malo para la salud", sino a prohibiciones tangibles y reales. El conocimiento no cambia la actitud, pero el verse a las puertas de la muerte, o sufrir una traqueotomía, sí cambia el comportamiento. Y esa es una vivencia. La vivencia sí cambia el comportamiento. En Biodanza, las vivencias a través del movimiento no son tan traumáticas como la que se deriva del consumo del tabaco, en Biodanza son integradoras, informando a las células de la nueva actitud ante la vida.

De esta forma, las más profundas cotas de la psique se vuelven a despertar, en mi caso me liberé de cargas agobiantes que me mutilaron hasta entonces, y me encuentro con una constante renovación de salud, fuerza, lucidez, vitalidad, amor, y la magia y el misterio continuo de la existencia. 5.3.2. Disolución a partir de los segmentos.

He hablado sobre los anillos de tensión que describió Wilhelm Reich en el punto 4.2. Tensiones en los músculos debido a represiones emocionales y cómo se localizan en el cuerpo. Cada tipo de represión emocional puede crear diferentes tensiones en los anillos. Cada anillo es el resultado de conflictos interiores que determinan una dificultad a nivel postural o muscular, como un corte energético y de comportamiento en ese punto. El músculo construye esa coraza de acuerdo al

conflicto que se hubiera generado, principalmente en la infancia como mandato cultural, pero también en la vida adulta.

73

Para Reich, todas las patologías humanas tienen como origen frustraciones y represiones de todo tipo, especialmente político y sexuales, entendiendo la palabra "Política" no como el campo de batalla que nos transmiten los medios de comunicación, sino como lo que es, una rama de la moral que afecta al comportamiento humano. "Moral" entendido también como una "pauta", un "camino a seguir", no como un conjunto de normas "bien vistas o correctas".

Los ejercicios de Bioenergética ayudan a liberar tensiones, pero están desprovistos de un elemento de emoción. 40.

Reich propuso una serie de ejercicios llamados "actings" (ejercicios de bioenergética), para inducir catarsis con el fin de liberar esas tensiones. Esta idea le gustó a Rolando Toro, consideraba un buen descubrimiento los siete anillos de tensión, pero no le gustaron los "actings", pues eran ejercicios mecánicos, individuales y muy cognitivos. No tomó los ejercicios de la bioenergética para su Biodanza, tenía su propia comprensión de las cosas, pero se inspiró en ella para crear los ejercicios segmentarios, ejercicios específicos para cada segmento, para disminuir o eliminar esa tensión de forma más orgánica, más progresiva, incorporando la emoción, consiguiendo así, además de liberar la tensión de los músculos, abrir una puerta de acceso a zonas del inconsciente que en principio son inaccesibles, y poder así acceder a vivencias que el pasado nos dejaron huellas, tensiones, cicatrices emocionales; y poder a través de vivencias integradoras, reescribir nuestra historia y poder sanar la situación.

La distribución de estos ejercicios sería:

Para el segmento ocular, todos los trabajos sobre la mirada. Trabajando directamente sobre la mirada, o bien rebajando la tensión ocular cerrando los ojos. Para el segmento oral, de la boca, ejercicios de expresión verbal, de besar, de chupar, o la simple sonrisa natural y continuada en las sesiones. Poco a poco contactar con la auténtica alegría y mantener la boca entreabierta y relajada. Para el segmento cervical, segmentarios para relajar la vigilancia, la tensión del cuello y de los hombros. El segmento

74

torácico se libera con la expansión de brazos, apertura y liberación del centro afectivo, que libera culpas y cargas de los hombros. En el segmento diafragmático Rolando propone respiración danzante y abdominal para recuperar la armonía respiratoria. Para el segmento de cintura, el ejercicio "Juncos", para unir e integrar la parte superior del cuerpo con la parte inferior, que representa la disociación espíritu-materia, afectividad y sexualidad, aire y tierra. Ejercicio de Juncos. En el segmento pélvico se concentran las represiones sexuales, quizás la más fuerte. Para liberarlas, segmentarios de pelvis, ronda de mecimiento, o cualquier caminar.

Disolución de la tensión en el segmento cervical. 41.

La práctica adecuada de estos ejercicios permite que una coraza rígida, construida, impermeable, apretada, congelada y sólida comience poco a poco a

disolverse. Cuando vamos disolviendo esta musculatura del ego, uno se vuelve más permeable, se van disolviendo las tensiones interiores y exteriores y la identidad comienza a permeabilizarse, a sensibilizarse con los estímulos externos. Si antes sentía: "Aquí estoy yo, y todo lo que esté más allá de mi piel, no me pertenece", ahora el sentimiento es: "Aquí estoy yo, abierto y permeable a que los estímulos externos puedan cambiarme y nutrirme". Así, la identidad empieza a estar más permeable y vibrante frente a los estímulos de la vida.

Además de estos segmentarios, en Biodanza hay una serie de ejercicios de disolución de las corazas caracterológicas y musculares, y ejercicios también de regresión que van en el mismo camino, facilitando la disminución del ego y la ampliación de la percepción. En el capítulo 7 hablaré de ellos más detenidamente. Pero a veces, el participante viene tan condicionado por la cultura, viene con tanta tensión, que es todo un reto hacer que vuelva a su armonía y se deshaga de tanta vigilancia. Las situaciones cotidianas de algunas personas crean stress, y eso hace que los músculos se contraigan incluso que se altere

75

el flujo de su respiración. Da igual que su tensión tenga raíces emocionales o psíquicas, pues agrede de igual modo su salud y se hará evidente en sus movimientos.

5.3.3. Extensiones para la disolución. Así como en el sistema Biodanza hay ejercicios que tratan de disolver la coraza caracterológica a partir de los segmentos de Reich, y otros ejercicios que van en la misma dirección, disolviendo el ego, invitando a estados de trance y regresión; hay en el sistema Biodanza extensiones cuyo objetivo principal es llevar a la persona a la regresión, a la disolución. La persona está prácticamente, permanentemente en estado de trance o semitrance. Estas extensiones actúan en el humor endógeno, en el inconsciente vital, en la capacidad de regresión y son, principalmente, Biodanza en la naturaleza, Biodanza acuática y Biodanza en arcilla. Son extensiones que actúan directamente sobre el psiquismo celular, se entra a puntos de regresión profunda que despierta esa memoria celular que el ser humano ya conocía en relación con la salud. En Biodanza en general y en estas extensiones en particular entramos en contacto profundo con el inconsciente vital. Como si diéramos una refrescada a las células sobre las funciones que tienen. Porque las células, el cuerpo, tiene memoria, y ocurre que nos distanciamos tanto de la conexión con la vida, que a veces es necesario hacer una "llamada existencial" al inconsciente vital. En el estilo de vida en nuestra civilización predomina la acción del sistema ergotrópico; pero si estimulamos el sistema trofotrópico (Como expliqué en 4.1.3) con la regresión, estamos induciendo a un equilibrio entre los dos sistemas (equilibrio neurovegetativo). Este equilibrio neurovegetativo tiene un efecto anti estrés potenciando nuestra vitalidad y el inconsciente vital. El inconsciente vital se siente profundamente reforzado en estas extensiones de Biodanza donde se propone un viaje profundo a la regresión y a la disolución. Es una propuesta de hacer un viaje de retorno a esos códigos genéticos, a esos mensajes de vida que traemos y desplegamos antes que los mandatos de la sociedad hagan su labor en nuestro camino. Es como si nos reseteáramos, reseteamos nuestros ordenadores interiores

cada vez que nos abandonamos a una disolución, cada vez que caemos en trance, cada vez que nos despojamos de alguna coraza. Y en ese viaje, recogemos mensajes originales, desplegando potenciales, volviendo a una vida más plena.

76

Uno de esos mensajes que recuperamos, podría ser recuperar el automatismo de la respiración. La capacidad de respirar de forma natural que lamentablemente a veces la perdemos. La disolución de la coraza diafragmática trae consigo una respiración profunda y natural. Un bebé o un animal saben perfectamente cuánto respirar para jugar, para llorar o para coger un objeto. *Un perro sabe cómo respirar para correr, para jugar o para dormir. Si tiene que huir o tiene que atacar, todo su cuerpo responde para preservar la vida, el corazón, la sangre o la respiración.* 42. Son informaciones que residen en el inconsciente vital, el instinto de conservar la vida. Pero, a los humanos, la cultura nos ha alterado hasta tal punto esas informaciones que hemos cambiado nuestra manera de respirar, hemos perdido esa información natural por contener demasiado la respiración ante disgustos, sorpresas... Cuando no queremos sentir, interrumpimos la respiración, sustituimos una respiración armoniosa por una respiración ansiosa, porque a veces estamos con una sensación de miedo, de tensión o de angustia. Y así, la cultura va modificando esos automatismos originarios que tendrían que ser absolutamente respetados, hasta el punto que se alteran o se pierden; se alteran los sistemas naturales porque hay un bombardeo de mensajes que nos hacen estar desconectados de los instintos. Por ejemplo, el instinto sexual en algunas personas se apaga, porque tienen sensación de inseguridad o porque están estresados; el instinto de hambre o sed se alteran con los cambios horarios, o con esos enormes carteles publicitarios donde se ve una hamburguesa gigante y nos incita a comer alterándose la sensación de hambre. Sistemas como Biodanza acuática, Biodanza en arcilla, Biodanza en la naturaleza y también Biodanza en masaje recuperan esta posibilidad, estas memorias de regulación natural. Y lo hacen de un modo acelerado respecto a la Biodanza tradicional. Aceleran el proceso en un alumno ya iniciado.

77

Volviendo al modelo teórico, Rolando descubrió que los enfermos del psiquiátrico de Santiago de Chile, entraban en activación a partir de músicas parasimpáticas. Entonces Rolando Toro empezó a poner todos los ejercicios de ritmo, de activación simpática para poder llevarlos al polo contrario, del parasimpático. Biodanza acuática nos lleva con mucha frecuencia al polo de la regresión porque solamente el hecho de quedarnos quietos en el agua, solamente eso, meternos en una bañera con agua caliente, ya es un acto regresivo, porque nos conecta con la vivencia oceánica de la que habló Jung, de la flotación de bebés en el útero materno, porque nos disuelve de inmediato la percepción de corporeidad excesiva si nos referimos al ego; hay una vivencia de disolución de la coraza, del ego, hay un cierto "yo con todo", un cierto estado de "no vigilancia."

El contacto con el agua caliente hace descender inmediatamente la sensación de corporeidad y actitud egoica. La disolución es corporal y psíquica. 43.

¿Por qué sucede esto? Porque el agua caliente actúa a nivel de las articulaciones.

Apenas el agua caliente toca el cuerpo, produce por un lado una sensación de placer

inmediato por la estimulación interoceptiva, la producción de calor en las bases de los vasos sanguíneos.

Y por otro lado el agua caliente actúa directamente sobre el colágeno de las articulaciones y disuelve la tensión del músculo, donde el músculo se une con los tendones y hasta podría llegar a actuar a nivel de los ligamentos. Por eso las rehabilitaciones motoras después de los accidentes y las reeducaciones físicas y posturales se hacen en el medio acuático, porque tenemos la ley de la gravedad alterada, lo que facilita grandemente el movimiento de la articulación y tenemos esta disolución inmediata de la tensión.

78

La percepción de una persona que simplemente se mete en quietud en el agua a 36 o 37 grados ya disminuye su nivel de agresividad, disminuye la adrenalina, se generan endorfinas y acetilcolina, y ya tiene una disposición y una percepción de sí mismo totalmente diferente. 44.

Por eso que es muy probable que la persona pueda conectar con la desaceleración a partir de esta vivencia en el agua de levedad, de disolución y de placer. Y si esto ocurre cuando uno se mete en una bañera caliente en casa. Es fácil imaginarse que nos pasa cuando nos metemos en una piscina, en grupo, en contacto con el roce de la piel, con abrazos, con caricias, con movimientos articulares de flotación, con emoción... ¡es una revolución en todos los niveles!!

Entonces, esto es lo que hace que estas extensiones de Biodanza sean la "vía regia" para que se produzcan estados de descanso absoluto en el polo de la disolución, la totalidad de fusión y la reparación celular que no nos permitimos por el estrés del día a día, por no darnos tiempo a un reposo. Como ya expliqué, según el modelo teórico, la clase de Biodanza transita entre los dos polos; la conciencia de sí mismo, la percepción; y la disolución con la totalidad. En las extensiones Biodanza acuática, Biodanza en masaje y Biodanza y arcilla, aunque hay algún ejercicio de activación, estamos casi siempre volcados en el polo de la disolución, por eso es muy indicado para personas que siempre están en el hacer, en la lucha, en la prisa, que siempre estén en el sistema simpático. Personas que siempre están en el ego, en la conciencia de sí mismos, se encuentran con experiencias de disolución, de fusión, de convertirse en el otro y de sentirse parte de una totalidad viviente.

79

Las experiencias de disolución vividas en algunas extensiones de Biodanza, como Biodanza y arcilla, tienen un gran valor terapéutico. 45. En niveles más avanzados, donde se profundiza más en las vivencias, surge entre los participantes una motivación para ir más allá de lo habitual. Se alcanzan niveles de placer cenestésico y la intensidad de la vivencia aumenta. Podría darse una pérdida del control racional si se alcanza el nivel máximo de intensidad de una vivencia. Cuando esto sucede, cuando el participante pierde el control racional, podría parecer a priori alarmante o peligroso, sin embargo es lo deseable en Biodanza. Precisamente nos puede parecer alarmante porque la cultura exige a nuestro inconsciente el control de los instintos, y hace que nos preocupemos cuando una persona por fin puede abandonar todo el control y conectarse con los instintos. No es más que el participante está entrando en contacto con la profundidad de la vivencia. Y si le preguntáramos,

después de la sesión, cómo se siente, seguramente en su respuesta haya palabras como "liberación", "oxigenación", "renacer", "ligero"... Porque se ha despojado de una tensión y vigilancia crónica, porque ha disuelto, aunque sólo sea por unos minutos, su coraza caracterológica. Esta posibilidad de conexión pura con la esencia y destruir la estructura de la coraza sólo es posible en un entorno protegido y una atmósfera permisiva como la que ofrece una sesión de Biodanza. Sería muy difícil encontrar estas circunstancias de vivenciar el abandono fuera de la Biodanza, pues las emociones han de expresarse libremente, y precisamente, el contexto social en el que vivimos tiene como característica el poder inhibitor de las emociones. Biodanza propone que la persona rompa con los esquemas preestablecidos, que es la base de la coraza caracterológica. ¿Y cómo romper esquemas? Expresando las emociones para así, despertar con los instintos, que yacen bajo la coraza. En las ocasiones que tuve de bailar una "danza de contestación",

80

siempre me han resultado absolutamente transformadoras y renovadoras. La "Danza de contestación" es una danza donde libremente expresas el rechazo que sientes hacia ciertas cosas con las que convives o tienes que convivir. *En la "danza de contestación", la liberación de poder decir "NO" con el cuerpo, la música y el movimiento es asombrosa para quien, como yo, pasamos años de íntima convivencia con lo que no queríamos.* 46. Entonces, esa es la mayor labor de Biodanza respecto a la coraza caracterológica, expresar para despertar. Expresar emociones para despertar instintos, aún a veces entrando en el conflicto, en lo caótico, porque es necesario a veces tocar fondo para resurgir, para romper los esquemas preconcebidos, y renacer en un cuerpo ligero, libre de lastres, con movimientos genuinos, recuperando la respiración contenida, recuperando el "hombre musical", el "hombre grande", en armonía con la vida que late con bellísima intensidad. Asentando la parte luminosa, la parte amable, la parte viva que se disuelve con el todo. Esa fue la propuesta que encontré en Biodanza, y la que yo acepté.

5.4. DESARMAR LA ESTRUCTURA.

Ante las agresiones externas que viví en mis años de trabajo en aquella oscura fábrica, mi cuerpo fue creando una coraza física y de comportamiento para protegerme del ambiente tóxico. El esfuerzo por controlar músculos, emociones y tensiones que tuve de forma constante se cristalizaron de forma crónica en el inconsciente y en mi cuerpo. La vitalidad y el resto de líneas de vivencia se fueron eclipsando, y este comportamiento inconsciente afectaba a todos los órdenes de mi vida. Mi cuerpo refleja cada aspecto de mi pasado y mi presente, refleja mi relación con el pasado, la creación de la coraza y su posterior disolución. Llegado a este punto, me es interesante pensar que mi coraza, que se fue generando durante mucho tiempo, por repetición de vivencias, de mandatos, cómo realmente me ha dejado heridas. Y cómo la

81

Biodanza me ofrece un espacio de ecofactores positivos con la posibilidad de cambiar años y años de conducta difícil y errónea.

Cuando llevamos una coraza caracterológica, la llevamos de forma inconsciente. Y en esa inconsciencia confundimos un patrón de comportamiento con nuestra verdadera esencia, y nos tomamos muy en serio lo que ocurre afuera, juzgándolo desde esa coraza. Esto hace que las relaciones humanas pierdan autenticidad. Pero cuando reconocemos que llevamos la coraza, este simple hecho de reconocimiento crea una separación entre nosotros y la coraza. Es el inicio de la disolución. El mayor ecofactor es uno mismo. Más allá de todos los estímulos externos, el mayor ecofactor en mi proceso he sido yo mismo. Apenas tuve un lugar donde me quisieron, donde me mimaron, donde me felicitaron, y de inmediato me "reseteo" y saqué todo lo mejor que tengo... ¡¡y se produce el milagro!!! Y es que en la anterior vida social, cada vez que me asomaba a la vida, los obstáculos me daban un varapalo... pero apenas me dan el espacio para crecer y sentirme valorado, crezco y me desarrollo como una brizna de hierba entre el asfalto. Es lo que hace Biodanza en mí y en todos los que la practicamos; la capacidad de recuperación es conmovedora. Aquellas experiencias no muy agradables anteriores a Biodanza, se imprimieron en mi memoria y en las células, y por aquel tiempo, el movimiento en una danza también lo delataba. El disfraz que me puse de forma continua, no me dejaba expresarme con mi movimiento, con mi esencia más profunda, me separaba de mis reacciones innatas, y eso claramente se traspasaba a mi cuerpo. Eran heridas profundas, que o bien estaban en el inconsciente o bien las escondía; en cualquier caso me impedían ser yo mismo; heridas que bien podría haber arrastrado toda la vida de no haber conocido Biodanza, y que creaban mecanismos de defensa que se redoblaban a sí mismos cada vez más.

Las heridas emocionales y los ecofactores negativos hacen que se forje una coraza caracterológica. Se arrastran así heridas que es necesario cerrar antes o después.
47.

82

Viktor von Weizsäcker., uno de los fundadores de la medicina antropológica, describió un camino muy definido que va de la emoción a la lesión, afirmando que puede haber en la vida de una persona traumas, emociones, conflictos y hasta maneras de vivir que directamente originan lesiones a nivel físico, las enfermedades psicosomáticas.

Este camino lo transité en aquellos años; el trauma continuado creó lesiones en mi cuerpo, acidez de estómago, problemas en las articulaciones de las rodillas, lesiones en las lumbares... 48.

Mi manera de vivir no satisfacía mis deseos, las emociones eran la tristeza, desamparo, miedo; convivía con personas cuyas relaciones eran tóxicas.

La buena noticia es que Rolando Toro, apoyándose en la medicina psicosomática, con Biodanza, nos propone revertir la situación, hacer el camino a la inversa, de la lesión a la emoción. A la emoción integradora, por supuesto. El camino contrario al descrito por Weizsäcker, para "renacer en un cuerpo ardiente", decía Rolando. Así, cuando estamos enfermos, dolidos, lesionados, tener coraje y determinación para hacer un camino a la inversa, un camino de luz donde colocar elementos de entropía y oxigenar un sistema bloqueado a nivel de movimiento y de sensaciones.

Rolando Toro ideó un simple esquema donde se observa la evolución de una persona que hace Biodanza en cuanto a la sexualidad. Creo que se puede y es muy interesante extrapolarle al mecanismo que representa la creación y disolución de estructuras que nos separan de nuestra esencia. Enumero y hago luego una descripción de mi proceso personal.

83

CONTRACCIÓN DESARROLLO de la persona. de la persona

1 12

13 2 11 14

Formación 7 Disolución

de coraza. de coraza

3 10

4 9

5 8

6

1. Tensión, vigilancia, contracción. La persona se introduce en un mundo cruel y violento donde cada vez más y más, sus músculos crean tensiones.
2. La persona se va cerrando en sí misma. Siente que siempre es la víctima, cae continuamente en el juicio y en la queja. Existe una introyección donde internaliza todas las amenazas.
3. Las sensaciones negativas se van cristalizando en el tiempo, y va asumiendo que son suyas, que la pertenecen; es inconsciente sobre que está adquiriendo una percepción y una forma de ser que no es suya, y la adquiere de los mandatos culturales.
4. Fortalecimiento de la personalidad, ausencia de la identidad. La coraza caracterológica la distancia de los demás, se fortalece la personalidad y no deja que los ambientes externos la influyan ni la cambien.
5. Los mandatos de la sociedad la alejan de sí misma hasta el punto de no reconocerse. Cae en la violencia verbal y física, en dolencias físicas y psíquicas, y empieza a tener conciencia que está en un camino que la aleja de la vida.
6. Punto de inflexión. Momento del arquetipo de Isis y Osiris. Tocar el fondo para poder renacer. La persona sabe que quiere dar el cambio, sabe que las

84

cosas no están bien, se siente cerrada, aislada rígida; pero aún no tiene ni las herramientas ni la decisión para cambiarlas. En este momento se para, como un "acto existencial", y siente... "¿Qué me pasa? ¿Me siento con miedo? ¿Me siento amenazada? ¿Es por eso por lo que no respiro bien? ¿Por qué me siento así?" Poner un punto de conciencia.

7. Eje de la transcendencia. Al cruzarlo, la persona se da respuesta a preguntas que antes ni se planteaba. Puede trascender su propio ego y ver la realidad desde otro prisma.

8. Comienza a practicar Biodanza. Hasta aquí, el camino fue de la emoción desintegradora y patológica a la lesión. Ahora inicia un viaje que irá de la lesión a la emoción. Más bien, de la lesión, pasando por la emoción, a la integración. Asiste a las clases de Biodanza y encuentra un lugar donde se siente protegida, con

personas que la aman, que la respetan, va a probar a soltarme, a ser permeable, a no desconfiar, va a probar a cerrar los ojos. Una vez a la semana se ve envuelta en ecofactores positivos que hacen que su identidad se desperece y se despierten los instintos dormidos. Poco a poco entra en una percepción de generosidad, de apertura, de distensión.

9. Las situaciones de encuentro, los vínculos con los demás, las vivencias en general, el sentirse escuchado en los relatos de vivencia, el silencio y la emoción que empapan la existencia.... Se va dando cuenta de las capas de cebolla que lleva encima; en los encuentros con los demás se fortalece trasciendo su ego, la identidad sana se está desarrollando, están germinando sus potenciales. Cada vez hay menos sitio para la patología de la personalidad.

10. Aumentan las posibilidades de expresar las emociones, de llorar y reír con franqueza y espontaneidad. La respiración se hace más profunda, se desprende del tono muscular. Siente permeabilidad con la música y empatía por las situaciones de los compañeros.

11. Ejercicios de disolución de la coraza caracterológica, donde se abandono placenteramente. Descubre un nuevo estar, una nueva forma de ver la realidad. Conecta con la esencia. Se da cuenta que todo es mucho más fácil de lo que la hicieron creer toda la vida. Para la plenitud, no hace falta nada más que nada.... Un ligero contacto con otro ser humano, y se siente parte del todo. Distensión, abandono, relajación.

12. Esta es la actitud natural y normal de un ser humano. Crecer y desarrollarse abierto a los demás, en contacto puro con la esencia. Lo que

85

ocurre es que los condicionamientos culturales nos hacen descender tanto, que hay personas que se quedan instaladas en el punto más bajo. Permanecer en el punto 13 es el objetivo que vamos cumpliendo en Biodanza; poco a poco, clase tras clase, disolver, abandonarse, permeabilizarse respecto a los ecofactores positivos que nos rodean, primero en la clase, y que poco a poco los extendemos hacia nuestras vidas.

13. Ecofactores negativos. Situaciones que tenemos durante nuestra vida que nos hacen distanciarnos de nuestros propios potenciales y de una conexión biocéntrica. En mi caso, el ambiente tóxico en el trabajo, la violencia verbal, la falta de compañerismo, las relaciones tóxicas y la calidad de vida empobrecida por todo lo que me rodeaba.

14. Ecofactores positivos. Elementos y circunstancias positivos que te hace renacer, mantenerte en la salud, establecer vínculos con todo lo viviente de forma placentera e integradora. En mi caso, mi pareja, cualquiera de las miles de vivencias en toda mi trayectoria en Biodanza, la compañía de mi perra Jara, o el entorno de cielo y bosques en que desarrollo ahora mi trabajo.

Como se puede ver, la curva del esquema representa algo así como un renacimiento. Y podría ser el esquema de Biodanza, pues muchas veces a nivel existencial (y también en cada sesión, a nivel puramente físico), la propuesta de Biodanza es una propuesta de permanente renacimiento, en el sentido de que morimos para nuestras corazas, para nuestras tensiones, disociaciones, nuestra personalidad; y

renacemos para una vida más plena, más intensa, con una respiración más profunda, más limpia, donde contemplar la realidad desde otro lugar mucho más esencial. El tema del abandono y del renacimiento están muy ligados en Biodanza; en cada sesión, al abandonarnos, morimos para algo, y en cada sesión, al salir de la regresión, renacemos en una propuesta más biocéntrica y más orgánica. Y esto se refleja en cada pequeño gesto durante toda la sesión; cada vez que me doy la mano con un compañero, estoy creando un vínculo de respeto y confianza. Cada vez que recibo una caricia, estoy cerrando una herida del pasado, cada vez que miro a los ojos de otra persona, estoy descubriendo cosas de mí. En cada sesión, estoy muriendo para mi coraza y mi contracción y estoy abriéndome a la capacidad de renovación y sanación. Muero para las patologías de la cultura y renazco en un cuerpo empapado de mi propia identidad. En cada sesión siento que estoy reeditando mi biografía, estoy viviendo la posibilidad de escribir de nuevo las páginas más oscuras de mi pasado, y vivir, sentir y

86

crear en esa posibilidad es todo un renacimiento. Biodanza representa una primavera en mi vida, llegó el buen tiempo; Biodanza me trae oxigenación, aire fresco, sol, frescor primaveral. Aquel abrigo que me puse en invierno no me sirve ya. Aquel abrigo me separaba de los demás y me alejaba del buen tiempo. Esta idea la contempla Rolando cuando habla de la "renovación periódica del mundo":

"Las culturas agrícolas crearon una religión cósmica, en la que el misterio central es la "renovación periódica del mundo". Este misterio fue identificado con el proceso de la existencia humana en que, cada ciertas etapas, las personas mueren para los viejos hábitos del pasado, abandonando las fuentes del sufrimiento y conflicto, para renacer en un cuerpo nuevo, en una forma de vida más saludable y feliz."

Biodanza y el tema del renacimiento están íntimamente ligados. Cada sesión de Biodanza tengo ocasión de liberarme de máscaras y renacer a una vida más plena.

49.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, Biodanza nos ofrece la posibilidad de hacer de nuestra vida una experiencia en resonancia con el abandono y con la esencia. Y eso puede ser un nuevo conocimiento, una nueva epistemología el poder descubrir y rescatar todo lo que nos fuimos perdiendo por las esquinas al llevar esa coraza, y la posibilidad de entenderlo y sanarlo supone un salto evolutivo que nos puede colmar de bienestar.

5.4.1. El camino de la disolución.

Sigmund Freud decía que para sanar una patología has de ser consciente de ella. Su discípulo Wilhelm Reich y Alexander Lowen, que trabajaron sobre la catarsis y bioenergética, añadieron que no basta traer la patología a la consciencia, sino que de alguna forma tienes que informar al cuerpo. Biodanza claramente nos da esta posibilidad con la posibilidad de abandono y disolución de las corazas.

87

El camino de la disolución, una vez iniciado Biodanza, tiene algunas pautas que hace que sea más fácil, son pautas encaminadas a vencer los condicionamientos

culturales que se han ido "adosando" en forma de estereotipos e ideas preconcebidas. Realizar un trance, una regresión, un viaje al intasis, al mismo centro de tu esencia donde uno se siente el centro del mundo, o una vivencia de éxtasis donde uno danza entre las estrellas, requiere a veces un abandono del córtex, una cierta libertad corporal, aptitud de abandono...

1. Retirar la vigilancia y anular el córtex, con ejercicios primero lúdicos y luego de abandono, poco a poco entrar en un espacio mental que no es la palabra. Poco a poco abandonar la presencia muscular y poner el cuerpo blandito y receptivo. Tenemos la vigilancia como impresa, y esto se ve a nivel del segmento cervical. Hemos pasado toda la vida con mandatos que tienen que ver con toma de decisiones, con responsabilidades a veces que nos superan, y todo esto ha dejado su impronta. El córtex se ha convertido en una herramienta tan poderosa, que cohibe e inhibe cierta actitud para poder conseguir un trance o una regresión. Para esto, primero hay que pasar por juegos, por rondas lúdicas, situaciones divertidas, espontáneas... son caminos que preparan a la persona para experiencias más profundas.

Anular el pensamiento, para la mente es difícil, pues estamos acostumbrados a no dejar de pensar. 50.

2. Descondicionar el movimiento y tener una actitud permeable, pues vivimos en una vida tan ordenada, con tales niveles de conductas preestablecidas, que a veces mantenemos conductas que no nos satisfacen, pero las llevamos a cabo toda la vida porque "tiene que ser así".

Nos enrocamos en nuestra personalidad: "Yo soy así, y el que no me quiera que se marche". Sugiero de estar en el otro lado: "Mira, yo siento esto, pero posiblemente tu cercanía y tu diálogo me haga sentir diferente", y así estoy dejando que la vida me toque y me penetre. Si

88

la coraza es rigidez, el abandono es permeabilidad. Tener la aptitud y la disposición de que los demás puedan afectar a tu identidad.

3. Reducir la represión al contacto con los demás. Las personas en esta sociedad tenemos una actitud cerradísima respecto al contacto con el otro. Cada uno de nosotros tenemos un perímetro de unos dos metros de nuestro cuerpo llamada "zona social". A medio metro de nuestro cuerpo la llamamos "zona personal", y a 20 centímetros del cuerpo es la "zona íntima". Se nos disparan las alarmas cuando una persona que no es de nuestro círculo más íntimo entra en nuestra zona personal. Y sentimos como algo impensable que alguien que no sea nuestra pareja o nuestra mamá cuando éramos niños, o nuestro médico o dentista, entre en nuestra zona íntima. La posición que tenemos respecto al contacto está alteradísima, y para lograr un abandono y disolución total, donde uno cae en brazos y cuerpos de los compañeros, hemos de superar esta defensa. Una caricia afectiva, en Biodanza alcanza a tocar todos los niveles, incluso el existencial.

Las estimulaciones táctiles son muy importantes hacerlas, a los participantes de Biodanza, a los amigos, a nuestros hijos, porque son estímulos que el cerebro humano ya conoce, porque ya lo vivimos en el vientre materno. 51.

Aunque la consciencia las viva como algo extraño, el inconsciente ya conoce ese mensaje; pero tenemos el permiso como prohibido o anulado para volver a sentirlo.

Y estas son estimulaciones específicas que actúan de diversas maneras, una de ellas es la caricia en Biodanza. Esto el bebe ya lo sintió en el regazo materno, son esas sensaciones que recibe el mamífero humano en los primeros meses de vida, y es lo que luego marca la vida del adulto. Porque lo que se aprende a esas edades, se registra para siempre. Por eso es tan importante ofrecer ecofactores positivos a los bebés y a los niños, porque las experiencias que tengan a esa edad marcarán sus vidas como adultos.

89

Cuando yo me abandono totalmente a una regresión, se me despiertan todo este tipo de cosas que están ocultas, que están dormidas, que están por ahí como perdidas. Se vuelven a instalar estas vivencias, como si se reactualizaran. Son viejos códigos innatos al mamífero humano que tenemos como dormidos. Al disolver la coraza caracterológica se despierta esa memoria ancestral que lleva presente la esencia de uno mismo.

4. Disminuir el estereotipo, abandonar las máscaras y los movimientos que no son genuinos, que son copiados y los hacemos propios. Como dije en el punto 4.3.2; no hablamos de personalidad en BD, hablamos de identidad, que es la esencia. La personalidad la construye el ego para defenderse. Nosotros estamos disolviendo esa máscara a partir de la cual está nuestra verdadera esencia. Y para disolver la personalidad, mucha activación, hacer circular las hormonas en la sangre, activar la respiración... porque la tensión es tal que la respiración, el grito, el orgasmo, las lágrimas, los suspiros, (que son todas cosas instintivas del ser humano), están inhibidas. Hay un sistema de defensa que nos impide esa conducta natural.

Es bueno caminar descalzos, es bueno reír y es bueno llorar, porque re establece la identidad oculta tras la personalidad. 52.

Habitar nuestro cuerpo, no meternos en personajes ajenos, no querer parecer un intelectual, o un deportista o una modelo con movimientos teatrales o todas esas cosas que la maquinaria publicitaria nos transmite; sino ser uno mismo. El estereotipo es un disfraz que no nos sirve cuando estamos en el camino de la disolución de la coraza caracterológica.

5. Descondicionar la respiración, volver a respirar como respiran los animales, de forma natural, profunda, abierta. Cuando no nos

90

permitimos sentir, cuando nos creamos una gruesa coraza, lo primero que hacemos es contener y bloquear la respiración. Biodanza propone ejercicios para descondicionar formas adquiridas y desbloquear el movimiento natural, la profundidad natural de la respiración, imprescindible para disolver la coraza. Así, la propuesta de Biodanza respecto al abandono es disolver la coraza caracterológica, ampliar la percepción eliminando la represión al contacto, liberando el movimiento, profundizando en la respiración, disolver una memoria de prohibición y reimprimir una memoria permiso. Un delicioso camino de la mano de compañeros de Biodanza, un camino de disolución para desarmar la estructura artificial.

5.5. LA DISOLUCIÓN EN UN ENCUENTRO.

No cabe duda que para vivir mejor, necesitamos una compañía nutritiva, un sentimiento placentero con las personas que nos rodean y con el ambiente que tenemos alrededor.

Una de las primeras sensaciones que una persona tiene al entrar en contacto con la Biodanza, es percibir la presencia de los demás como algo hermoso, como algo que enriquece, como una cualidad de lo maravilloso de la vida. Porque a menudo padecemos las relaciones, pasa el tiempo y apenas nos damos cuenta que una relación nos está haciendo daño o supone una carga. Incluso en algunos casos "sufrimos" las relaciones. Y al entrar en contacto con Biodanza, sorprende que la presencia de los otros trasciende la mera presencia del cuerpo físico; no sólo disfrutas la presencia de los otros, sino que tienes la oportunidad de celebrar su presencia. Y esa celebración se da en un contexto humano afectivo de respeto, de conexión con la verdadera identidad, buscando y descansando en el misterio del encuentro.

Un encuentro afectivo entre dos personas es una conexión con las dos identidades, descansando en el misterio del encuentro. 53.

91

No me refiero a celebrar la presencia de los otros como lo hacemos en una celebración familiar, en unas fiestas patronales o cualquier otro acontecimiento social. Los códigos de la cultura en una sesión de Biodanza, para bien o para mal, se dejan fuera, y lo que se celebra es el encuentro desde la esencia de las personas, el encuentro abierto, sincero, afectivo de seres humanos. Aquí, la disolución y el abandono encuentran un terreno abonado. La cercanía de un compañero genera bienestar, su proximidad genera calor; no se siente como una amenaza, y eso hace que el abandono "a lo que suceda" sea posible, sea más fácil y sobre todo, veraz. A menudo, en una sesión de biodanza tenemos oportunidad de tener vivencias muy profundas con personas a quienes acabamos de conocer en ese instante. Vivencias que nunca tendrías con personas en una celebración familiar o en un contexto más social. Son dos contextos de celebración completamente distintos.

Desde este punto de vista, Biodanza ofrece una visión diferente; en el encuentro con el otro hay un misterio que emerge de la mirada, un encanto especial que se acentúa a medida que reduzco la distancia, los metros y los centímetros cuando me acerco a mi compañero. Y en ese contexto, en ese entorno protegido, el encuentro con otra persona siempre es nutritivo y saludable. Para entender la importancia psíquica de este fenómeno, Rolando habla de la situación de muchas personas: *"Estamos demasiado solos en medio de un caos colectivista. Hay un modo de estar ausente incluso en nuestra presencia. En el acto de no mirar, de no escuchar, de no tocar al otro, lo despojamos sutilmente de su identidad. Estamos con el otro pero lo ignoramos."*

Rolando Toro.

92

6. NECESIDAD DEL ABANDONO.

"Debemos reconocer que estamos aprendiendo a amar y a vivir; aprendiendo a descubrir que las personas son sagradas; aprendiendo el código del éxtasis. La humanidad aún no ha salido de la edad paleolítica en el terreno de la afectividad, pero millones de seres humanos aspiran para sus vidas amar y ser amados. Estamos realizando el sueño mundial de vida, de comprensión y ternura. (...) Hemos diseñado una nueva civilización que incluya los abrazos, los besos y la epifanía de la mirada; abrimos sutilmente el acceso a las misteriosas formas de iluminación interior. Hemos propuesto el camino de la caricia porque las personas que no son acariciadas empiezan a morir. Por fin los hombres encontrarán en Biodanza no una prédica de amor al prójimo, sino una metodología para despertar ese amor y descubrir la sacralidad del cuerpo; por fin encontramos el camino para convertirnos en seres biocósmicos; por fin estamos alcanzando la convicción de que el destino de nuestra especie depende de nuestra afectividad. Quisiera que toda la familia de Biodanza tuviera insomnio y despertara a la unidad. Los ama con todo el corazón."

Rolando Toro Araneda. Chile, 2006

El anhelo de todo ser humano es ser feliz. Tener y ser más. Más dinero, más paz, más tiempo.... Con el último objetivo de ser más feliz. Pero en ese camino de procurarnos "más", habitamos cuerpos que no son nuestros, y cargamos de máscaras que no corresponden a lo que somos. Entonces, ¿Qué sentido tiene querer una vida que nos aleja más de nuestra propia vida?

Jorge Bucay nos cuenta de un Rey que tenía un jardín mustio y sombrío. Todas las plantas se estaban muriendo: el roble entristecía porque quería ser tan alto como el pino, el pino quería dar uvas como la vid, la vid moría porque quería florecer como la rosa, y la rosa lloraba porque quería ser fuerte como el roble... Todas las plantas morían, menos la fresa, que florecía más fresca que nunca. "¿Cómo es que sólo tu floreces en este jardín moribundo?", la preguntó el rey... "Porque siempre supe que era una fresa. Si hubiera sido un roble o un pino, no

93

daría fresas. Desde que fui plantado, quise dar fresas de la mejor manera posible." Quizás sea hora de ser cada uno "la mejor persona posible". El parecer fuerte, brusco, deportista, intelectual o cualquier careta o máscara que no es nuestra es distanciarnos del "para qué fuimos plantados", como la fresa. Podemos colocarnos otros trajes, pero no son nuestros. "Ser la mejor persona posible" es una actitud que pasa por la necesidad del abandono, la posibilidad y necesidad de quitarse las corazas caracterológicas. Dice Rolando:

"Las enfermedades de la identidad, son en realidad los esfuerzos erróneos por tener un continente que no nos contiene. Se trata de reforzar sólo una "coraza rígida".

Si somos capaces de asumir que nuestra condición innata no requiere de máscaras, si aceptamos lo que somos sin expectativas, sin juicios, abrazando lo que somos en

esencia, afrontaremos la vida como una rica y nutritiva experiencia para disfrutar y compartir con otras personas que también se ofrecen desde la esencia.

Decía también Rolando Toro:

"Si nos encontramos es una maravilla, si no nos encontramos es una catástrofe."

Si no nos encontramos, es porque no nos reconocemos entre tanta cosa ficticia que llevamos por banderas. Para empezar a poner fin a la desgracia que se ha cernido sobre la humanidad durante miles de años, sugiero empezar a encontrarnos desde otro lugar, comenzar a ser nosotros mismos de verdad, y asumir las responsabilidades de nuestro estado interior, sin culpar o responsabilizar al otro, que quizás lleve a su vez su propia máscara.

La disolución de la coraza y el abandono es algo indicado para personas que están con mucha rigidez y no pueden entrar en contacto con la esencia de su propia vida, ni entrar en contacto en profundidad con otras personas; personas que no se pueden parar existencialmente frente a su propia vida, y tienen dificultad en elegir lo biocéntrico; y lo biocéntrico, básicamente, es la capacidad de acercarnos a las cosas que nos hacen bien y alejarnos de cosas que nos hacen mal.

94

Los biocéntrico es reivindicar el valor primordial de la vida 54.

Desgraciadamente, hay muchas personas que tienen dificultad en percibir claramente esta capacidad, y muchas veces esto se debe a llevar encima demasiadas corazas que les impiden tomar contacto con la esencia de la vida. La disolución de la coraza caracterológica en una persona rígida, debe concluir finalmente en la permeabilidad ante la vida. Una vez que la persona es permeable, la vida misma le traerá fluidez y flexibilidad física y psíquica.

El gran problema de mi coraza caracterológica, es que muchas veces, actitudes que creo son espontáneas y naturales, en realidad son mecanismos de defensa que he adquirido de forma inconsciente, que se generaron en mí, en los primeros instantes, meses o incluso años de vida. Ahí la maravilla de Biodanza, que me propone ejercicios con el objetivo de permeabilizarme y disolver esos mecanismos de defensa adquiridos, siguiendo las necesidades biológicas naturales; ejercicios para permeabilizarme e ir construyendo mi identidad potenciando mis líneas de vivencia y mis relaciones nutritivas con los demás; porque en la permeabilidad está la identidad sana. A menudo caminaba por la vida repitiendo mecánicamente, cientos o miles de veces gestos y actitudes que no eran mías, que no eran intrínsecos, que me fueron dictados por la cultura, y mi inconsciente los admitió como propios.

Un remedio o una vacuna contra esos gestos estereotipados, es la permeabilización con los otros, y la permeabilización es la música, el movimiento con el otro, la conexión con uno mismo, y todas las características y momentos que nos ofrece Biodanza. Permeabilizarse para mantener una identidad sana. Desde esta lectura surge la dulce paradoja: Cuanto más me abandone a los estímulos de afuera, cuanto más "deje de ser yo mismo", más "yo mismo soy". Desde esta convicción, puedo sumergirme en el mar de otras identidades sin temor.

95

Las vivencias que nos propone Biodanza nos conducen a la disolución de la coraza, haciendo permeable nuestra identidad a través de música y movimientos. 55.

Me resulta curioso que para forjarme una identidad sana necesite despojarme de mis supuestas fortalezas y convicciones. Es curioso que sienta la necesidad de hacer una especie de viaje de retorno hacia mí mismo, hacia donde está escondida mi esencia, para ayudarme a mí mismo a salir y mostrarme. Es necesario hacer este trabajo, porque son tantas las vestiduras que llevaba, y estaba tan acostumbrado a ellas, que ya no me daba cuenta de cuando actuaba desde el ego o desde el estereotipo y cuando desde mi esencia. Es más, creo que siempre actuaba desde ese personaje que no soy yo, desde la postura ajena, la coraza caracterológica, que lo único que hacía era alejarme de los otros y de la vida. Me di cuenta que debía aprender a hacer lo que las situaciones requieran, sin por ello ponerme una máscara u otra tras la cual esconderme.

Según mi experiencia, la persona, sin darse cuenta acaba escondido y tapado por el individualismo, en la coraza caracterológica, y eso la impide ver al otro como un igual, lo ve como un extraño, y ahí aparecen los problemas a nivel social y aún a nivel biológico y psicológico. Siento ahora que es una creencia social del todo errónea cuando me inculcaron, como a muchas personas de mi generación y generaciones anteriores, que la fortaleza es rigidez y la fragilidad es debilidad. Mi coraza caracterológica se ha forjado en base a esa creencia. Pero la realidad es que al abandonarme y disolverme en el grupo de Biodanza entendí que soltar mis mecanismos de defensa hacía que tomara contacto con una parte más vulnerable de mí. Pero no era una vulnerabilidad de miedo por el daño que podría recibir, era una nueva cualidad de mi identidad que me aportaba confianza, serenidad, capacidad de empatía... y curiosamente, fuerza interior. Entendiendo la vulnerabilidad como permeabilidad, me siento mucho más fuerte cuando soy vulnerable, permeable, frágil y verdadero. No reaccionar al ego de los demás es una forma eficaz de disolver tu propio ego. (Y disolver el ego colectivo de los seres humanos). No reaccionar no es síntoma de debilidad, sino muy al contrario, de fortaleza.

96

La vulnerabilidad, despojándose del ego, significa fortalecer la identidad.

Vulnerabilidad no es debilidad. 56.

Las máscaras sociales y las corazas caracterológicas modificaron mi conducta hacia la falsedad, la impotencia y el miedo a vivir. Mi comportamiento maligno encontró así terreno abonado, donde incluso encontraba justificación. En mi día a día constantemente daba crédito absoluto a frases como "Piensa mal y acertarás", o "Subir a toda costa, aún pisando a quien haga falta". Esta forma de concebir el comportamiento puede trasladarse a colectivos de personas, gobiernos enteros, o incluso instituciones internacionales, solo así se puede entender que hoy en día el mar Mediterráneo se esté convirtiendo en el mayor cementerio de Europa de inmigrantes ahogados debido a no poner todos los países suficiente voluntad para solucionar el problema.

6.1. ABRIR Y CERRAR. ESTRATEGIA BIOCÉNTRICA

"¿Por qué estáis siempre ansiosos? ¿Puede la ansiedad añadir un solo día a vuestras vidas?"

Jesús, a sus discípulos.

Toda la existencia, la historia de nuestras vidas, el transitar por el mundo, se podría resumir en apertura y contracción. Abrirse y cerrarse. Expansión y contracción. Integración y desintegración. Tensión y relajamiento. Entregarse y resguardarse. Estos dos movimientos pueden reflejar todo lo que pasa en el universo, desde nuestro pequeño microcosmos, por ejemplo la expansión y la contracción continua del corazón, la inhalación y expiración al respirar, el sueño y la vigilia... hasta el macrocosmos, por ejemplo la vida de una estrella, expansión a gigante roja y contracción a una enana blanca, la expansión originaria del universo y su posterior contracción.

97

El ser humano es expansión por naturaleza, pero los condicionantes socioculturales limitan esa apertura le hacen contraer. 57.

En la física podría llamarse "estructura dinámica" o "equilibrio de las fuerzas".

Freud se refería a este concepto como "síndrome de angustia y síndrome de placer", en Bionergética se llama "Expansión y contracción".

Estos dos movimientos de "salida y regreso" se reflejan también en los ciclos de vida de cada persona. El ser humano es expansión por naturaleza, pero se contrae de forma excesiva a lo largo de su vida, y ahí se generan multitud de problemas y conflictos que tienen que ver con el ego. En lugar de que la vida actúe en nosotros, nosotros actuamos en la vida. Un bebé recién nacido es un magnífico ejemplo. El bebé, a través del contacto, lo capta todo. Capta el nerviosismo o la tranquilidad, la ternura o la violencia, la torpeza o la seguridad, sabe si las manos que le acunan lo quieren o están distraídas, y actúa con absoluto instinto a esos estímulos, cerrándose y llorando, o relajándose dispuesto a reír, dormir o jugar. Más tarde vamos perdiendo esta sabiduría natural, y esta capacidad de distinguir desde el instinto pasa a saber un gran misterio, saber en qué momentos hemos de abrirnos y qué momentos hemos de cerrarnos.

La abundante presencia de ecofactores negativos que empapan nuestra sociedad hace que hayamos creado esa coraza caracterológica, y con ella la pérdida de la capacidad natural de abrirse y cerrarse de una forma orgánica y natural. O quizás el orden haya sido al revés. Sea que los ecofactores negativos hayan abonado la coraza, o que la coraza haya creado este campo de ecofactores negativos, da igual si primero fue el huevo o la gallina, lo importante es abrir y oxigenar la situación. Lo cierto es que mucho sufrimiento tiene su origen en que equivocamos esos momentos, o bien nos abrimos más de lo debido o bien nos contraemos más de lo necesario. En este camino que es la vida, de pulsar constantemente entre la apertura y el cierre, a veces lo hacemos desde nuestra esencia, pero otras muchas veces lo hacemos desde la coraza, desde el ego, y apenas somos conscientes de que actuamos desde ahí.

98

Si este estado biológico, de puro instinto de vida de pulsación de abrir y cerrar se ve perturbado en un exponerse de forma excesiva o en el mantenimiento de una férrea coraza caracterológica, es inevitable un desequilibrio biológico y es necesario revertir la situación. En una vida bien ordenada desde un punto de vista cultural, hemos de sostener una estructura que nos hemos creado para mantener el

status o mantener los roles que nos hemos auto asignado. ¡El gasto de energía en mantener esa estructura es enorme! Recuerdo que mis años en la fábrica, acababa cada día más cansado de parecer fuerte que del trabajo en sí, (que no era precisamente suave o llevadero). Es una estructura que tiene que ver con las normas, con las leyes impuestas, con la influencia de las circunstancias a tu alrededor, con la moral... Y es terrible, porque hay personas que desde el momento de su nacimiento hasta su muerte, se han dedicado a sostener esas estructuras, funcionando en un falso equilibrio donde gastan muchísima energía, funcionando en apariencia correctamente, pero empleando casi toda su energía en controlar docenas de músculos que tienen que hacer fuerza para que el llanto no aparezca de forma espontánea cuando se siente realmente triste, o controlando el cuerpo cuando sientes placer y "no está bien visto" que una persona "como tú" quede en evidencia frente a ciertas emociones.

Reprimir el llanto requiere la tensión de docenas de músculos de la cara y cuello.
58.

Entonces, como la vida es esa naturalidad "de dejar que entre", la disolución y el abandono simplemente es dejar que la vida suceda, sin querer que tu pareja tenga tus mismos gustos, ni dibujar un árbol con una regla, ni empeñarte en que a la vecina le guste la receta de tu bizcocho, ni mostrar una actitud manipuladora o incluso agresiva si tu opción política no es la que gobierna. Lo que hace la coraza caracterológica que muchos tenemos es cerrar, y no permitir que entres en contacto con la permeabilidad de la vida.

99

Mi aprendizaje en Biodanza ha sido estar abierto a situaciones placenteras y no amenazadoras, pero a la vez conectado con la realidad, pues siempre hay situaciones que requieren cierta tensión y alerta, mi aprendizaje ha sido saber distinguir cuándo he de estar abierto y expuesto. Y poder vivir y experimentar las posibilidades de ir desarmándome y disolviendo la coraza; restablecer situaciones de armonía en cada día de la vida, no solamente en Biodanza, para que caigan esas defensas, para poder recibir la pulsación de la vida, que numerosas veces latía con fuerza fuera de mí.

El impulso de abrirse y cerrarse viene del instinto, y son las emociones las que me dicen cuándo he de abrirme y cuándo he de cerrarme. Cuánto me abro y cuánto me cierro. Y esto es una receta universal, cuánto me abro y cuánto me cierro para cuidar mi identidad. Saber cuándo abrirse para permeabilizarme y cuándo cerrarse para evitar lo tóxico, es la estrategia de un ser humano.

Cuando he vivido en la estructura mental y social, encasillado en la sociedad y con mis corazas, llevando el "control" de la situación, me daba miedo la desintegración, la disolución y el abandono. Así permanecí tanto tiempo que olvidé hasta la posibilidad de transitar en el abandono. Me daba miedo el abandono porque no quería perder la identidad, no acababa de estar convencido de querer disolverme en la nada, eso me daba miedo... Pero qué curiosa paradoja, en el no querer perder la identidad, es donde la estaba perdiendo. Ese miedo a diluirme hacía que no me abandonase, y me volvía cada vez más rígido y egoico. En el miedo a perderme, es cuando me pierdo realmente.

En los ejercicios y vivencias que propone Biodanza, encontré el aprendizaje para disolverme en los demás, un viaje a mi interior de consecuencias maravillosas. 59. Afortunadamente, Biodanza, con su profundo y silencioso trabajo, me dio la oportunidad de, con la ayuda del grupo y del facilitador, atreverme a cruzar ese mar, ese río, ese muro que me separaba de la disolución. Abrí las puertas a

100

una forma más o menos consciente a una percepción ampliada. Y cuando conseguí llegar al otro lado, descubrí cosas maravillosas que hacen que merezca la pena el viaje, que en sí mismo ya es delicioso. Descubrí cosas como que los demás sentían el mismo miedo y el mismo placer que yo, que el victimismo y la soledad no son más que construcciones mentales del ego. Cuando me permití esa disolución es cuando realmente ví y realmente sentí.

6.1.1. Abandonarse es nutrirse.

A pesar de que cada uno llevamos una información genética, un código genético particular e inamovible, la verdad es que podemos crearnos a nosotros mismos en cada momento. Este código genético no podemos modificarlo (al menos, afortunadamente, de momento), pero sí podemos enriquecerlo porque es permeable. Por eso es tan importante el abandono de la coraza y la disolución, porque de esta forma dejamos un trocito de nosotros en los demás, y recibimos un trozo de los demás en una nutritiva fecundación de identidades.

Biodanza, de forma amorosa, pausada, y amable nos invita a parar, a respirar profundo y a entrar en contacto con la verdadera esencia. ¿Cómo saber cuándo estamos en la esencia? Cuando conectamos con la emoción auténtica, cuando sentimos no es "contaminación" social o cultural. En el Zen, esta percepción se llama "satori", es el instante donde dejo de lado los procesos del pensamiento, las formas y todas las etiquetas mentales y verbales. Es el afloramiento de un espacio interior auténtico y genuino.

Biodanza nos ofrece ir abriéndonos, abandonarnos a la vida, ceder la resistencia y entregarnos al grupo. Y ahí empezamos a recibir, a recibir y a percibir quiénes somos, nuestra auténtica identidad. Efectivamente, ahí estaba, aburrida, esperándonos, nuestra identidad, tapada de tanta cosa ficticia que nos alejaba de ella. Y pronto nos vino el mensaje... la vida es mucho más simple de lo que parece si conseguimos entender y vivenciar que disolvernos en la nada no es perder nuestra identidad, sino muy al contrario, en esa disolución está el refuerzo de la identidad, y no la pérdida. El abandono de la personalidad nos conduce hacia la evolución suprema, hacia una conexión con el misterio de la vida. Disolver las corazas significa un deseo de generarse en el otro, de fecundar la propia identidad con la identidad del otro.

101

Desarrollar la identidad requiere permeabilidad a todo lo que es sano y nutritivo, la música, las relaciones sanas, el movimiento... 60.

Es necesario desarmar la estructura de la coraza para poder permanente influir y ser influido por los demás. Tenemos la percepción que si me abro excesivamente al otro, puedo ser "contaminado" o influenciado negativamente. Sin embargo, gracias a los continuos ecofactores positivos que generamos y disfrutamos en Biodanza,

acabamos entendiendo que esa "contaminación" que tememos, realmente es "nutrición", y que lejos de perder la esencia, cada vez nos encontramos más con ella. Y así perdemos nuestro miedo de abandonarnos y conseguimos desarma nuestra coraza. Ahora podemos sentir cómo la disolución refuerza la percepción de nosotros mismos. Y con el tiempo, las conductas ajenas van desapareciendo, los comentarios y juicios basados en la cultura, el compartir cosas que no nos vibran, el mantener conversaciones que nos aburren, el sonreír a personas con quienes no nos sale la sonrisa... cosas todas impuestas desde fuera.

6.2. UN NUEVO "ESTAR" EN LA VIDA.

"Acepta lo que venga en ti entretelado en el diseño de tu destino, porque ¿Qué podría ser más adecuado a tus necesidades?"

Marco Aurelio. 121-180 D.d.C.

Acostumbraba antaño a vivir en el sistema simpático, a vivir demasiado a menudo en el estrés, siempre en el hacer, en el construir, iba contra reloj, y raramente me detenía a respirar profundamente, nunca sabía "no hacer nada". En parte, es una actitud positiva, ya que permitía a mi cuerpo disponer de recursos excepcionales para afrontar situaciones que requieran un desempeño superior al normal, y en casos concretos podría superar situaciones que pudieran poner en riesgo mi seguridad.

102

Pero esa sabiduría innata que tiene el cuerpo de movilizar todos sus recursos a ese nivel, se da sólo en situaciones extraordinarias, cuando expongo mi cuerpo a un daño o una amenaza. Estas amenazas podrían ser físicas, por ejemplo el exceso de calor en una ceremonia de temazcal, o hipotermia; o psicológicas, un trabajo estresante, o la tensión y conflictos que viví en mis últimos años en la fábrica. Y si ese sistema simpático, si ese estado permanece mucho tiempo, se producen efectos negativos en el organismo, como el estrés. Por eso, en principio, un estrés limitado en el tiempo tiene algo de beneficioso, porque permite a mi cuerpo expresar los recursos para poder afrontar situaciones que se salen de lo normal, diría que se despliegan las herramientas que superarían un eventual peligro para mi seguridad o incluso mi vida.

La clave está en evitar eso que hace despertar las alarmas; la propuesta es volver a tener cada vez con más frecuencia, momentos para "la rendición", para vivir la posibilidad del abandono.

Es necesario despertar aptitudes que nos despierten aquello que el día a día ignora. La trascendencia, la calma, el reposo. 61.

En este sentido hay muchas cosas que tendríamos que revisar, que tendríamos que buscar modificar en nuestras vidas, acudiendo a sistemas como Biodanza, o en meditaciones... ejercicios relacionados con la trascendencia, con el contacto... muchas cosas que tendríamos que plantearnos, porque nos hemos pasado la vida creando duras capas en nuestros corazones, y hemos de ir recuperando ese ser inocente que en algún momento de nuestra vida se perdió. Generalmente, hemos perdido ese ser inocente porque nuestra vida está llena de contenidos ruidosos y agresivos, generalmente externos, que nos apartan de un estado de tranquilidad y aceptación. La sociedad nos encamina por senderos rígidos, que hacen muy difícil la

conexión con la adaptabilidad, la fluidez. Convivimos en un entramado de estructuras sociales y políticas que silenciosamente nos doblegan y no nos dejan expresar todos los potenciales,

103

muchas veces ahuyentándonos de la posibilidad de conectar con nuestra esencia, con la observación placentera de todo lo que ocurre. Rolando describe este "vacío interior" cuando se refiere a la base de Biodanza:

"La base conceptual de Biodanza proviene así de una meditación sobre la vida; del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados y de nuestra vacía y estéril estructura de represión; es decir proviene con certeza de la nostalgia del amor."

Todas las personas tenemos la necesidad profunda y a menudo no declarada o no consciente de entrar en contacto profundo con nuestra esencia, un paso para ellos sería desarmarnos de corazas innecesarias. Bob Fisher lo relata de forma profunda y amena en su relato psicológico "El caballero de la armadura oxidada", donde un caballero egocéntrico no consigue entrar en contacto puro con su esencia, encerrándose poco a poco en su armadura, hasta que ésta deja de brillar y se oxida.

A veces nos colocamos armaduras para convertirnos insensibles al dolor. Pero ocurre que también nos convertimos insensibles al amor. 62.

Cuando quiere quitársela, ya es demasiado tarde y emprende un viaje por el sendero de la verdad. Extrapolándolo a nosotros, ciudadanos de esta sociedad, nuestras armaduras bien pueden ser nuestras corazas caracterológicas construidas en el trabajo, en las relaciones con los demás, defendiendo un determinado status social; y este relato nos abre la posibilidad de sentir la necesidad del abandono. El sendero de la verdad son las vivencias que Biodanza propone en el camino de la disolución, un camino de la disolución donde la persona se va dando cuenta de cosas que antes no había notado, para al final; conseguir abrirnos a la permeabilidad de la vida cuando por fin nos podemos deshacer de nuestra armadura. Curiosa paradoja: corazas y armaduras que nos pusimos para protegernos el corazón, pero que se volvieron tan gruesas que ya,

104

oxidadas, nos impiden sentir el propio corazón. Esta historia nos sugiere que encontrar nuestra esencia consiste en desprenderse de viejas armaduras.

Las personas capaces de trascender su ego, capaces de disolver, al menos en parte su coraza caracterológica, son capaces de fundirse en las miradas de otras personas que se muestran también sin corazas, leen los movimientos, actúan desde la transparencia, pueden percibir su propio bienestar cenestésico. Por el contrario, las personas con fuertes corazas son insensibles respecto a sus sensaciones interiores, pierden el contacto con la vida y las vinculaciones afectivas sinceras con los demás. Wilhelm Reich, en su libro "El Éter, Dios y el diablo", habla así de las percepciones interiores en un caso y en otro:

"Así, el hombre acorazado siente su tórax rígido y enderezado como una expresión de fuerza. Sus sensaciones son "correctas" en su propio medio vital. La actitud "militar" de su tórax tiene la función de mantener su equilibrio y darle la fuerza necesaria para sostener la lucha por su existencia cotidiana. Sin embargo, ignora

totalmente hasta qué punto la coraza torácica debilita sus fuerzas vitales naturales. (...) No sabe apreciar la fuerza natural que deriva de la libre movilidad de la materia viviente. En cuanto al hombre no acorazado, no comprende cómo se puede sacar fuerzas de la rigidez torácica. Si intenta imitar durante algún tiempo la "fuerza de carácter dominada", reteniendo su aliento y enderezando su pecho, tiene la sensación de hacer un esfuerzo inmenso que es incapaz de sostener mucho tiempo. El organismo no acorazado se pregunta cómo se puede soportar durante años la construcción de la coraza."

6.2.1. La importancia de las protovivencias.

A veces una forma de revisar y modificar cosas que la persona viene como lastrando, es hacer un camino de regreso a la primera vivencia del bebé, en el sentido de lo comentado en el punto 4.4.1. Las personas que han tenido la suerte de nacer en un lugar amoroso, unos primeros meses protegidos y cálidos, sin elementos agresores, tienen en este camino, una posibilidad de abandono un poco más fácil. Pero otros de nosotros, que sentimos que algo no funcionó bien, con una mamá que posiblemente tenía angustias, estaba cansada, miedos, o simplemente no era el momento para ella, y sentimos el nacimiento como una entrada a un mundo hostil, esa sensación de "pérdida de paraíso" nos condiciona de adultos a la hora de

105

entregarnos a la disolución. En algunos casos, afortunadamente, esta "pérdida de paraíso" no fue tal, porque tuvieron madres nutritivas que pasaron mucho tiempo con el bebé, muy amorosas; y estas protovivencias marcaron nuestra vida con situaciones dulces, de bienestar, de bondad y de apertura frente a la vida.

Los estímulos positivos o negativos que un niño pueda tener, son decisivos a la hora de disolver su coraza. 63.

Pero otros muchos bebés tuvimos situaciones o infancias donde la armonía era escasa, o incluso el bebé convive con el conflicto cuando es un hogar muy ruidoso o una pareja mal avenida, y ahí el bebé crea muchas contracciones musculares, defensas de protección para poder sobrevivir. A menudo, los bebés o los niños consiguen, con creatividad resolver sus problemas, como alcanzar un objeto o cualquier otra actitud guiados por el instinto. Y muchas veces, tras este "éxito" al solucionar un problema, se encuentran con una reprimenda o un castigo, bloqueando así su creatividad y creando corazas defensivas que le apartan de la expresión del instinto.

Se da entonces, la capacidad de disolución y de abandono está bloqueada, y es difícil que la persona tenga experiencias de disolución. Y es en estas primeras etapas donde se instalan mecanismos de defensa que harán que uno tenga que construirse esa estructura para no exponerse tanto. Sin embargo, si el nacimiento es bueno, amoroso y acogedor, si el niño ha sido bien acariciado, de adulto podrá fluir más fácilmente en esa estructura y corazas que se pudiera haber creado. Quizás por eso esté tan extendido el mundo de la droga, porque el inconsciente de las personas busca desesperadamente abrir una puerta a esa expansión de conciencia que supone una disolución con la naturaleza, con todo lo que existe, una búsqueda a la esencia. Parecería que los caminos

106

naturales los tenemos cerrados por las corazas caracterológicas, y saber de la posibilidad de buscar otras vías de expansión. Existen otros caminos, como la religión, la meditación o las mismas drogas, hay personas que utilizan sustancias enteógenas a veces con finales rituales, como el chamanismo o para conseguir vibrar con algo que parece estar fuera de nosotros. En otras culturas se utiliza la ayahuasca, mescalina, marihuana... son todos caminos que buscamos para alcanzar una esencia de vida que creemos lejana. Y todo esto no deja de ser una respuesta desesperada de tratar de buscar y conectar con la esencia más íntima, más originaria de cada uno, que permanece dormida bajo tantas corazas, y que de otro modo sería imposible. En Biodanza no se utiliza ninguna sustancia, ninguna droga, porque los ejercicios deflagran sus propias drogas naturales, así, la persona obtiene un estado saludable de disolución y de abandono.

Los estados que genera Biodanza deflagran sensaciones de bienestar y armonía sin necesidad de sustancias enteógenas. 64.

Entonces, el camino a la disolución de las corazas tiene un primer paso que es el coraje de elegir y de revisar, por ejemplo, las primeras vivencias que hemos vivido. El hecho de estar participando en un grupo semanal de Biodanza ya supone cierta decisión de querer cambiar las cosas, de adquirir una posibilidad que antes no existía, y reconciliarte con el pasado a través de Biodanza u otro sistema de reparentalización. De nada sirve guardar rencor a los progenitores por muy mala que haya sido la experiencia, pues el camino del rencor es una conducta que no sirve ni a nosotros, ni a los progenitores. Los progenitores mismos venían de una cultura donde no se sabía, donde no tenían posibilidad de entender estas cosas. Nuestra generación es la primera en la historia que tiene acceso y conocimientos sobre el mundo del desarrollo personal, que esto no sea para repetir viejos códigos de conducta, sino para trazar puentes y lazos de sanación con nuestros ancestros y nuestros ascendentes.

107

6.2.2. Salir de la zona de confort.

La propuesta de disolución de las corazas es una propuesta que requiere en el inicio una clara aptitud de rendición, y esto puede ser difícil para algunas personas, que podrían decir que están bien con la vida que llevan, que no sienten esas corazas caracterológicas, o que no ven en sus vidas motivo para iniciar este camino. Y quizás estén bien con aquello que tengan, y no deseen salir de su zona de confort donde la tranquilidad de la vida está, en teoría, asegurada. Sin embargo, la posibilidad de abandonarse es más que salir de la zona de confort, es un cambio de los argumentos de vida. Porque a veces pasamos años y años en conductas que nos separan de los otros e incluso de nosotros mismos, aunque esto sea difícil de percibir.

Muchas personas viven totalmente ajenas a estos conceptos, y son "felices", en su zona de confort. 65.

La invitación en Biodanza es que cada persona puede elegir qué vale más, dónde se siente mejor, si vivir en un ambiente egoico, sin posibilidad de encontrarse con el otro y chocando en cada vicisitud de la vida, o vivir en permeabilidad, abiertos y encontrándonos con nuestra verdadera esencia, incorporar la fluidez, instalarnos

en una cultura hedonista y disfrutar del encuentro con los demás. Pudiera ser que estas armaduras y corazas nos hayan ayudado a sobrevivir en alguna ocasión, que hayan sido buenas contra peligros que nos amenazaron, vivimos en una sociedad plagada de ecofactores negativos, y a veces pueden ser necesarias. Pero tarde o temprano, terminan por instalarse, a pesar que esa amenaza ya haya pasado, aunque ya no sea una circunstancia pasajera que quedó atrás; la coraza se instala, se transforma en estereotipo y más pronto o más tarde se volverán un obstáculo para nuestras relaciones con los demás, con la vida; un impedimento para permeabilizarnos.

108

6.2.3. Un poco de conciencia.

Como comienzo de la disolución de la coraza, es bueno reconocer que tenemos esa coraza, mantenernos presentes en nuestra esencia y reconocerla cuando hablamos o actuamos desde ella. Cuando identificamos, cuándo estamos actuando desde la coraza, ésta pierde toda fuerza y toda autoridad. Es buena cierta actitud consciente respecto al abandono, es conveniente esa disolución de la coraza porque disolver las corazas es lo mismo que reencontrarse con la verdadera identidad, conectarse con la identidad es lo mismo que disolver las corazas y armaduras.

El abandono y la disolución es una percepción con un poco de conciencia. 66.

Un poco de conciencia para trascender, pasar a un estado originario, primordial, al tiempo donde los automatismos del bebé se instalan, para poder disolver los mecanismos de defensa que se pudieran haber instalado, para volver a una apertura hacia afuera. Si nos cuesta mucho abandonarnos y disolver las corazas caracterológicas, es porque tenemos muy instalados, de forma crónica, esos mecanismos de defensa que residen en el ego. Por eso, cuanto más nos cueste abandonarnos y predisponernos a la disolución, más parte de conciencia hay que poner para acercarnos a esas posibilidades que nos permitan disolver, ampliar la percepción de vida.

Esta parte de conciencia es muy conveniente, muchas personas tiene gran dificultad en abandonarse, en rendirse intelectualmente, en disolver sus corazas. Mucha dificultad porque están tan acorazados, que la vida vibra y late en su exterior, pero rebota en el campo magnético, y mientras ese campo magnético esté ahí, la vida nunca les penetrará. Pero no se puede emitir un juicio sobre esas personas, ni poner su problema en su conocimiento, pues no ayuda en nada. No podemos enjuiciarlos porque para esas personas, son defensas involuntarias que se han instalado tan profundamente que han tapado sus corazones, y nos envolvemos a veces en

109

tantas corazas, que esa posibilidad de abandonarse y fusionarse con el todo, está cortada.

Una vez asumida la decisión profunda de querer despojarnos de esas capas que no son nuestras, buscar situaciones, disciplinas, personas y ambientes que nos hagan bien. Un buen comienzo puede ser empezar en un grupo regular de Biodanza, o un baño de agua caliente en la intimidad del hogar, son ambos buenos comienzos para comenzar a disolver la coraza caracterológica y permitir que la vida nos penetre.

Después de todo mi transitar por Biodanza, mi consejo sería convertir nuestro cuerpo y nuestra existencia en un instrumento; en un camino sensible y palpitante donde la vida escriba, vibre y se exprese. Crear en nuestro interior un compromiso en el amor, para poder entregarnos con facilidad a otras personas, para poder disolver esa barrera de protección que a veces tenemos y que no nos deja vivir con plenitud o tomar conciencia plena de la vida, de ir al encuentro de otras personas. *Cuando sientes ese abandono en tu cuerpo, sientes un impulso de conexión con lo que está vivo en el otro. 67.*

Otra opción sería estar congelados, ajenos a este proceso, y mantenernos toda la vida hablando de coraza a coraza. Hay relaciones que conviven toda una vida sin disolver sus corazas, sin encontrarse ni una sola vez durante años debido a la intensa fuerza del ego que bloquea la capacidad de abrirse, de abandonarse y fusionarse.

La toma de conciencia sobre el abandono es una toma de conciencia plena de vida, de disolver esa barrera de protección que nos mantiene en una burbuja, de entregarnos con facilidad a las otras personas y tomar conciencia plena de la vida.

110

6.2.4. Feedback con la realidad.

Como decía en la página 4 de este capítulo, es un error pensar que en la rigidez está en la fortaleza y que la permeabilidad es fragilidad. La disolución es necesaria para perder esa rigidez que no nos permite estar en feedback con la realidad. Durante mis años en la fábrica entré en contacto con las miserias más profundas del comportamiento humano respecto a los demás. Pero eso acabó, pertenece al pasado. Si en mi entorno de trabajo actual me comporto desde esa comunicación irracional, de alguna manera estoy llamando una y otra vez ese patrón a mi vida. No todas las personas se comportan así, y defenderse continuamente de ello supone no estar en feedback con la realidad. Arrastrar la rigidez te desconecta de la realidad. Es importante el abandono de las corazas porque ellas hacen que no estemos en contacto con la realidad. Yo estoy ahora con mi presente, si mantengo mi pasado en mi comportamiento, sólo es una construcción mental. Es como si llevara abrigo en pleno verano. Por eso el nombre de coraza es excelente, porque nos metemos en una protección muscular que llega a los órganos y no nos permite que la confianza natural se exprese, con el consiguiente detrimento de la salud, con detrimento de la posibilidad de sentir, con detrimento de la comunicación con el otro.

Cada situación requiere su presencia. Es necesario aprender a dejar la aletra cuando no es necesaria. 68.

Por eso insisto en la permeabilidad que se deriva de la disolución, porque de no tenerla, nos convertimos en personas rígidas. Entonces, sugiero desarrollar una respuesta en feedback con la realidad y saber cuándo estar alerta y cuando estar en el abandono, porque a veces el patrón de alerta se queda tan interiorizado, tan clavado, que una persona que trabaja toda la semana con mucho estrés, el fin de semana traslada el estrés a su familia y amigos. La continua rigidez nos lleva a una identidad patológica.

111

Siento que es comprensible, que de alguna manera hasta lógico, que frente a situaciones de estrés, el cuerpo se contraiga a modo de caparazón protector. El problema es que a veces estamos demasiado tiempo en esa situación, en ese lugar de armadura defensiva, contrayendo los músculos o controlando la respiración para mantenerse en guardia contra el estrés o poder tener el control frente a sentimientos de malestar. Tenemos a menudo el problema de que esta tensión acumulada no la disolvemos cuando el peligro, la situación o el estrés a pasado. Ahí, la persona ha perdido la permeabilidad y la pulsión entre abrir y cerrar. Los animales, cuando se ven ante una situación así, contraen los músculos y se dispara la adrenalina. Pero una vez que la situación pasó, vuelven a relajarse. Nosotros, en cambio, mantenemos la postura, que a veces es defensa y a veces es de ataque. Hay personas que no consiguen relajarse cuando la situación de estrés o de peligro ha pasado. Y esto se da con frecuencia en las personas iniciantes en Biodanza. Vienen con todo el estrés en el cuerpo, con el tono muscular hipertrófico. Y la propuesta que reciben es de relajar, respirar hondo, abandonarse... pero generalmente siguen tensos y sin respirar hondo; no tienen la menos conciencia ni vivencia sobre la posibilidad de abandonarse. Su cuerpo se acostumbró tanto tiempo a estar en la vigilancia, que ahora es incapaz de abandonarse.

Por eso a veces no estamos en feed back con la realidad, y ese es una gran problema. Conductas que adquirimos en un momento determinado de nuestras vidas, porque realmente nos servían, no hemos sido capaces de desprendernos de ellas una vez que pasó esa necesidad, y continuamos cargándolas durante años. Son mensajes que tenemos metidos a nivel celular, y quizás se hora de buscar cómo cambiarlos.

6.3. ABANDONO FÍSICO Y EXISTENCIAL

En mi caso, cuando me ocupé de "despreocuparme", cuando conseguí aflojar las aptitudes caracterológicas, es cuando pude sentir cambios en el sistema nervioso autónomo, tales como una respiración más profunda, distensión en los músculos abdonimales, etc. Es sorprendente observar cómo la disolución de la coraza muscular no solamente cambia el sistema vegetativo, sino que vuelve a traer a la memoria el recuerdo de esas percepciones infantiles, antes de la represión que causó la coraza.

112

La necesidad del abandono se justifica también a nivel físico en la activación de la homeostasis. Al estar la mayor parte del tiempo en la activación, en la vigilancia, en el sistema adrenérgico, en el hacer, el cuerpo agradece descansar y reposar en el sistema parasimpático. Existencialmente la fácil predisposición al abandono nos ayuda a no interferir tanto en la realidad. Dejar que las cosas sucedan, aceptarlas como vengan, porque estamos demasiado en el querer controlar cada parámetro de nuestra vida, sin dar opción al azar.

Desarrollaré mejor este concepto en el punto 7.1, pero ahora quisiera transcribir un breve cuento de Anthony de Mello, de su libro "Sadhana, un camino de oración": *"Un viejo anciano labrador tenía un caballo para cultivar los campos. Un día, el caballo del anciano escapó a las montañas. Cuando los vecinos del anciano labrador*

se acercaban una y otra vez para condolerse con él y lamentar su mala suerte, el labrador les replicaba: "¿Mala suerte...? ... ¿Buena suerte...? ¡Quién sabe!"
Una semana después, el caballo volvió de las montañas trayendo consigo una manada de caballos. Entonces, los vecinos felicitaron al labrador por su buena suerte. Éste les respondió: "¿Mala suerte...? ...¿Buena suerte...? ¡Quién sabe!"
Cuando el hijo del labrador intentó domar uno de esos caballos salvajes, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró esto como una desgracia. No así el labrador, que se limitaba a decir: "¿Mala suerte...? ¿Buena suerte...? Quién sabe!"
Una semana más tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota, le dejaron tranquilo.
¿Había sido mala suerte? ¿Buena suerte? ¡Quién sabe!

113

Todo lo que a primera vista parece un contratiempo. Puede ser un disfraz del bien. Y lo que parece bueno a primera vista, puede ser realmente dañoso. Así pues, será postura sabia que dejemos al tiempo decidir lo que es buena suerte y mala suerte, agradeciendo todo lo que nos traiga."

Un rescate de la propia esencia, desprenderse de las corazas, implica que los rótulos mentales de "bueno" o "malo" carezcan de importancia, no son más que ilusiones. Siempre se refieren a una perspectiva limitada a una emoción del momento. "Bueno" o "Malo" sólo es válido de una manera relativa o temporal. Muchos de nosotros gastamos mucha energía colocando nuestra vida, creyendo decidir si haremos con ella esto o lo otro, pero en realidad no es más que la fuerza de la psique. El universo se expresa a través de nosotros, y supongo que le trae sin cuidado lo que los dictados de la sociedad de turno nos hagan creer. Johnn Lennon decía:

"La vida es aquello que te ocurre mientras te empeñas en hacer otros planes".

La vida nos busca para expresarnos y para que ella misma se exprese, y sólo somos instrumentos y canales para que ese misterio y esa sacralidad se exprese a través de nosotros. Una existencia estresada, vivida desde el ego y las corazas dejan una huella profunda que no se pueden borrar con técnicas que estimulen aún más esas corazas caraterológicas. El trabajo que se presenta, pasa por una estimulación continuada y progresiva de emociones integradoras. La necesidad del abandono en Biodanza es una necesidad de auto transformación a través de emociones integradoras. La emoción en el cuerpo transformará la coraza muscular, y la emoción en el alma transformará la coraza caracterológica.

6.4. EL ABANDONO EN EL MOVIMIENTO.

Cuando hablamos de "danza", inmediatamente lo relacionamos con el "baile". Sin embargo, la diferencia es crucial para los objetivos del sistema Biodanza y para lograr el abandono y la disolución. Si yo trato de bailar una música ajustando voluntariamente mis movimientos a la secuencia sonora, no estoy danzando.

114

En la danza se me despierta un bienestar cenestésico, los movimientos me salen de otro lugar que no es el cerebro dirigido por la estética. 69.

Música y movimiento se funden en una sola realidad: mi danza.

Los movimientos rítmicos son un buen camino para entrar en el abandono, Biodanza propone dos tipos básicos de movimientos rítmicos: Periféricos, que tienen un efecto adrenérgico, inducen al aumento de la conciencia de sí mismo y del mundo, estimulan el sistema adrenérgico. Y Centrales, que tienen un efecto colinérgico, inducen al trance y estimula el sistema colinérgico. Los movimientos rítmicos centrales son los que más me conducen a una estado de abandono y disolución. Por otra parte, los movimientos que tenía con una coraza caracterológica fuertemente instalada, son movimientos limitados en cuando a creatividad, extensión, armonía... A veces tenemos condicionado del movimiento, está limitado, pero todavía no se percibe tensión ni dolor. Es posible que uno sienta más como calor, o cierta incomodidad, o sensaciones de calor o frío, debilidad, ardor, vacío, etc... síntomas que se van dejando pasar o se pierde la libertad de algún movimiento, pero la persona no se da cuenta. La danza de es una excelente evaluación de su carácter defensivo; las palabras pueden mentir, pero la forma de expresarse en el movimiento nunca miente.

Existe también un movimiento que se utiliza en ciertos ejercicios de Biodanza, que nos ayuda enormemente al abandono, y es el movimiento a cámara lenta. El significado fisiológico y lo que sucede en el organismo es tan importante que nos asegura mucho camino a la disolución. El movimiento a cámara lenta no está necesariamente ligado a cerrar los ojos, pero en ciertos ejercicios, los ojos cerrados, música apropiada y movimientos lentos, es casi garantía de un dulce abandono. El hecho de movernos suavemente incorpora la dulzura en el movimiento, y hace que disminuya la fuerza del ego como eje impulsor, entramos en la antesala del trance.

115

A cámara lenta, el contacto con el resto de compañeros adquiere una dimensión más dulce, más permisiva, y da, literalmente, tiempo a "saborear" lo que haces, a sentir plenamente el movimiento. Rolando dice, "Integración afectivo motora". 70. La verdad es que este movimiento nos cambia el plano neurofisiológico, abriendo la puerta a la que vivencia sea más intensa. Salvo excepciones, es un movimiento que nos lleva al trance, una forma disolución, porque nos abre un canal para percibir estados interiores que generalmente pasan desapercibidos. Este movimiento provoca la desconexión de las vías aferentes y la activación de las eferentes, haciendo que estemos en una especie de "burbuja" donde, en ese momento, el mundo exterior pasa a tener otra dimensión, no nos relacionamos con él a través de estímulos conocidos como tacto, temperatura o vista; sino que la percepción surge de nuestro interior.

Sucede también, como reflejo de lo expuesto, que casi siempre estamos activados en el sistema simpático, que existen toda una gama de actividades y movimientos que en esta sociedad las personas tenemos como "olvidados". Curiosamente, los movimientos a cámara lenta pertenecen en su mayoría a esta parte que Rolando describió en 1998 como la "disociación afectivo motora".

En el 2º congreso de biodanza suramericano, Rolando Toro presentó este modelo de movimiento humano:

En los cuatro límites de las coordenadas están los cuatro polos desde los cuales surgen y nacen todos los movimientos del ser humano:

1. Movimientos naturales orgánicos, bien integrados. La gracia. Armonía, levedad, sutileza. Movimientos evolucionados.

2. Movimientos generados por el instinto y la genética. Potencia, ritmo, sinergismo...

116

1

5 6

3 4

7 8

2

3. Movimientos de conciencia, de aprendizaje y entrenamiento. Flexibilidad, resistencia...

4. Movimientos originados por la vivencia y la comunicación afectiva. Afectividad, sexualidad...

A partir de estos cuatro puntos, podemos pensar en cualquier actividad humana con movimiento, y colocarlo en el cuadrante correspondiente. De esta forma, en los cuadrantes 5, 6, 7 y 8, los movimientos se organizarían más o menos de esta manera:

5. Gimnasia artística, artes marciales, educación física....

6. Movimientos relacionados con la transcendencia en Biodanza. Posiciones generatrices, regresiones y trances, a cámara lenta.

7. Deportes en general, musculación, actividades del gimnasio, posiciones militares...

8. Caricias afectivas, placer cenestésico y otros movimientos que se realizan en Biodanza a cámara lenta.

A simple vista, se puede observar que la mayoría de movimientos que hacemos día tras día están en el lado izquierdo del cuadrante. La emoción y la vivencia (que implican cámara lenta), apenas tienen representación excepto la Biodanza

La reflexión de Rolando fue, según sus palabras:

117

"Quiero destacar la ausencia casi total de disciplinas que implican movimientos unidos a la vivencia y la emoción. Esta trágica disociación afectivo motora impide la autorganización sistemática y la integración visceral, como también la modificación profunda en los argumentos de vida."

Este esquema y la ausencia de movimientos a cámara lenta en nuestra cotidianidad está en consonancia con todo lo expuesto hasta ahora sobre cómo vivimos respecto al abandono y la necesidad del abandono.

6.5. FREUD, REICH Y ROLANDO.

Encuentro una hermosa explicación a la necesidad de afrontar el abandono como una decisión de vida, y a la vez a la simple propuesta de vida que ofrece Biodanza en el modelo teórico de Sigmund Freud sobre las tres instancias psíquicas, que luego matizó Wilhelm Reich y Rolando Toro. Este esquema puede aplicarse también a Biodanza para comprender el conflicto entre instinto y emoción.

Las aportaciones de Freud, en el contexto de su época, (1923) explican cómo se originan las neurosis. Los conceptos que Freud utiliza los matizará Reich y luego Rolando. Y relato luego la relación con la importancia de disolver las corazas musculares y caracterológicas según mi experiencia.

"Yo"

Media en el conflicto entre "Ello" y "Super ego"

Instinto primordial. Normas sociales "Ello". "Super ego". Instintos ingobernables.

Valores culturales

Frustraciones

Inconsciente personal

118

En el borde izquierdo del eje horizontal Freud establece el instinto primordial, el deseo instintivo, aquellos impulsos que sentimos y que no se pueden gobernar ni controlar, el "ello", algo "perverso" que actúa en nosotros queramos o no. Si conozco una chica que me erotiza desde el primer momento, el "ello" me está diciendo claramente: "¡Quiero hacer el amor con ella!"

En el extremo opuesto, a la derecha, están las normas sociales que nos inculcaron desde la infancia, que están en constante lucha con los impulsos que no podemos gobernar. Esta fuerza represora equilibra la balanza con el "ello", y Freud la llamó "súper ego", es una educación moral llena de contradicciones. Podemos imaginar el súper ego, inamovible, estricto, sentado con semblante serio y larga barba blanca. Son los valores culturales, las órdenes familiares, los aparatos de represión, la información sectaria, las leyes, ideologías manipuladoras o religiones represivas. En el caso que la chica que me erotiza, las costumbres, las normas y las leyes me impiden abalanzarme sobre ella en ese mismo instante, cosa que el "Ello" sí quisiera. Y en este conflicto entre las normas, la educación, y el instinto irreprimible, se va construyendo el "Yo", que ocupa el vértice superior del eje vertical. La función del "Yo" es mediar en el conflicto para que el instinto pueda expresarse sin quebrar las normas sociales inculcadas desde la infancia. Para eso, el "Yo" de Freud es un intermediario entre diplomático, correcto y educado que actúa mediando entre el "ello" y el "Súper ego". Buscará el mayor placer posible dentro de los marcos que la realidad le permita. Siguiendo con el ejemplo de esa chica que me erotiza, el "Yo" me está diciendo: "Habla con ella, invítala a dar una vuelta, entabla amistad un tiempo con ella, y quizás por ahí pueda hacerla el amor."

Los instintos naturales "ello", son hechos que no podemos eliminar ni esconder ni cambiar o modificar. Son claros y se presentan con toda su fuerza vital. Como todo ser vivo, necesitamos satisfacer nuestro instinto alimentario y sexual, en primer y segundo orden. Pero según el contenido del "Súper ego", a las estructuras sociales parece que molestan que haya estos impulsos vitales, y niega la importancia del instinto sexual. Hay un fuerte conflicto entre las exigencias naturales de los instintos y la estructura social de cada época.

119

Los instintos primarios se presentan con tal fuerza y claridad que el "super ego" apenas puede aplacarlo. 71.

Dice Freud que si el "Yo", no consigue hacer bien este trabajo de mediador entre instinto y normas, cuando un equilibrio amoroso no puede darse, al final gana el "súper ego", y la persona desarrolla neurosis porque envía sus frustraciones a lo que Freud llamaba "inconsciente personal". El eros, vital y erótico, toma caminos patológicos y se convierte en destructividad, se convierte en Tánatos, y se instala en el inconsciente. Este inconsciente tiene una dimensión por tanto biográfica, se nutre entonces de los hechos vividos principalmente durante la infancia. A este inconsciente es donde van a parar los hechos no equilibrados por el "yo", en nuestra vida de adultos es accesible mediante a anamnesis, la interpretación de los sueños o la historia sexual de la persona.

Toda esta explicación gira en torno a la educación, pulsión y represión sexual, para Freud es así como el hombre evoluciona. Sin embargo, Freud y los maestros de su época, preocupados por enfermedades mentales; pensaban que el origen también era un problema mental. Más tarde, Reich añade algunos cambios y perfecciona el modelo. El concepto de "Super ego", que con Freud era represión sexual, ahora es además represión político y social. En su libro "La función del orgasmo", Reich habla de la represión que ejercen los sistemas totalitarios sobre la sexualidad como forma de dominio sobre las personas. La represión de los instintos lo relaciona con las tensiones musculares.

El "Yo" se encuentra desgarrado entre el sí y el no, desgarrado por el instinto de un lado y por la moral del otro, entre la afirmación y la negación; entre los instintos y de la moralidad. Atrapado en ese conflicto, el "Yo" cede en mayor o menor grado hacia uno de los extremos y hace concesiones destinadas a fracasar, refugiándose en la enfermedad o en la muerte. En esa lucha, dice Reich, se moldea la estructura del ser humano. El inconsciente tiene ahora una dimensión corporal, son los órganos y el cuerpo donde se generan enfermedades psicosomáticas y tensiones musculares. Aquí se va creando la coraza muscular, antesala de la coraza caracterológica.

120

Rolando Toro, en su concepción de Biodanza, añade al "ello" no sólo el instinto sexual, sino la apertura, la expansión, todos los instintos cuyo objetivo es conservar la vida. El "super ego", apoyándose en Reich, son además de las normas culturales inculcadas y la rigidez político y social, toda la cultura dissociativa que según Rolando se perpetúa toda la historia, refiriéndose a las separaciones entre masculino y femenino, sagrado y profano, materia y energía, ser humano-naturaleza y otras. El "Yo", que media entre las dos pulsiones ya no es diplomático y educado, como Freud, sino que Rolando habla de una identidad que germina y se nutre de afectividad y creatividad.

Este esquema me sugiere la posibilidad que nos brinda Biodanza de ejercer esa mediación entre el "ello" y el "súper ego" desde una base afectiva y amorosa. 72.

En Biodanza, el "Yo" busca un equilibrio despertando los potenciales genéticos, adaptación inteligente a las vicisitudes de la vida, creciendo con la presencia y ayuda de los demás. De esta forma, no habría un ganador entre el "ello" y el "Súper ego", no hay frustraciones que enviar al inconsciente ni tensiones musculares que crean corazas musculares. La existencia, la vida, se convierte en una inteligente

pulsación donde ni uno sólo de los instintos queda reprimido por las fuerzas represoras del "Súper ego".

Bien tomemos a Freud o a Reich, las frustraciones que bajan al inconsciente y las tensiones musculares que se convierten en corazas, forman parte de esa coraza caracterológica que nos aleja y separa de esa pulsión del eje horizontal.

Practicando Biodanza y ayudando a disolverlas podremos volver a subir en el eje vertical acercándonos a ese "Yo" que propone Rolando, una identidad sana, construida con los demás, en una hermosa expresión de afectividad y creatividad.

121

7. EL ABANDONO ES UN ARTE.

"¡No corras, ve despacio, que adonde tienes que ir es a ti solo! ¡Ve despacio, no corras, que el niño de tu yo, recién nacido, eterno, no te puede seguir!"

Juan Ramón Jiménez.

A lo largo de los cuatro años de formación en la escuela Hispánica de Biodanza en Madrid, tuve muchas vivencias que me mostraron un estado emocional de abandono y disolución, un sentimiento de disolución que desconocía que habitaran en mí. Biodanza me ha permitido auto descubrirme, experimentar estados que nunca sospeché fuera posible si quiera que existieran, me ha ofrecido ecofactores donde poder rescatar aquello que estaba dormido en mí. Quisiera destacar que todas estas vivencias se han dado porque yo me di el permiso para vivirlas. Este proceso personal me ha permitido conocerme más, ser más yo; no en un sentido de ego, sino en un sentido de conocimiento profundo con mi esencia. Expresarme con más seguridad, poner límites si es necesario. Sentir la maravillosa libertad de ser yo mismo, y la satisfacción de poder expresarlo.

El abandono y la disolución es un arte, y Biodanza nos da las herramientas, pero hemos de ser cada uno quienes pintemos el lienzo o esculpamos la escultura. No es un reto, ni una exigencia, es un dulce "dejarse hacer", o mejor dicho, "no hacer nada". En el "no hacer nada" está el secreto del abandono y la disolución de las corazas. Un sexólogo recibe la pregunta de un paciente: "¿Qué puedo hacer para tener el orgasmo más cerca? ¡Me cuesta mucho llegar a él!". Un participante de Biodanza pregunta al facilitador: "¿Qué puedo hacer para lograr esa disolución de mi coraza, para abandonarme? ¡Por más que lo intento menos lo consigo!" Para ambas preguntas, la respuesta creo que sería: "No tienes que hacer nada".

Mientras más lo busques, más te alejas. Mientras más hagas, más muros creas para que la naturaleza venga, se instale y se exprese.

Un maestro de escuela de niños puede dejar toda su energía y toda su voz pidiendo silencio y atención, y posiblemente los niños cada vez harán más ruido y pondrán menos atención. Están cerrados a recibir las propuestas del maestro. Pero si no solicita esa atención, si utiliza otros canales, seguramente los niños aprendan de otra manera más eficaz. No hacer "nada" es abrir las puertas a que las vibraciones lleguen y se produzca aquello que buscas. El nivel de vigilancia seguramente no permita ese abandono, pero quizás el día menos pensado, en cualquier ejercicio de Biodanza, cuando no estás alerta, te das cuenta que han

122

desaparecido los estados de ansiedad, y alcanzas un sentimiento de plenitud de la vida.

Una pregunta en este punto podría ser: "¿Cuánto tiempo se necesita para disolver las corazas caracterológicas? Esto dependerá de lo fuertemente instaladas que estén estas corazas, o lo contrario, (que viene a ser lo mismo), del grado de consciencia que se tenga sobre ellas. Pero la causa del desencuentro con los demás y con la propia esencia, no son las corazas en sí, sino la inconsciencia de llevarlas. Entonces, la adecuada pregunta sería: ¿Cuánto tiempo se necesita para ser consciente de sus corazas? Una vez hecha correctamente la pregunta, la verdad es que no hay respuesta. En el contexto de Biodanza, con sesiones semanales, el concepto de tiempo desaparece en cada sesión. La misma Biodanza te hace entender que no hay tiempo, sino vivencias, que no hay discursos, sino aprendizajes, que no hay metas, sino un delicioso transitar donde no existe, afortunadamente, la vuelta atrás.

En consonancia de lo expuesto en el punto 6.3, para entrar en la predisposición del abandono hay que hacer: "nada"; dejar que las cosas sucedan, no poner excesiva intención por manejar decisiones en nosotros que corresponde tomar a la vida. Biodanza no solamente nos da la posibilidad de vivir estas experiencias que posiblemente marquen nuestras vidas, sino que nos permiten auto conocernos, descubrir cosas que desconocíamos de nosotros mismos, sentirlas y expresarlas. *A veces, el mayor logro es no hacer nada. Estamos tan condicionados al hacer, que el "no hacer" se convierte en un reto. 73.*

Como he comentado hasta aquí, el abandono significa una aptitud en la vida encaminada a abandonar la lucha en situaciones que no podemos evitar, a dejar de posicionarnos todo el tiempo en el sistema simpático, a dejar que el destino a veces decida por nosotros, con el fin último de ir despojándose de las máscaras y corazas que forman la coraza caracterológica. No quisiera que se confunda

123

"abandono" con "resignación", es fácil entender que hay muchas situaciones en la vida que requieren un cambio, en el ámbito del trabajo, de las relaciones sociales, en muchos ámbitos de la vida debemos intentar conseguir los objetivos deseados. Como seres humanos, tenemos anhelos, y es lícito luchar por conseguirlos. Pero sucede que a menudo, nos marcamos metas "que no nos corresponden", que son inalcanzables, que son fruto de nuestras propias corazas, que corresponden a nuestra imagen, a fortalecer nuestra personalidad. En estos casos, el empeño está condenado al fracaso, pues es una forma sutil de disfrazar una necesidad de alimentación del ego.

Siento dentro de mí el anhelo y el deseo de transmitir la Biodanza más auténtica, es un objetivo factible y el camino para conseguirlo es placentero y surge de mi esencia. Podría tener también el anhelo de ser presidente de gobierno, pero, además de no ser factible, no responde a mis inquietudes más profundas, sería un anhelo fruto de alguna parte de mi pensamiento que no es mi esencia, y la lucha para conseguirlo sería descarnada, nada placentera y forzando situaciones que claramente siento que no es mi destino.

Entonces, abandono no significa darse por vencido ni querer perder. La competitividad, tan instalada en la sociedad es algo cultural. En una amable y cordial conversación con una amiga, ella planteaba que sólo por la feroz competitividad en el mundo de fútbol, ya rechazaba el querer conocerlo o abrir la puerta a valorar ese deporte. Ahora entiendo su postura, pero a muy a menudo confundimos competitividad con querer hacer las cosas bien, con cumplir unos objetivos. La diferencia quizás es que en la "competitividad" vamos "contra el otro", y en "hacer las cosas bien" vamos a favor de nosotros mismos.

Abandonarte a una disolución es renunciar a la competitividad, pero mis objetivos siguen estando vigentes, ahora voy a favor de la vida, no en contra de nadie. 74.

La competitividad puede crear y agravar los anillos de tensión de Reich; un deportista pudiera parecer que, lo que desea, para lo que entrena, es para ganar. Pero esa es una etiqueta cultural que le da reconocimiento exterior. Lo innato, lo

124

que ocurre en su interior no es querer ganar, sino hacerlo lo mejor posible. Ser bueno en su trabajo. Y después, ganar o no, es un acto social. Pero la sociedad está construida para ganar o perder, y en base a ese acto, ocurre todo lo demás, prestigio, reconocimiento, autoestima, logro económico... La competitividad tiene un elemento destructivo. Entonces, ante cualquier atisbo de competitividad que se despierte en nosotros, venga de donde venga, propongo sentir en el instante y hacerse la pregunta: ¿qué estoy defendiendo? ¿porqué me siento en competición? Seguramente esté defendiendo una imagen mental, un personaje que esté representando. Y observando esta coraza o este personaje ficticio, comienza a disolverse rápidamente. La luz de la conciencia es el primer aliado para la disolución de las corazas.

7.1. PREDISPOSICIÓN.

El acercamiento a la disolución de las corazas requiere una cierta predisposición, tanto si estamos en un contexto de Biodanza como si nos encontramos en la cotidianidad de la vida. Localizar y eliminar los obstáculos que nos separan de paz interior, de la quietud. El estrés, por ejemplo, nos aleja enormemente de los estados de plenitud, de descanso, de armonía y de conexión con uno mismo. El estrés no permite que se cree el espacio que el amor necesita. La función interna del amor requiere un espacio interior.

Los orientales tienen en mucha consideración la separación de espacios, entre el trajín activante de la vida en la calle y el espacio de paz y sosiego que es el hogar. A la entrada de los hogares hay como una especie de vestíbulo donde suele haber un animal de poder, una figura o una representación que protege la casa, y en ese espacio dejan los zapatos de la calle. Y en esos zapatos queda la lucha de cada día, el estrés del trabajo, la competición, el hacer, el estar en el sistema simpático. Una vez dentro de la casa, ya no necesitan estar alerta, ni vigilantes ni combativos. Dejan afuera el espacio "yang" y entran en el espacio "yin", el espacio de comer, de dormir, de hacer la digestión, de descansar...

Cuando uno quiere abandonar y disolver las corazas, es igual que entrar en las casa de los orientales. Hemos de entrar en un espacio "yin", donde entramos en contacto

con el encuentro sincero con los demás, con los vínculos del grupo de Biodanza, con la permeabilidad, fragilidad, con un cuerpo blandito y distendido.

Otro elemento a localizar y alejar de nuestra vida son aquellas relaciones donde están presentes las descalificaciones, rótulos mentales o verbales

125

negativos a los demás con el ánimo, a veces consciente y a veces inconsciente, de hacer daño. Y este tema está tan arraigado que es difícil de llevar a cabo.

La descalificación está tan impregnada en nuestra vida que la llevamos impresa sin darnos cuenta. Si estamos atentos, puede que en cada uno de nuestros comentarios vaya, disfrazada, la descalificación. 75.

Es tan profunda la huella de la cultura, o mejor dicho, "contracultura", que tenemos la descalificación impregnada en cada comentario, en cada juicio, cada vez que queremos decir algo, ocupar un silencio, o iniciar una simple conversación, ahí va, impresa, casi invisible, la descalificación. A veces en forma de humor, en forma de ironía, pero siempre imposible de justificar y sin argumento posible. Viaja en nuestras palabras como un polizón al que estamos acostumbrados llevar de aquí para allá. Y mientras nos sentimos con esa amenaza de la descalificación, nuestra mente siempre estará atenta, a la defensiva, vigilante... da igual que el resto de mensajes vayan en dirección contraria. Entonces, quisiera destacar la importancia de la no descalificación. Si la persona es capaz de ver y parar esta actitud hacia sí, sin ningún esfuerzo hará lo mismo con los demás, y evita entrar en una corriente que nos lleva irremediamente a las cloacas del ser humano, donde reside la manipulación, el odio y el enfrentamiento. Importante entonces escapar de la descalificación como paso previo a la disolución de las corazas.

7.2. EL ABORDAJE DE LA DISOLUCIÓN

El invisible de nosotros, la necesidad no visible, pero desesperada de abandonarnos y disolvernarnos, se expresa en el cuerpo a través de la emoción, y se delata en nuestra mirada, nuestros gestos o movimientos. Si no cohibimos esta necesidad de abandono, si no reprimimos nuestros gestos y movimientos naturales, lo que estamos sintiendo; nuestra mirada se va a iluminar, nuestros ojos serán más brillantes y hasta cambie la expresión del rostro.

En la metodología del sistema Biodanza, lo único que nos puede servir para acceder a la disolución de la coraza, es conseguir primero que nos abramos, que confiemos, que estemos abiertos a nuevas posibilidades. Hay que empezar activándonos desde lo lúdico, porque si no, nos saltamos lo más básico y elemental, la ley de la progresividad. Y el éxito o fracaso de la propuesta de

126

disolución dependerá en gran medida de esta progresividad. Y esto es muy importante porque el efecto es justo lo contrario de lo que se pretende. Si no respetamos la progresividad, se redobra la coraza. Al hacer estas propuestas, o nos abrimos para recibir (sería el éxito de la propuesta), y dejar que estos mensajes nos permeabilicen y ayuden a la disolución, o se nos enciende un mecanismo de alerta, y se eleva el estrés, se redobra la coraza y nos sentiríamos incluso más tensos que al empezar.

Para esta propuesta de acceso a la disolución, es bueno de contemplar la existencia de tres cerebros dentro de cada uno de nosotros: 1. El más antiguo, el cerebro reptiliano, que heredamos de los primeros seres vivos que salieron del agua, hace miles de millones de años. Es el cerebro de los instintos. Le llamaré cerebro 1. 2. El cerebro medio, el que gobierna las emociones y sentimientos, el que dirige el sistema límbico hipotálamico, el cerebro que aparece con los mamíferos, que llamaré cerebro 2. 3. El tercero, el más moderno, el más grande, el córtex o neocórtex, donde reside la lógica, la inteligencia, donde juzgamos lo que nos acontece, el cerebro 3.

Cuando un estímulo llega al cerebro, llega primero al cerebro 1, al cerebro antiguo, sede de los instintos. Después, esa sensación llega al tálamo, la sede de la vida afectiva, el cerebro 2; y es ahí donde toma su característica emocional. Y por último llega al cerebro 3, o neocórtex, que lo evalúa y después de evaluarlo, lo acepta o lo rechaza. Lo censura o lo da permiso. Lo autoriza o lo prohíbe. Aunque la sensación sea de placer o de bienestar en el cerebro 1, los condicionamientos que residen en el córtex modulan esa sensación, y aunque sea de placer, el control del neocórtex, que es quien tiene "la última palabra", lo puede anular. Y ahí está esa lucha interna, que en el mejor de los casos es consciente, entre las sensaciones y el control del cerebro. Desgraciadamente, en muchas otras personas este dilema ni siquiera es consciente, y el cerebro tiene un dominio absoluto de cada sensación.

127

El cerebro reptiliano se relaciona con la supervivencia, el límbico-hipotalámico con las emociones, y el cortex con el razonamiento. 76.

Entonces, en Biodanza, cada vez que tratamos de estimular el cerebro 1 y 2, tenemos la constante circunstancia de que el cerebro 3 lo juzgue, juzgue la vivencia, y si no encaja perfectamente a los patrones que conoce y donde se siente seguro, corta y rechaza lo que estemos viviendo. Y eso nos pasa cuando tratamos de activar la región límbico hipotalámica al realizar un trance, una regresión o cualquier ejercicio encaminado a disolver la coraza. El córtex, siempre todo poderoso, lo juzga y lo inhibe al no ser una vivencia que encaje en los patrones habituales de conducta. Lo convierte en un sentimiento desagradable o ridículo. Así, podemos diseñar una dulce propuesta de disolución con ejercicios que vayan a lo más íntimo de lo íntimo, pero si el córtex dice que no, todos los esfuerzos serán inútiles, y el efecto es contrario al que deseamos; la persona se cierra aún más en sí misma. Si nuestras propuestas y técnicas sugeridas, la persona las recibe como un ataque, refuerza su coraza y el efecto es el contrario al que deseamos. Rebotan contra una pared dura y gruesa.

Ejercicios lúdicos, de juego, de acción simpática sirven para abrir la puerta a la disolución. 77.

Por eso hay que buscar la forma para que el neocórtex no lo inhiba, que "diga que sí", hay que "ganarse la confianza del cerebro", que considere que no hay

128

peligro, y ahí sí podemos acceder a la disolución. Es necesaria una estrategia que esquive el poder del neocórtex, y esa estrategia sería algo así como ignorar la coraza que la persona trae, no darla importancia. Propuestas al empezar lúdicas

donde tenga la posibilidad de entregarse, de entrar en contacto con su esencia, y a partir de ahí, empezar a disolver. Si no, el efecto sería como el retroceso de una escopeta. Sería peor el remedio que la enfermedad. Si no es así, lo que estamos haciendo es reforzar la coraza. A todo lo que la emoción y el sentimiento dice "SÍ", el neocórtex dice "NO" por mandatos socioculturales. Y sin querer, estamos redoblando justo lo que venimos a disolver, la personalidad. Estamos creando una "contracoraza".

Puede ocurrir también que la persona no haya conectado la emoción con el movimiento, y el gesto habitado y auténtico lo reemplaza por un movimiento bonito y voluntario, una gestualidad vacía que se genera en otra área del cerebro. En este caso, el facilitador sugiere que ahí, mejor respirar y quedarse quieto. Si no estamos en vivencia, no pasa nada. Pero no colocarnos un traje que no es nuestro. Pero si estamos en vivencia, expresarla con desgarró y sinceridad. Si el neocórtex no nos da permiso, y el movimiento que llevamos es estereotipado, eso es más grave que llevar la máscara de la cultura. Y esto crea disociaciones y reforzamiento de la coraza. Y es doblemente grave porque precisamente nuestro trabajo es integrar esas disociaciones y disolver las corazas. Entonces, ahí es mejor quedarse quieto que tratar de colocarnos un vestido que no es nuestro, expresando algo que todavía no está.

Entonces, el camino a la disolución en una sesión de Biodanza empieza siempre por la activación, por disolver la tensión muscular, que podría ser la primera coraza caracterológica, para que la persona se abra, empezar por ejercicios lúdicos, juegos que desinhiban, donde la persona sienta que puede entregarse poco a poco en un entorno seguro, ofreciendo y estimulando una reducción temporal de la vigilancia y el control cortical, para luego actuar en las regiones límbico hipotalámicas con danzas descendentes y ejercicios de caricias. Accedemos así a un camino de disolución donde las personas se sienten en un estado relajado y cálido. Esto disuelve la coraza caracterológica, despierta la permeabilización de la piel y abre nuevas percepciones. Al acabar la sesión, es necesario de nuevo volver a la persona al estado "normal" con que empezó la sesión.

También es cierto que hay personas que llegan a Biodanza con una coraza caracterológica tan fuerte, tan rígida, fruto de tantos años de contracción, que no se deshacen de ellas ni en años de asistencia a las clases, aunque lo

129

normal en estos casos es que abandonen el sistema, dejan de ir. La rapidez en dejar de ir suele ser proporcional a las defensas que tienen instaladas.

7.3. DISOLUCIÓN DE LA CORAZA CARACTEROLÓGICA.

Una coraza caracterológica puede tardar años en instalarse, y suele hacerlo calladamente, silenciosamente, por la puerta de atrás, la persona no es consciente hasta que una vivencia trae a la consciencia esa coraza. La buena noticia es que es posible disolverla, y no lleva tanto tiempo el disolverla como el crearla. No hace falta ácido sulfúrico, ni productos químicos, no desatascador, ni lejía... es mucho más fácil, más orgánico, más simple. Podemos disolver la coraza simplemente porque la identidad es permeable. Entonces, vayamos a cosas que nos penetren, que nos empapen, que nos cambien, como un estímulo táctil en el momento justo... una

música que tenía que sonar en ese momento, un encuentro sincero y desnudo de miradas... son todas cosas que van modulando la identidad, y van haciendo de ella un lugar mucho más cómodo.

"Uno de los actos más autónomos que puede hacer un ser humano, es el hecho de abandonar, de dejar aquello que no te permite avanzar en nuestra vida y que estaría reposado en la coraza caracterológica. Disolver la tensión creada en la infancia y que inhibe nuestra percepción es un acto existencial" Rolando Toro Araneda

Sin duda que disolver la coraza caracterológica es un acto, una decisión existencial. Y como punto de partida, es importante autoevaluarnos, cómo son nuestros comportamientos de cerrados, de rígidos, de estrechos o desconfiados. Y adoptar después una postura que nos aleje de esa percepción y de esos comportamientos. Y caminar por un nuevo estar en la vida más permeable, más amable. Existe una tendencia a la neurosis, depresión, delirios y otras enfermedades cuando el comportamiento es frío, mecánico, distanciador o mecanizado. Por eso es importante poner conciencia, sentirse y actuar de forma cálida, cercana y amorosa. Una comunicación nutritiva, luminosa y orgánica. Es posible, y es incluso necesario que haya momentos de rectitud, de firmeza y de un comportamiento arisco y firme. Y es bueno, si la situación lo requiere. Y ahí siento que debemos estar, pulsando entre los dos polos, ni mucho tiempo en uno ni mucho tiempo en otro. Y Biodanza es un entrenamiento en este sentido. La vivencia, de al menos dos horas a la semana, nos abre la posibilidad de entrar de cuando en cuando en una autopercepción diferente. Y este es un descubrimiento muy importante para nuestra salud.

130

La asistencia a Biodanza nos ayuda a tener una autopercepción cálida y generosa de nosotros mismos, sabernos capaces de responder a cada situación. 78.

Así, en Biodanza trabajamos con regresión, con trance, con contacto, para, a través de la transcendencia y la afectividad, buscar disolver lo que está rígido, unir lo que está disperso, nutrir lo que está desatendido y dar vida a lo que está inanimado. Como si reseteáramos nuestros ordenadores. Los bebés nos enseñan el camino a una autopercepción diferente. Reconocen el mundo a través de lo que tocan, su capacidad de elección está más al lado del "sabor y tacto" que de la inteligencia lógica. Distinguen perfectamente si las manos de su mamá están duras y rígidas o si por el contrario son cálidas y amorosas. Buscamos entonces disolver la coraza con ese mismo lenguaje, con ejercicios de disolución, de abandono; para cambiar una memoria de control y prohibición por una memoria de permiso. Una memoria mediocre por una memoria de grandeza, pues la disolución es grandeza.

Sesión tras sesión, a medida que se va diluyendo la coraza, la sensación al salir de la clase de Biodanza es de felicidad, agradecimiento a la vida, se tiene hambre, risa fácil, ganas de besar, de chupar, de hacer el amor... a veces mucho frío, a veces mucho calor, respiración que se entrecorta... si hemos tenido estos síntomas después de una sesión, (yo los he tenido muchas veces), es señal que la coraza caracterológica se está diluyendo.

7.4. EJERCICIOS QUE CONDUCEN AL ABANDONO.

Para entrar en un dulce estado de abandono es necesario disolver nuestra defensa, nuestros mecanismos defensivos. Aprender a respirar con libertad, aprender a dejar el cuerpo laxo, el cuerpo abierto, para poder cambiar esa historia celular que se ha instalado y que no nos pertenece. Re establecer así

131

esa percepción perdida, disolver esa contracción que el algún momento pudimos haber creado en nuestro interior.

Los ejercicios de los hablaré tratan de disolver dulcemente las corazas caracterológicas. Disolver esa capa dura que nos hemos forjado en el inconsciente, esa protección muscular en la que nos metemos y que a veces llega a los órganos y no nos permite, como decía en el punto 6.2.4, que la confianza natural se exprese. En cualquiera de estos ejercicios podemos sentir que alguien nos protege, que el grupo nos protege, aunque sólo sea un instante, sentir que podemos abandonarnos... ¿Para qué estar con la vigilancia y tanta defensa si podemos sentirnos a gusto sin ellas?

Entendiendo y vivenciando que me siento cuidado y protegido, se cumple la función terapéutica de Biodanza. Si no, cada ejercicio será un gesto vacío. 79.

Uno de los elementos que tenemos en Biodanza es la unión de las personas más allá de lo físico, y es la posibilidad de trance y regresión.

7.4.1. Trance y regresión, expansión de conciencia.

El trance es un mecanismo que promueve la renovación orgánica y existencial.

"Trance" viene, etimológicamente del latín "transer", (transitar, pasar de un estado a otro, o culminar). El significado en Biodanza es un "cambio de estado de conciencia". Y así es, se trata de realizar un paso donde el estado del alma siente una unión mística con Dios. San Pablo probablemente conoció este fenómeno, pues dijo: "La paz de Dios que esta mas allá de toda comprensión".

Existen muchos tipos de trance, pueden ser inducidos a través de danzas y músicas especiales, o auto-inducidos, como los que ocurren, por ejemplo, en meditación, o simplemente cuando uno se fuma un canuto de marihuana, porque ese efecto también es un trance. El trance es un pasaje, supone un "escaparse" de la situación actual, y esto se obtiene también con ciertas drogas que producen estado de trance. Rolando Toro hizo experimentos con LSD; y también, para estimular físicamente el cerebro, colocó un pequeño

132

electrodo en la amígdala. Son todos caminos que nos llevan a un viaje donde llegamos a ver lo invisible, lo maravilloso que emana de la esencia de todas las cosas. Nos despierta una capacidad casi mediumnica y misericordiosa de la vida. *Ciertas drogas, como el LSD provocan una modificación en el estado de conciencia, alterando la percepción de la realidad. 80.*

Pero no sólo drogas o músicas o danzas; existen otros caminos que llevan al trance, cuando acaricias a tu bebé puedes entrar en trance, se produce ahí una vinculación no cerebral, el cuerpo de la mamá y del bebé se fusionan, y se cumple al anhelo primordial de todo ser humano, fusionarse. Algunos indígenas entran en trance sentados en el suelo y meciendo un pequeño árbol. Los judíos entran en trance cuando meditan meciendo pecho y cabeza... curiosamente son todos gestos que nos

evocan movimientos de un bebé. Existen también trances colectivos, inducidos por mensajes, cantos o músicas, como los que pueden darse en ciertas ceremonias religiosas pentecostales o en conciertos de rock. Trances también inducidos a través de fiestas orgiásticas, como en algunos pueblos de África, (la sexualidad canalizada en la transcendencia es un camino al trance); mencionar también la sutileza del trance poético, visual o musical, un auténtico trance pudiera darse al leer un poema, al contemplar una estatua o al escuchar una música determinada en un contexto determinado; contemplación de la belleza absoluta.

Existen otro tipo de trances que son "desintegradores", como el trance psicótico que tienen las personas con esquizofrenia, el trance histérico, el trance compulsivo que padecen enfermos mentales... Pero en el caso del trance en Biodanza, es un trance inducido a través de danzas y/o músicas, y tiene un carácter integrador, es un pasaje de un estado normal a otro estado de ampliación de conciencia, pasando por la esencia de uno mismo (íntasis) y por la experiencia de ser parte de la totalidad (éxtasis). Una vez en estado de trance, se tiene acceso a la conciencia cósmica.

133

Conviene aquí añadir el significado de lo que en Biodanza llamamos Éxtasis e Íntasis. Éxtasis es el descubrimiento de lo bello fuera de sí. Es la percepción de todo lo que existe y la capacidad de identificación y hacerte uno con ello, un proceso de identificación con el universo, con las múltiples criaturas y con las personas. Es la fusión con lo que existe fuera, una unión con todo lo que te rodea. Intasis es la esencia de uno mismo, contener al universo dentro de sí. La vivencia de la felicidad de ser uno mismo, de estar vivo.

El éxtasis de Santa Teresa, un hermoso ejemplo del descubrimiento de lo bello, un proceso de identificación con el universo. 81.

El estado normal de percepción de una persona está lejos de los estados de íntasis y de éxtasis. Estos estados necesitan entonces una estimulación exterior en cierta parte del cerebro para que se despierten. En Biodanza utilizamos vivencias integradoras impregnadas de emoción para deflagrarlos.

El viaje va desde el caparazón del ego a un estado mucho más esencial donde la percepción es diferente. Usamos el trance en Biodanza como medio para inducir ampliación de la conciencia y devolver al organismo un nivel de orden neurofisiológico, luego la expansión de conciencia se da al salir de un trance (o de una regresión). Esta expansión consiste en un cambio en la percepción del mundo, un cambio en la capacidad de relacionarme de forma más esencial con los demás. Un viaje al intasis y al éxtasis, representados en los dos polos de la línea horizontal del modelo teórico, (punto 5.3.1); este transitar entre el éxtasis y el íntasis hacen posible la sensación y percepción de estar ligados al universo del cual todos formamos parte.

Prácticamente todas las personas tienen la posibilidad de experimentar un trance. El grosor y la solidez de la coraza caracterológica es inversamente proporcional a la facilidad de experimentar un trance. Las personas con fuertes y rígidas corazas podrán experimentar un trance, pero

134

después de cierto recorrido en Biodanza. No en las primeras sesiones. El trance provoca una fuerte sensación de pertenencia a la especie, de sentirse humano. El trance implica disminución del ego y regreso a lo primordial, a lo originario, disolverse en el grupo e integrarse en una unidad mayor e indiferenciada. Y aquí juega un papel de cierta importancia la decisión desde la conciencia de abandonarse al trance. Un estado voluntario de confiar y abandonar tu identidad al grupo. ¿Qué hacer? No hacer. Todo el hacer se entrega al grupo, el grupo es el que cuida de tu identidad.

El grupo, en Biodanza, se convierte en una matriz que nos protege, nos ayuda y nos cuida. 82.

Así, la experiencia en un trance es que tú puedes abandonarte, dejar que tu control desaparezca, que la música te lleve, te eleve, te retuerza, te altere, con la tranquilidad que da el saber que el grupo te protege, que te volverá a traer, con contención, con caricias integradoras, con afecto y protección.

Cuando salimos de un trance, el estado de conciencia que sentimos respecto al que teníamos anteriormente está como aumentado. La persona tiene la sensación que ve más, que huele más, que saborea más, que tiene más desarrollado la percepción gustativa y la sensación cenestésica en general. Esta percepción supone un cambio en tu forma de relacionarte con el todo, permite observar la realidad desde una posición más profunda. Sucede una captación de la esencia del mundo debido a este cambio de percepción. Al acabar el trance, la mirada es una mirada sin juicios de valor, sin ese "a ti te conozco más y a ti menos...", es la primera mirada del bebé que se asombra por todo lo que existe. La experiencia que una persona puede contar tras el trance es una sensación de felicidad, de plenitud, de una vinculación especial no vivida antes, una vinculación con uno mismo y con el cosmos.

135

(Los ejercicios que aquí expongo, no lo hago como una explicación metodológica sobre cómo se realizan en una sesión de Biodanza, sino con una breve descripción y su relación o sus objetivos de cara a la disolución de la coraza caracterológica. Son algunos de los que nos ayudan en Biodanza a disolver las corazas caracterológicas).

Trance de suspensión. Este ejercicio fue presentado a terapeutas de Europa, América y Asia en el 1º Congreso Internacional de Trance que hubo en Marrakech (Marruecos) en octubre de 1992. Se hace en grupos de profundización, con una integración afectiva importante, y exige una preparación anímica del grupo. Es un ejercicio melódico, progresivo, profundo y de gran afectividad. Permite también la "reparentalización" del "niño herido" que muchas personas conservan en su inconsciente, por malos tratos durante la infancia u otras causas. El simbolismo de este ejercicio es que permite recrear de manera ritual las condiciones de la gestación intrauterina. El grupo representa un útero seguro donde una persona se abandona totalmente, delega a sus compañeros la responsabilidad de su identidad. De esta manera la persona pierde las funciones de vigilancia y se activan las funciones de metabolización. La persona es elevada por los miembros de grupo y se da cierto número de vueltas bajo unas condiciones específicas. Al final se debe contener con abrazos y un ritual de celebración. Es importante evitar situaciones

de miedo, donde el participante lo viviría como un desafío, y no como un abandono placentero.

Grupo compacto de trance. Es una revitalización a partir del contacto con lo primitivo. El participante, aún comenzando en el polo de la conciencia, de tanto estimular la conciencia, el "yo soy", acaba por perderla, se convierte en ritmo. Se realiza de pie, ojos cerrados y movimientos centrales rítmicos, alcanzará un estado de "mediumidad musical" que acaba como anulando los impulsos voluntarios. La música rítmica y continua le hace, después de un tiempo, abrirse a un estado receptivo, abierto a los impulsos propioceptivos. En ese estado, el cuerpo humano entra en consonancia con el biosistema cósmico, el ego desaparece y se activa la renovación orgánica, se pierde la conciencia de sí mismo para ingresar en una unidad mayor. El grupo protege al participante en un círculo, atento a posibles caídas. Se activa la conciencia de sí mismo hasta tal punto, que se pierde la conciencia de sí y se experimenta el ingreso a una unidad mayor.

136

Danza de trance. El participante, tras una adecuada preparación progresiva, en un estado de disponibilidad total, entra en contacto con la música de forma visceral y primitiva. La persona alcanza el estado de "ser bailado", abierto a los impulsos espontáneos.

En esta situación, el ego desaparece y permite que la música empape al participante de un bienestar cenestésico. 83.

Todos estos tipos de trances tienen un efecto reparador, porque se reciclan, se recuperan esos sutiles mecanismos de conexión con lo originario que seguramente hayamos perdido hace tiempo. Incluso es posible entrar en trance solamente observando, con mirada inocente, dejando que la danza del otro te toque. Si la persona observa con suficiente sensibilidad, se empatiza tanto con la danza del otro, que siente que su ser danza con él; y ya se atraviesan las puertas que le encierran en el ego, se entra en una nueva conciencia. Aunque se esté sentado en el suelo viendo a su compañero de Biodanza, aunque esté en la butaca de un teatro, se puede entrar en trance viendo al compañero danzar, y eso ya abre el camino a la disolución de las corazas caracterológicas. Sintiendo eso, se puede hacer un camino hacia dentro, hacia el intasis y después hacia el éxtasis, donde la persona se siente el centro de la percepción del mundo para luego fundirse con el mundo.

La regresión es uno de los instrumentos básicos de curación, un fenómeno de "vuelta a los estados iniciales de la existencia. Permite la "reparentalización", es decir, nacer de nuevo dentro de un contexto de amor y cuidado, un renacimiento con amor. Consiste en volver de forma psíquica y fisiológica a estados de conciencia o formas de conducta propias de etapas anteriores al nacimiento o inmediatamente posteriores, cuando aún no ha hecho su efecto los patrones culturales, por eso estos ejercicios tienen un gran poder sanador.

137

Es hacer un viaje a lo primordial de cada persona, y eso generalmente en Biodanza lo hacemos con caricias, con movimientos a cámara lenta, ejercicios segmentarios, desaceleración..., y supone un verdadero renacimiento biológico y emocional. Al igual que en el caso del trance, no todas regresiones son reparadoras, depende de

las circunstancias que quien las vive. Durante este estado se tiene la posibilidad de vivir las condiciones psíquicas y biológicas que tuvimos en la infancia. Muchos adultos llevan dentro de sí a un niño herido, un niño abandonado y sin amor. Un vínculo originario con la madre, desestructurado o herido causa secuelas en el desarrollo de la identidad de adulto, queda en la memoria "biológica" del niño como lo que se llama "el niño interior". Las personas que de una forma u otra tuvieron sufrimiento al nacer o en el tiempo posterior, generan una búsqueda inconsciente de compensación de búsqueda afectiva, pero pueden superar estas dificultades en las regresiones propuestas en Biodanza. La reparentalización permite curarlo en ceremonias de trance y renacimiento.

Reparentalización es ese vínculo primal que muchas personas perdieron al sufrir estrés en la primera infancia, y/o el abandono materno o paterno, y no han conseguido restablecer ese vínculo primal. Es encontrar esas figuras parentales en los ojos del compañero. 84.

No se trata de imaginarse "Ahí está María contigo, y será tu mamá...". Simplemente sucede que hay una reparentalización profunda, lo que hace que podamos reconstruir, reestructurar nuestra autobiografía. Y ahí, el grupo de Biodanza pasa a ser nuestro árbol genealógico en ese momento. Es curioso pensar y observar que muchas veces la figura parental en estos ejercicios tiene más importancia que la propia figura familiar, porque no hemos tenido o hemos sentido carencias afectivas. Y esta es una posibilidad de reconstruir nuestra historia.

138

Generalmente, para acceder a la regresión se emplea el trance, por lo que trance y regresión son dos procesos que generalmente se dan de forma simultánea, y su efecto es reparador, renovador y de integración.

Regresión al estado de infancia por caricias de rostro y cabeza. Una persona acaricia y otra es acariciada. La persona que acaricia asume simbólicamente el papel de padre cuando es hombre, o de madre cuando es mujer; la persona que es acariciada asume simbólicamente el papel de recién nacido. No se trata de una caricia activa y consistente, sino una caricia de disolución.

La capacidad de regresión de una persona está en inversa relación con sus niveles de alerta y autocontrol. 85.

La postura de ambos ha de ser claramente afectiva y de protección. Al final, hay que dar consistencia y límite corporal, para que la persona tenga sensación de consistencia y de corporeidad. Una fácil entrega a la regresión indica que el participante se entrega con facilidad a la vivencia. Los efectos de una regresión es una pérdida de la noción del tiempo, pues hay algo atemporal cuando se hace un viaje de estas características. También se tiene una sensación de rejuvenecimiento, renacimiento y una agradable sensación de pérdida del límite corporal. Con estos efectos no es de extrañar que desaparezca la actitud egoica.

7.4.2. Otros ejercicios que inducen al abandono.

Estos ejercicios disuelven la coraza caracterológica muscular y orgánica que han producido los condicionantes sociales y los mandatos culturales. Pero no se interviene en el mecanismo natural del cuerpo, si lo hiciéramos nos desviarnos de la propuesta de Biodanza.

Lo único que podemos hacer es liberar lo que impide al movimiento natural expresarse, lo que hacemos en estos de ejercicios es disolver la coraza muscular para permitir que el movimiento natural se expanda hasta donde la persona lo necesite. 86.

Es un proceso circular, cambia la coraza caracterológica y cambia la sensación del cuerpo, de crecimiento, el sentimiento de opresión, y la persona se siente libre y respira con mayor profundidad.

La semilla en masaje. En este ejercicio se experimenta La "vivencia de crecimiento" evocando el despertar de potenciales sin que las influencias de la cultura ejerzan su acción en forma de ecofactores negativos. Otro compañero ayuda a este crecimiento con dulces toques que no suponen una ayuda física, sino un mensaje amoroso y protector que destaca la importancia de crecer y desarrollar los potenciales junto a otra persona.

Elasticidad integrativa. Este ejercicio consiste en rodar lentamente sobre el suelo, estirándose y contrayéndose con movimientos flexibles que comprometen todo el cuerpo. Su efecto sobre el abandono nace precisamente de un efecto integrador que se origina en una variación continua de la tensión muscular. Esta alternancia de tensión permite integrar partes del cuerpo generalmente disociadas. Tiene un efecto de rehabilitación de postura con elementos de contracción y extensión, y gran capacidad de disolver tensiones.

Movimientos segmentarios. Los segmentarios actúan en los anillos de tensión descritos por Reich y que hablé de ellos en el punto 4.2. Son una serie de ejercicios que tratan de disolver las tensiones musculares que hay en cada segmento corporal. Bioenergética tiene ejercicios muy efectivos para ello, pero los ejercicios de bioenergética son feos y aburridos. A veces bruscos de hacer. Rolando Toro propuso una solución, tuvo la genial idea de, a partir de la música y

evocando la emoción, la tensión se disuelve de forma efectiva. Llegamos al mismo objetivo pero por un camino más luminoso y placentero. Estos ejercicios, como digo, disuelven las tensiones musculares que forman la coraza muscular. Pueden hacerse de forma individual o en parejas. Si lo hacemos en parejas conseguimos aceptar y acoger los movimientos de mi compañero. De esta forma, amplío la visión de movimientos en relación a otras personas, y abro mi percepción de cuidar y ser cuidado, de entrega... Consiste en una rotación para cada segmento. Se suele hacer con los ojos cerrados. Son ejercicios que tienen mucho que ver con la integración motora y con la disolución de la rigidez crónica.

Aquí está actuando mucho la estimulación "propio-afectiva"; la persona siente su cuerpo, siente cómo está su cuerpo en el espacio, siente sus músculos, los apoyos, cómo entra y cómo dirige el cuerpo 87.

Podría hacerse una analogía entre los segmentos de Reich, los segmentarios de Biodanza y los chakras de la cultura hinduista, pues existe el chakra raíz, el chakra de la sexualidad, el chakra de la relación con los otros, el de la comunicación, el de transcendencia...que tienen todos una similitud con los segmentos de Reich. Pero no

usamos los Chakras en Biodanza, aunque sean dos caminos con el mismo destino. Son diferentes culturas en diferentes épocas, describiendo una misma realidad. Biogenerador. De la extensión "Biodanza clínica", este ejercicio evoca la capacidad de sanación intrínseca al ser humano, y por tanto la capacidad de fusión, de identificación de tú a tú, recatar lo más luminoso, la bondad, la generosidad y depositarla en el otro. Abandonar todas máscaras y estereotipos culturales para vestirnos de luz y energía para los compañeros. Se despiertan viejos códigos que nos entrelazan y nos unen.

Integración de los tres centros. Este ejercicio busca la disolución y a la vez la integración, hay como dos procesos, uno que es de sanar, de sacar, de disolver, y otro que es de nutrir.

141

Y la nutrición es la integración que sucede a partir de eso. Los tres centros a los que se refiere son el intelectual, el afectivo y el sexual. Tiene dos variantes, motora y cenestésica. Buscamos disolver la coraza muscular a través de la integración corporal. Integrar las disociaciones inducidas en gran medida por nuestra cultura disociativa, y devolver al cuerpo su unidad. En la integración cenestésica se ejercita la sensibilidad, o sea, las vías neurológicas aferentes que van desde la piel hacia las vísceras. Por el contrario, en la integración motora se estimulan las vías eferentes, o sea las vías neurológicas que van desde los centros motores del cerebro hacia los músculos.

Ejercicios de respiración. Ejercicio de rehabilitación respiratoria; pues se ha perdido el movimiento natural de la respiración donde el cuerpo sabe qué cantidad de oxígeno necesita para mover cada pequeño músculo del cuerpo. Los humanos más bien "pensamos" la respiración, "Ahora dentro... ahora fuera...", y la tenemos disociada respecto a las auténticas necesidades. Hemos de procurar volver a respirar como respiran los bebés o como respiran los animales.

En Biodanza hay dos ejercicios de respiración, "respiración danzante" y "respiración abdominal". Pero muchos ejercicios de Biodanza actúan indirectamente sobre el sistema respiratorio a través de la disminución de la angustia y del ansia.

88.

En este sentido, la coraza muscular y caracterológica está en íntima relación con el acto respiratorio. Generalmente tenemos la respiración bloqueada, reprimida, encogida, lejos de sus posibilidades de plenitud. Por este camino también se disuelven las tensiones respiratorias. Para realizar la respiración danzante es necesario conectarse consigo mismo y percibir el ritmo natural de la propia respiración. A través de una danza armoniosa, se invoca a la felicidad respiratoria, sin intervenir voluntariamente en la propia respiración

142

Radicalización de la vivencia musical. A diferencia de la integración cenestésica de los tres centros, en la Mediumnidad musical ni siquiera me conecto con el placer, aquí dejo que el cuerpo haga lo que él quiera, quedo en estado de "médium". La expresión de la emoción influye a nivel profundo en el organismo, activando funciones neurovegetativas, endocrinas e inmunitarias. Lo importante en el ejercicio es entrenarse a la posibilidad de abrir los canales orgánicos a la energía

musical nutritiva, y de cerrarlos a formas de energía no nutritivas. En estas condiciones, el ego desaparece y el individuo "permite" que la música entre en su cuerpo e induzca un estado cenestésico. La estructura en la que vivimos no nos permite salir de tu "YO", de tu ego; no te permite salir del "YO SOY", y no te permite llegar a la totalidad. Pero si consigues abandonarte, te conviertes en la música.

Encuentro con abrazo. Disolver la coraza significa también dejar a atrás conductas estereotipadas, y este ejercicio supone una maravillosa ocasión para desprenderse de ese concepto. Si en los encuentros con los compañeros ofrezco un abrazo tímido a uno, otro apasionado, otro sin respirar, otro distante, otro indiferente, otro cálido y sincero; según mi relación con las personas del grupo, en realidad no estamos abrazando nosotros, está abrazando el disfraz que nos ponemos como vestido.

Disolver la coraza es soltar la confianza en estos encuentros y fundirse en cada uno de los compañeros. 89.

Despertares. Son ejercicios de la extensión Biodanza en masaje, creados por Maite Bernardelle. Como otros ejercicios, disuelven tensiones crónicas y disociaciones en el cuerpo, actuando en cada segmento de Reich. Se busca aquí "revivir" la parte del cuerpo en la que actuamos, como si "despertara" de un sueño prolongado. A través de dulces toques de masaje es como si

143

cada parte del cuerpo cobrar "más vida", creando esta sensación de "renacer".

Masaje integrativo De la extensión "Biodanza en masaje", este ejercicio está encaminado a sentir la percepción de la piel en toda su totalidad. Por eso actúa en las zonas de tensión donde se corta esa sensación de contacto, en zonas adormecidas que quizás estén en conflicto. Dado que los humanos generalmente damos más importancia al pensamiento que al cuerpo, a veces hemos como "dividido" el cuerpo, y sentimos la cabeza separada del cuerpo, o la parte superior separada de la parte inferior, o las piernas separadas del tronco... entonces, a través de una caricia sin cortes, el cerebro va como escaneando en el cuerpo es todo uno, que está totalmente unido. Estas separaciones las suelen sentir personas que, por ejemplo, dan prioridad al pensamiento sobre el cuerpo, o los que han tenido carencia a nivel afectivo... todas estas percepciones dejan tensiones musculares y creación de corazas, que este masaje ayuda a disolver.

Caricias a un compañero en grupo 3 ó 5. La vivencia de cuidar y ser cuidado es esencial para el abandono de la coraza caracterológica. Aprender a dejarse amar es esencial, y es el objetivo de este ejercicio para quien recibe las caricias.

Uno de los motivos de la cristalización de emociones que crean la coraza es la represión al contacto. 90.

Hasta tal punto está instalada, que a veces perdemos la capacidad de responder a las caricias incluso de personas que elegimos que nos acaricien. Y esta "coraza" que creemos nos protege en realidad nos impide sentir. Este ejercicio, por tanto, tiene como objetivo hacer del cuerpo un lugar sensible y receptivo. Estas caricias, con las manos blanditas y acogedoras, borran nuestras vivencias de dolor y de

cansancio, y llevan a nuestro cuerpo un mensaje de amor. Si uno se siente rígido o en contracción, la otra persona

144

sentirá la caricia como una intrusión, por eso, con la correspondiente actitud y predisposición, son un maravilloso y eficiente estímulo para la disolución. El mundo es un lugar generoso, ¿para qué vivir reclusos o encogidos?

Danza rítmica con batucada. Abre la percepción de la conciencia a partir del polo de la identidad. Al igual que en la danza de trance, el participante entra en conexión con la música y con el movimiento repetitivo, con tal intensidad que acaba fusionándose con la danza, siendo uno con ella; desapareciendo así el ego o cualquier conducta basada en las corazas. A través de la conexión con uno mismo y con el universo, se siente uno en la totalidad.

Danza de fluidez en pareja. No hay movimiento muscular de control, sino que la fluidez se va extendiendo y el rozamiento ligerísimo de la piel es lo que va produciendo el trance. Este roce sensual deriva en una disminución del egocentrismo y predisposición al abandono. La fluidez en Biodanza nos lleva a la armonización orgánica, a la desaceleración. Es una forma de activar el sistema parasimpático cuando el simpático está en exceso. Decía Rolando Toro que la fluidez es el camino de entrada al éxtasis.

Bautismo de luz. Se produce una cierta disolución por el contacto ligerísimo de la mano del compañero, aunque también podría ser que se tocara sólo el aura de la persona; pero Rolando Toro no quiso hacerlo sin tocar el cuerpo físico para no ser tomado como un gurú y que la danza parezca algo mágico. Ahora ya sabemos los efectos puramente científicos que pueden hacer los biofotones y la cercanía amorosa de otra persona.

La disolución de la coraza se manifiesta cuando uno es capaz de trascender el ego. Y ahí, la entrega de la iluminación propia sí es posible. 91.

145

Canto sobre el cuerpo. La disolución y la reparación que produce este ejercicio es evidente, llena a la persona de expansión de conciencia, pues tu cuerpo se ve invadido por un masaje sónico que no se limita al cerebro, sino que estimula todo el cuerpo, como una llamada amorosa. Es tan importante este ejercicio que también lo encontramos en Biodanza y chamanismo, los chamanes curan por vibración de la voz; colocan las manos en forma de embudo y con las voces curan a los enfermos. La propia vibración sonora de la voz lleva a la persona a la expansión de conciencia. Tiene también efectos de regresión, pues la vibración sonora es lo primero que percibimos cuando estamos en el feto de nuestra madre, y es lo primero que actúa en los órganos.

Posición Generatriz: Fluctuar en el líquido amniótico. Este ejercicio abre mucho la percepción y el acceso a un estado de conciencia diferente, porque conecta con la atemporalidad, con nuestra forma de vivir antes del nacimiento. Se relaciona con la experiencia oceánica descrita por Carl Gustav Jung, con el paraíso perdido del bebé flotando en el líquido amniótico. En este ejercicio tenemos la ocasión de vivir una experiencia de absoluta regresión, porque evocamos directamente el origen de la vida, con todas las percepciones que acompañaban aquel momento. Es una

experiencia de perfecta armonía de la gestación del bebé, accedemos a la memoria del estado intrauterino. Esta sensación de "no límites" nos aparta directamente del control y de la vigilancia, siendo un camino claro y directo hacia el abandono. Se hace con movimientos a cámara lenta y sobre cojines o almohadones.

Fluided en grupo con contacto sensible. Aquí la disolución se produce al percibir ese toque leve, donde apenas tocas al otro, en una vivencia así hay muchísima estimulación de la piel, y te lleva directamente a la transcendencia y a la expansión de conciencia.

Es un contacto sutil con efectividad y transcendencia, que le hace al participante despertar un sentimiento de unidad con todo lo viviente. 92.

146

Nido ecológico. Ejercicio de tribalización que busca una fusión con el hombre. El participante percibe que no puede existir si no existe el otro, se disuelve en ese mar humano donde todos son uno.

Grupo compacto de caricias. Aquí el participante comienza a tener un intercambio con lo indiferenciado, pero aún no hay disolución porque está en la conciencia de sí. Tiene todavía el poder de selección, y percibe diferentes toques y roces de piel. Para que este ejercicio nos lleve a la disolución, tiene que prolongarse más tiempo del normal para un ejercicio, para así saltar la barrera. Si antes era "yo en relación con los otros", con la prolongación en el tiempo, mi percepción cambia, y soy "yo con los otros", ahí aparece el éxtasis del placer. Una vez que se percibe el eros indiferenciado, el contenido de la identidad se vuelve más etéreo. Así, la coraza caracterológica que nos envuelve se va transformando realmente en un eros que nos contiene de una forma más verdadera y placentera. La relación entre un grupo compacto y la posibilidad de un abandono es la prolongación en el tiempo, 2, 3 y hasta 4 músicas para saltar la barrera y entrar en esta dimensión. Con esta percepción nos damos cuenta que la piel no sólo sirve para protegernos y separarnos, sino también fundir con los demás.

Conspiración I, II y III. Este grupo de ejercicios de la extensión "Biodanza en masaje", ayuda a disolver las corazas a partir de la respiración. Actúan como descondicionamiento respiratorio. Una respiración restringida o limitada comprime el centro afectivo y limita la expansión natural del pecho y abdomen, e impide a la persona una vinculación plena con la vida. Detenemos la respiración para evitar sentir en ciertos momentos. Pero cuando desbloqueamos la respiración, aparece la emoción, prisionera y encerrada tras la tensión muscular.

Ejercicios de acariciamiento. La función del contacto es muy importante en ejercicios de acariciamiento como los que propone Biodanza. Este toque afectivo tiene una gran función terapéutica en el sentido de abrir la permeabilidad y los límites corporales a nuestra piel. Si la sensación de nuestra piel permanece insensible, nuestra identidad permanece también insensible, como encarcelada, gravemente amenazada por la tensión crónica de la coraza caracterológica.

147

Esta idea no es nueva, las propiedades de un suave toque afectivo han estado presentes desde siempre para disolver tensiones crónicas. En estos ejercicios disolvemos las corazas de quienes han sufrido traumas o daños psicológicos, o

incluso físicos. Cuando una persona se siente acariciada, refuerza su sentimiento de autoestima. Entonces aquí tratamos de rescatar esa ancestral sabiduría del corazón para un cuerpo que recuerda todas y cada una de las experiencias vividas que nos dejaron una huella. Si antes eran negativas, ahora serán positivas. Los efectos emocionales y viscerales de la caricia disuelven la coraza porque aumentan la permeabilidad. Por otro lado, referente a los 3 cerebros que hablaba en el punto 7.2, el cerebro 1, el reptiliano, el de un bebé que siente que su madre no está, que siente que no está siendo acariciado; le hace sentir que su vida corre peligro, que quizás pueda haber un depredador sobre su cabeza. Y esta angustia se traslada a su vida de adulto en forma de coraza caracterológica.

Puede ocurrir en todos estos ejercicios o en muchos otros este último caso, que la prolongación, la reiteración sea también un camino para llegar al trance y a la disolución. 93.

En un ejercicio de caricias, la persona acariciada conecta con el placer, con la percepción de sí mismo, con la ternura... pero si se prolonga mucho tiempo, pasa el umbral y se disuelve en la percepción de placer. Aún siendo el mismo ejercicio, aumentando el tiempo podemos conseguir una mayor intensidad vivencial. Y es una dulce paradoja, porque pasando por el tiempo Cronos, percibimos el tiempo Kairos. Entramos en el tiempo de la vivencia, el tiempo del existir y salimos del tiempo de la realidad, si así lo podemos llamar, porque muy posiblemente la realidad sea otra. Un delicioso cóctel para facilitar la disolución de la coraza, y que se da en muchos ejercicios, es colocar la caricia junto la transcendencia. Pues la caricia alcanza todos los niveles, incluso el existencial, que es donde se enmarca las corazas caracterológicas. En una coraza muscular, en un estilo de vida defensivo, en una estructura de vida cuadrículada, la piel de la

148

persona lo separa del mundo en vez de unirlo. Es necesaria una percepción de totalidad, que da la transcendencia, unido a una permeabilidad en la piel para despertar la sensación de nutrición.

Otro enfoque que nos abre mucho la puerta a la disolución de la coraza caracterológica es la combinación, mitad inteligente y mitad intuitiva de los tres estímulos que traemos registrados como "válidos", y que relacionamos con el abandono de la vigilancia y el abandono del control. La experiencia en nuestra vida intrauterina y después del nacimiento nos dice que el mecimiento de nuestra madre en sus brazos nos da seguridad y confianza. El canto de una nana de nuestra mamá, o antes que eso, la vibración de su voz, de su corazón en el útero, y las caricias que sentimos en nuestra primeras etapas con el cordón umbilical y más tarde en las cálidas manos de nuestra madre, son estímulos todos ellos que relacionamos con el abandono. Por eso las mamás, cuando quieren calmar a sus bebés, lo acarician, los cantan y los acunan. Y así están reproduciendo de una manera totalmente instintiva los mismos estímulos que tenía el bebé antes de nacer, como el movimiento dentro del líquido amniótico, el estímulo sonoro de su voz, su vibración de respiración o el latir de su corazón, y las caricias con las paredes del útero y en cordón umbilical.

Estos mensajes, al bebé le dan de inmediato un mensaje de protección y de seguridad. Y a nosotros, en Biodanza, cualquier ejercicio que tenga un movimiento

lento y desacelerado, que tenga la voz como estímulo sonoro o vibracional, que tenga la estimulación táctil de la caricia, o una atractiva mezcla de ellos, será ideal para abrir la puerta a la disolución y el abandono. 94.

Rondas concéntricas de miradas. Disuelven la coraza porque el participante puede ver con claridad la esencia de los compañeros a través de la mirada. Y si esto no resultara conmovedor, tiene la posibilidad de dejarse ver, con inocencia, sin esconder, sin parecer, tal como es. La vivencia de este ejercicio queda marcada en el inconsciente,

149

y poco a poco la mirada del alumno cambia ante a las personas que le rodean en su vida.

Protección afectiva con caricias de pecho y brazo. Las caricias parten del pecho y envuelven los brazos. La sensación de quien recibe es similar a la regresión al estado de niño. Sensación de protección y de relajación. Se está enviando un mensaje de permisividad y de permiso a ser cuidado. En este sentido, las corazas quedan apartadas y la sensación global es de plenitud.

Canto del propio nombre. En este ejercicio, del proyecto Minotauro, el participante se identifica con su "identidad" pura y transparente, canta su nombre y escucha cómo resuena la palabra en su interior. Para que no resulte algo superficial o vanal, es importante crear un ambiente como de ceremonia, condiciones apropiadas para llevarlo a cabo. Produce una profunda conexión consigo mismo, uno se llama a sí mismo y se reconoce en esa llamada. Esta conexión puede conducirnos al intasis.

Dar y recibir continente en pares. En este ejercicio se estimula la vivencia de abandonarse, de dejarse cuidar, de confianza, de entregarse, la vivencia de reparentalización. El abandono de la vigilancia es inmediato, la percepción del compañero es de igual a igual, y el hecho de que haya cambio de roles estimula la vivencia de ayudar al otro también a abandonarse.

Coro de caña divina. Este ejercicio, al igual que sus versiones "en espiral" y "con emergente", consiste en crear una sola voz que sale de las vísceras de los miembros del grupo. Acompañado de un relajamiento corporal, induce al trance por la percepción que produce de disolución de los límites corporales y fusión con el universo.

Ronda de mecimiento. Los participantes encuentran un mecimiento común tomados de la mano o de la cintura. Se despierta la percepción de unidad, un sentimiento de dulzura y afectividad que aleja el temor y el miedo.

150

La sensación es de desear permanecer en ese estado donde se siente libre de máscaras y corazas. 95.

Danza de la semilla. Tras una adecuada secuencia de ejercicios de abandono, esta danza se puede proponer para ofrecer un "punto y seguido" al proceso de disolución. El mensaje sugiere que, al ponerse de pie, en la sesión de Biodanza y en su día a día, hay otra forma de estar y de transitar el camino. La vivencia de emerger del suelo, dejando atrás lastres y corazas da al participante una agradable y continua sensación de renacimiento.

Canto del nombre de un compañero. Es un ejercicio donde se abre la permeabilidad de la identidad. Al cantar el nombre de un compañero frente a ese compañero, la identidad del que canta se abre y se fusiona con la identidad de quien recibe el canto. Aquí, la personalidad queda diluida por el poder de la empatía y la comunicación afectiva del canto.

151

8. EFECTOS DEL ABANDONO.

"En el principio era el deseo, primera semilla de la mente; los sabios, habiendo meditado en su corazón, descubrieron por su sabiduría la conexión entre lo existente y lo inexistente."

Himno de la Creación, Rig Veda

En el cerebro tenemos sustancias químicas llamadas neurotransmisores, y regulan la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. Algunos de estos transmisores nos ayudan a alcanzar la disolución de la coraza, como GABA (ácido aminobutírico), un sedante natural que nos proporciona relajación o endorfinas, que proporcionan sensación de bienestar y paz interior, la sensación que tenemos en las vivencias de disolución.

Como son las vivencias las responsables de ofrecer a la persona la mayor o menor capacidad de disolución de las corazas, quizás sea bueno matizar la diferencia entre emociones, sentimientos y vivencias. Las emociones son pasajeras, se despiertan por un estímulo, una visión, una música, un recuerdo... pero acaba el estímulo y acaba la emoción. El sentimiento nace de una emoción, y es más prolongado en el tiempo, se construye poco a poco en un periodo de tiempo, y tiene una duración determinada, que a veces es de años. La vivencia tiene una connotación de "aquí y ahora", afecta a todo el organismo en todos sus niveles y de forma completa. Las vivencias tienen la llave de disolver nuestra coraza.

Una de las grandes virtudes de la especie humana se expresa en la percepción ampliada. Cuando nos permitimos ampliar la percepción es cuando realmente vemos y realmente sentimos. En Biodanza nos entrenamos para el abandono, la disolución y la ampliación de la percepción. Los ejercicios amplían la percepción interna de la realidad. Cuando consigo abandonarme, amplío mi conciencia, amplío mi capacidad de comprender, de percibir. Estoy con otra persona, y ya no miro si tiene la nariz grande, si se mueve bonito, si es tal o si es como. Durante la formación, una persona cercana a mí me preguntaba a menudo si tal persona se "mueve bonito", o cómo se mueve...? Era una pregunta lógica para quien contempla el misterio de la Biodanza desde fuera. Pero para mí, inmerso en mi proceso, lo encontraba una pregunta ridícula, fuera de todo sentido. No tenía herramientas

152

para expresarlo. Ahora sí. Tras una disolución, tras un abandono como el que propone toda una formación de Biodanza, la mirada ya va a lo esencial.

En una estructura de vida cuadrículada, establecida, "normal" donde nos cubren corazas caracterológicas, la percepción del día a día está como disminuida, infravalorada. La persona que no ha conectado nunca con su transcendencia no tiene ninguna posibilidad de saborear esta percepción que se instala dulcemente cuando nos despojamos de las corazas. Transcendencia viene de "transitar", pasar de un estado a otro. En Biodanza entendemos transcendencia como un cambio de estado de conciencia.

Sin transcendencia, sin disolución del ego, la persona vive recluida en su pequeño mundo ordenado y cuadrículado, mientras la vida, vibrante, traviesa, desordenada y sorprendente, palpita ahí afuera.

En su libro "La inteligencia afectiva", Rolando propone un cambio del árbol tradicional psicológico de la inteligencia humana. Este árbol tendría dos grandes ramas, la rama "cognitivo-racional" y la rama "afectivo sensible".

La nueva propuesta de Rolando es que el tronco del árbol sea una inteligencia afectiva, y de ahí, las nuevas ramas son la expansión de conciencia y el amor infinito. La savia del nuevo troco de la propuesta de Rolando, el tronco de la afectividad; siento que está regada por esta capacidad de disolución, de hecho Rolando dice:

"El amor sin límites está en la frontera misma de la experiencia de la disolución".

Los frutos de esta rama, del amor infinito, regada por la ausencia de ego, por la disolución de la coraza caracterológica, es el éxtasis amoroso por todos los seres vivos que cada día se cruzan en nuestras vidas, y en especial por las otras personas. Los frutos del árbol de la afectividad es la experiencia enteógena, el despertar de lo divino en el hombre. (El éxtasis y el intasis son también dos estados mentales y emocionales, efectos de la disolución de la coraza, descritos en el punto 7.4.)

153

Árbol tradicional Árbol de la inteligencia afectiva, de la inteligencia humana
propuesto por Rolando.

COMPORTAMIENTO QUE ÉTICA ENTENDEMOS COMO "LÓGICO" Y

"NORMAL" Rama Rama Rama de Rama

cognitivo Afectivo - la expansión de amor

racional sensible de conciencia infinito

Inteligencia Afectividad

Humana (Inteligencia afetiva)

Raíces ancladas en normas y conductas Raíces que se anclan en los instintos.
estereotipadas.

Entonces, la propuesta global de esta monografía es descansar a la sombra del árbol de la inteligencia afectiva. Vivir rodeados de amor y confianza. 96.

154

Mientras más podamos disolver el ego, más posibilidades existenciales tendremos de encontrarnos con los otros. Y tener la capacidad de trascender para verlo en toda su maravilla; a pesar de todo lo que ocurre en nuestras vidas, que a menudo nos distancia de esta visión. No centrarnos en la dificultad, no perder la sombra del las ramas del amor infinito y la expansión de conciencia.

Tras una sesión de Biodanza donde, tras un trance o una regresión vuelvo de disolver mi coraza, las sensaciones son totalmente distintas, mi estado de ánimo brilla como nunca, todos los proyectos parten del amor; siento esas famosas mariposas en el estómago, pero si antes era una sensación puntual por un estado pasajero de enamoramiento por alguien, ahora es una sensación más permanente, por un estado de enamoramiento por la vida, por sus infinitas posibilidades, sus infinitos caminos de vivir intensamente en la paz, en el amor y en la celebración. La actitud me cambia por un hacer constructivo y amoroso, los abrazos se me escapan sin pensarlo y de forma casi cómica en situaciones y personas que no están acostumbrados. Mi actitud es mucho más permeable, más cariñosa, más vital, feliz e intensa. El único "pero" que he encontrado en estos maravillosos efectos de la

disolución es que a menudo encuentro también cierta sensación de soledad al no poder compartir estas emociones. Siento que estas vivencias sólo se pueden entender si previamente has pasado por estos estados, por este proceso. Y así era al realizar la formación... conversaciones silenciosas con mis compañeros donde nos decíamos y nos contábamos todo lo que mutuamente habíamos sentido, que eran cosas muy parecidas. Lo que nos hace humanos, más allá de ser "animal-hombre", es la capacidad de reconocernos recíprocamente, y esa capacidad era palpable, tangible, muy fácil de sentir en personas que viven esos procesos que da Biodanza. Pero entre aquellas personas que no han pasado un proceso semejante, siento que es muy difícil compartirlo, incluso que es mejor callar, pues las sensaciones y vivencias son corporales, no se pueden transmitir por la palabra, y generalmente estas personas no lo entienden... o peor aún, puntualizan cosas que ni saben, ni sienten, o peor aún, consideran mi compartir como una ataque a su "ego". Cada vez que hacemos una regresión, cada vez que damos un paso más en la dirección de disolver nuestras máscaras y corazas, cada vez que desarmamos la tensión de nuestra coraza muscular, disminuye el estrés y la impermeabilidad desde la que nos encontramos, y se empieza a restablecer la autorregulación, refrescamos esa sabiduría milenaria que tenemos eclipsada, y la persona puede por fin entrar en contacto con su verdadera esencia, su verdadera necesidad animal, necesidad de animal humano que somos. La vida es una bailarina, y la persona se convierte en la danza.

155

Es verdad que la vida puede ser algo muy complejo pero si me abandono a la disolución, también puede ser algo muy simple. Y abandonarte es aceptar lo que se es en sí mismo, ni nada añadido, sin ideas preconcebidas, sin máscaras tras las que esconderse, sin pretensiones ni expectativas. Tenemos acceso a nuestra verdadera esencia cuando sentimos que hemos nacido con todo lo necesario para tener una vida feliz, que el hecho de estar vivos nos trae de forma intrínseca nuestra esencia, dulce, serena, amable y sentida. Y ahí podemos sentir que las armaduras sólo nos distancian de los otros, y la importancia de sentirnos valiosos por lo que somos, no por lo que aparentamos ser.

Cuando por fin me desprendo de mis corazas, descubro en mí que ya no hay un propósito oculto de fortalecerme o de protegerme, y ahí mis acciones tienen mucho más poder, porque emergen de mi esencia, de mi ser. 97.

Jean Shinoda Bolen, escritora norteamericana, en su libro "Los Dioses de cada hombre" dice:

"Ya sea trabajando, yendo a la guerra o haciendo el amor, cuando actúas como se espera que lo hagas, malgastas demasiada energía y esfuerzo... Puede que tus esfuerzos tengan recompensas, pero no te satisfarán por completo... Sentirse auténtico significa ser libre para desarrollar rasgos y potenciales que son predisposiciones innatas".

La disolución de la coraza es un desenterrar lo que somos en esencia, descubrirnos de nuevo, aceptarnos, amarnos y valorarnos. Ese es el principal paso para una vida plena. Ya no se necesitan máscaras, y el efecto reparador de la disolución es la auto aceptación, y quizás más importante, aceptar a los demás también como son.

Resumiendo y generalizando, esos son los efectos de la disolución, acercarte a una vida más rica y plena de sentido. Disolver las corazas no es disolver la identidad, no es morir, sino nacer, Desde las corazas y las máscaras siempre hay alguien superior o inferior a nosotros, y esa es la raíz de mucho sufrimiento. Pero desde la esencia, no percibimos ser inferiores ni superiores a nadie. Y si lo percibiéramos, no hay necesidad ni de presumirlo ni de padecerlo.

156

Los efectos de la disolución de las corazas en el sistema Biodanza nos llevan a estados de éxtasis, de percepción ampliada, estados de trance. También podemos alcanzar estos estados, como explicaba en el punto 7.4 a través de plegarias, rezos o mantras, donde se entra en un estado específico de las ondas cerebrales donde se puede conseguir este estado como de "iluminación permanente".

8.1. EFECTOS FÍSICOS

Dice Rolando Toro que un organismo saludable integra los estímulos que refuerzan su unidad intraorgánica y rechazan aquellos que lo ponen en peligro. 98.

Cuando una persona disminuye su nivel de alerta, y se entrega a que la vida dance en ella, está caminando hacia la salud, se está alejando del estrés y de formas de vida tóxicas.

Si dejamos que nuestro organismo preserve la unidad y la salud de forma natural, de forma saludable, no hemos de poner pegajos para liberarnos de corazas que nos nublan y nos llevan por oscuros e inciertos caminos. El ego, es el comportamiento rígido e impermeable, una personalidad construida en base a estructuras y estímulos externos convive con factores que destruyen el equilibrio de la salud.

Dice Rolando que la enfermedad es un defecto de selectividad profunda. En base a esto podríamos decir que la salud es también una actitud serena y consciente ante la vida. Una actitud de vivir de forma transparente.

Con la disolución de estas corazas a través del sistema Biodanza, abandonamos patrones culturales que no nos sirven, y adquirimos a través de las vivencias patrones de comportamiento más en consonancia con lo biológico, con el orden interno del organismo. La disolución parcial y temporal que pudiera darse en una sesión de Biodanza activa el sistema parasimpático, haciendo descansar al sistema simpático, como comenté en el punto 6.2, disponiendo a la persona al abandono. Como ya he descrito anteriormente, las actitudes y el comportamiento del ser humano en cuanto a su carácter rígido, pueden disolverse si se disuelve la coraza muscular y la coraza caracterológica. Luego el principal beneficio del

157

abandono es una nueva actitud y comportamiento ante la vida. Dejar atrás estructuras densas, pesadas, y caminar liviano de ego, de apego; caminar con un nuevo estar más abierto, abrazando todo lo viviente. El esfuerzo y tensión que llevamos en el cuerpo no es porque nos veamos amenazados por factores externos, sino por mantener y defender estas corazas y pensamientos.

Los síntomas físicos de cargar con una coraza caracterológica son muchos, por consiguiente, los efectos al abandonarla también. Con el abandono, los músculos pectorales se liberan, se agrandan, como ensanchándose. 99.

La represión afectiva hace que se cierre el corazón hacia dentro, como escondiéndonos para que no nos hagan daño. En los hombros se concentran también tensiones crónicas. Muchas veces la columna vertebral se tensa y se cargan los hombros por las exigencias que involuntariamente se generan en el inconsciente. Esto les puede pasar generalmente a los primogénitos. La liberación de esas responsabilidades hace que las tensiones en la espalda se descarguen. Las personas que, posiblemente en una clara disociación, sienten una cosa y actúan de forma diferente, tienen bloqueos emocionales que se expresan en el anillo diafragmático. La disolución de la coraza trae intrínseca una integración entre el sentir y el actuar y una distensión de los músculos diafragmáticos. A veces, la coraza también queda reflejada a nivel físico en la zona pélvica, en forma de impotencia, frigidez o trastornos urinarios. La disolución de la represión sexual supera estos problemas físicos. El miedo a avanzar por la vida que surge de la coraza, la inseguridad, y la tensión del miedo a avanzar se delata a veces en las rodillas. Tras la disolución de la coraza pueden desaparecer también problemas en las rodillas. Hay que añadir también que existen circuitos que relacionan las diferentes zonas de tensión, por ejemplo, la tensión pélvica está relacionada con la tensión pectoral, o la tensión oral con la tensión sexual. Una distensión en una zona provoca una facilidad de distensión en otra.

Los ejercicios que se proponen en Biodanza activan, como ya comenté, el sistema simpático o el parasimpático. Las arterias coronarias que nutren el

158

corazón se dilatan por la acción simpática y se contraen en la acción parasimpática. Los ejercicios encaminados a la disolución de la coraza se deflagra la actividad parasimpática, contrayéndose las arterias coronarias. En este sentido, es conveniente prever si la persona padece de dolencias coronarias. La temperatura del cuerpo también sufre una oscilación durante los ejercicios de disolución. En estos ejercicios se activan los centros termorreguladores del cerebro. En un trance se produce en el cuerpo una transpiración fría, y luego, con el pasaje del renacimiento, un intenso calor invade todo el cuerpo con la consiguiente sensación de bienestar general.

Hablaba en el punto 7.2 de los tres cerebros. En el cerebro que llamaba 2, el cerebro medio, que está justo debajo del córtex, se producen las emociones, es el sistema límbico hipotalámico. 100.

En Biodanza se habla mucho de el cerebro límbico hipotalámico, porque es el lugar donde se dan los procesos emocionales que deflagramos en las vivencias. Es el centro de la afectividad. Existen también unas vías de comunicación que enlazan los cerebros 2 y 3; la región límbico hipotalámica con el córtex. La no vigilancia, la distensión y el abandono provocan unas mejores comunicaciones entre uno y otro.

8.2. EFECTOS EXISTENCIALES

El abandono supone un acercamiento a los vínculos originarios de la vida. La disolución temporal y parcial de la coraza caracterológica que experimentamos en una sola sesión de Biodanza tiene una importancia que va más allá de un "sentirte bien" durante ese tiempo, es algo más que una respuesta a los modos de vida disociativos. Durante una sesión de Biodanza estamos poco a poco, casi de forma

silenciosa y sigilosa, colocando los cimientos de unos nuevos argumentos sólidos y profundos de vida.

Como ya comenté en el punto 5.1.3, en Biodanza nos entrenamos para recuperar las funciones orgánicas de la vida, la recuperación de los instintos. Esta necesidad de recuperar el instinto nace en un proceso que se dio en la Edad Media, donde San Alberto Magno y Santo Tomás de Aquino eliminaron al hombre de la escala que tiempo atrás diseñó Aristóteles, la "Scala Naturae".

159

Según este nuevo orden, los animales actuaban por su "ciego" instinto natural, y el hombre tenía un comportamiento regido por "la razón".

Se estableció aquí una separación entre el instinto y la razón, la razón cada vez más mental, más un reflejo o construcción de los condicionamientos culturales, y el instinto relegado a los animales, a las bestias, incapaces de utilizar la mente. 101.

Esta separación ha durado siglos. Hoy sabemos que los instintos, aunque relegados, tapados, modificados o a veces estigmatizados, son la cadena de conexión con la vida. Incluso para la disolución de la coraza caracterológica sería bueno despertar instintos que Rolando describió, como el "equilibrio paz-reposo", el instinto de fusión, el instinto maternal, entre otros. Por eso, los efectos del abandono son los mismos que los efectos de la práctica regular de Biodanza, un rescate de los instintos, valorarles colocando la vida en el centro. Disolviendo la coraza, recuperamos los instintos y nos conectamos con la vida:

"Hoy podemos decir que los instintos, son una esencia natural del cuerpo que nos permite producir placer en el cuerpo y nos conecta con el amor por la vida" Rolando Toro.

Nos pasamos la vida gastando mucha energía en mantener estructuras de cara al exterior, obligándonos a estar tensos, vigilantes y a la defensiva. Si le quitamos importancia a las opiniones del exterior, por una parte no gastaremos tanta energía en mantener algo artificial, y por otra parte con la energía disponible nos acercaremos más a la esencia de uno mismo y de la vida. Cuando me mantengo rígido en mi coraza caracterológica, satisfaciendo la voluntad del ego, estoy gastando una enorme cantidad de energía, en lugar de disfrutar de la fluidez, la disolución en el tiempo y en el todo. La coraza caracterológica nos corta el flujo de energía e impide que la vida se exprese en nosotros.

Abandonarse, disolverse y dar permiso a la vida que actúe por sí misma supone reconocer la inteligencia de la propia naturaleza, la despreocupación de problemas y la disolución de la coraza. Y en ese punto descubrimos que

160

nuestros miedos no estaban injustificados y que la coraza hacía tiempo ya no es necesaria.

La naturaleza normal del ser humano es de dicha, la naturaleza humana descansa en el no esfuerzo. Las flores se abren sin apenas energía, los peces nadan sin esfuerzo, la hierba crece sin esfuerzo, esa es la naturaleza intrínseca. La naturaleza de un bebé es estar siempre en estado de dicha, y de un adulto también es bueno que sea así.

Ese estado de dicha es un gran anhelo del ser humano. Es el objetivo que las religiones y los movimientos espirituales han perseguido durante milenios. 102.

Los budistas hablan de un sufrimiento, una desdicha inherente al ser humano. Como una especie de enfermedad tan generalizada que se considera normal, un mal que afecta a la conciencia de todas las personas. Buda lo llamó "dukkha", y lo describió como algo patológico, que genera sufrimiento. (Ver punto 4).

A esta misma idea se refiere el hinduismo cuando hablan del "maya", el velo de la ilusión, también, dicen, una enfermedad mental colectiva. El mundo cristiano utiliza una palabra más conocida: pecado. "Pecar", traducido del griego antiguo, viene a significar que un arquero no daba en la diana con sus flechas. Pecar, en sentido originario es "no dar en el blanco, errar en el disparo". Así, para los cristianos, vivir en pecado es "no dar en el blanco en la existencia humana, vivir ciegamente, sufriendo y haciendo sufrir". La buena noticia es que igualmente, en todas las culturas y creencias, hay una posibilidad de cambiar esta condición humana, que nos llevaría a vivir en un estado de dicha, como viven los niños. El hinduismo llama a este camino "iluminación", el Budismo lo llama "el final del sufrimiento", el cristianismo habla de "La salvación".

Biodanza no tiene en absoluto connotaciones religiosas, ni siquiera espirituales, pero el objetivo es un poco el mismo. Encontrar el estado de dicha, cambiar un modo de vida donde nos movemos con armaduras y transitar

161

a un estado diferente. Salvación, iluminación... la palabra es indiferente, lo importante es transitarlo y descubrirlo.

El mensaje es cambiar la actitud de escudo y protección por un nuevo estar más luminoso, permeable y flexible, y el efecto de la disolución es liberar la energía que utilizamos en mantener la coraza. 103.

8.2.1. Una vida más esencial.

La disolución de la coraza caracterológica tiene, como uno de sus efectos, aceptar las situaciones, las personas, los hechos y las circunstancias tal como se presenten. "Lo que sucede, conviene". Aceptar las cosas como son, no como quisiéramos que sean en ese momento. Puede que en un futuro, en unas horas quizás deseemos que sea diferente, pero en ese instante, aceptar lo que es. A veces mostramos nuestra coraza o nos refugiamos en ella cuando nos sentimos molestos o enfadados con una persona o una situación. Ahí, recordar que no es contra esa persona o esa situación, sino contra los sentimientos a esa persona o situación. El efecto de reconocer esto es asumir la responsabilidad de todo aquello en lo que nos escondemos en la coraza. Al desprenderse de la coraza caracterológica, descubrimos un nuevo significado de la palabra "responsabilidad", ya no culpamos a nada ni a nadie de las cosas que nos suceden, ni siquiera a nosotros mismos. La coraza nos hacía agitarnos en la penitencia del victimismo y en un hábito compulsivo de hallar fallos en los demás y quejarse de ellos. Pero al ponernos en contacto con la aceptación y la pureza de la vida, observamos y comprobamos que en cada problema hay una oportunidad de aprendizaje y de mejora. Ya no hemos de disfrazarnos de fuertes ni de bruscos para defenderme de tiranos. Esos tiranos se convierten en maestros. La disolución

de la coraza convierte el escenario de la vida en un campo lleno de maestros a nuestro

162

alrededor y un sin fin de posibilidades de aprender y evolucionar. Sin coraza que nos cubra, que nos disfrace o nos condicione, cada momento es como debe ser, cada relación es la que ha de ser en ese instante, y eso nos libera, nos libra de lucha, de querer cambiar comportamientos y actitudes ajenos, incluso los nuestros propios.

Renunciar a la coraza caracterológica significa asumir una actitud no defensiva, renunciar a los intentos por convencer o persuadir a los demás, y esta nueva actitud supone un ahorro enorme de energía. 104.

Cuando estamos a la defensiva, culpamos, luchamos, forzamos situaciones y nuestra vida se llena de resistencia. Si no hay defensa, no puede haber discusión. Los grandes robles que se elevan al cielo no son rígidos, pues quebrarían con el viento. Son flexibles y se adaptan a los envites del tiempo. Disolver la coraza es recuperar la flexibilidad en la vida, vivir el presente. Kung Fu Panda dijo:

"El pasado es historia, el futuro es un misterio, y este momento es un regalo. Por esa razón este momento se denomina «el presente»".

Desprendernos de la coraza y las máscaras que nos pusimos con los años, hace que abracemos al presente y palpitemos en cada ser vivo, sin cargas, sin las molestias y las rigideces de una actitud defensiva, de rencor o resentimiento. Sin las cargas de la coraza caracterológica, nuestros deseos vendrán de una felicidad instalada y asentada, y no de la ansiedad o el temor. Vivir en el abandono es vivir en una deliciosa mezcla de indefensión y aceptación, pero con responsabilidad. Y ahí podemos sentir que la vida fluye. Crecer y vivir permeables a los demás, a diferentes puntos de vista, a otras ideas, otras vidas, y no con la mezquindad de la rigidez, de las máscaras que no son nuestras.

El resultado de una expansión de conciencia, como rama del árbol de la afectividad que comentaba al principio del tema, es una vivencia mística

163

acompañada de cierta movilización afectiva. Las sensaciones tras una disolución de la coraza es una sensación de beatitud, la persona siente su cuerpo ingravido, con una percepción diáfana de todo lo que la rodea, un impulso de abrazar todo y todos los que la rodean, y una fusión entre el tiempo y el espacio.

Cuando estamos cruzando un umbral en Biodanza, cuando estamos atravesando una puerta camino de la disolución, sentimos que ése es el máximo de la existencia, que ahí está la meta donde puedo llegar, que es lo máximo... sin embargo, apenas hemos cruzado esa puerta, se abre otra... y luego otra...

La disolución de la coraza es ese dulce caminar cruzando puertas, donde cada una de ellas me parece el final, pero sólo son maravillosas etapas del viaje. 105.

La disolución de la coraza en Biodanza nos ayuda a relacionar los signos de placer, apertura, distensión y los signos de contracción, angustia y temor con la activación simpática y parasimpática. Poco a poco, esto se siente muy claro en Biodanza. Una dulce consecuencia de relacionar y sentir esta relación es disfrutar, por ejemplo, de un ejercicio o un masaje regresivo, una delicia de ejercicio donde te disuelves

en el primer toque, porque descanso en el sistema parasimpático. Sin embargo el mismo ejercicio o masaje puede ser vivido como angustioso, estresante y de contracción cuando estoy cerrado y activo en el simpático. Lo que puede ser disolución, placer y calificación corporal se convierte en tensión, angustia y contracción. Por eso es muy conveniente buscar los elementos adecuados para empezar la disolución, y una vez en ella, saber en qué consiste para disfrutar y permanecer en ella.

Las personas que se acercan a Biodanza, cuanto más rígidos y con más personalidad tengan, menos posibilidades tienen de hacer ese viaje de transcendencia. He oído a personas iniciantes en Biodanza decir:

164

"Me hablan mucho de lo maravillosa que es Biodanza, pero yo no siento nada. Hicimos ejercicios que el facilitador nos decía que eran regresivos, pero yo no noté nada, como si no hubiera ido..."

Y esto es porque durante toda su vida apenas han permitido liberar su confianza, su humor endógeno, su oxitocina reprimida, nunca se entregaron, y tienen las compuertas del abandono como bloqueadas. Y no se abrirán al menos en las primeras clases de Biodanza, no son conscientes de esa clara separación de la que hablaba de los sistemas simpático y parasimpático.

Por otro lado, la disolución de las máscaras es la disolución de elementos que nos alejan y separan de la totalidad; su disolución trae un acercamiento inconsciente, apenas sin darte cuenta, hacia el otro y hacia la naturaleza. La disolución de la coraza nos ofrece un cambio en la actitud frente a sí mismo y frente a los demás, sentirnos parte de un todo, porque ya no hay sitio para el ego. Este sentimiento no es un sentir intelectual, no se gestiona con la razón o el juicio; es un sentimiento visceral, transcendente y conmovedor. El desprendernos de las corazas nos otorga también una sensación como de renacimiento, de haber pasado por una fase oscura y volver a una vida más limpia, más iluminada. El efecto generalizador de Biodanza también es ese, un renacimiento, morir para vivir, como si descubriéramos la otra cara de la misma moneda. Quizás sea este un proceso natural que todos los humanos, frágiles y mortales tengamos que transitar. Pero siento que sólo nos podemos dar cuenta de este poder renovador cuando ya se ha transitado el camino de la disolución. Sentirnos ahí en una nueva vida, una renovación, un despertar del poder interior. No hay duda, la persona se sabe y se siente distinta, como un ser humano que tiene un orgasmo por primera vez en su vida, aún sin conocerlo, sabe con certeza que es un orgasmo.

A veces nos pasamos la vida dudando, hacemos de la duda nuestra bandera, nuestra filosofía o religión, y ahí no avanzamos en la disolución de las corazas. Y la verdad es que hay cosas que uno percibe en un nivel donde no existe la duda. 106.

165

Es muy interesante descubrir este conocimiento que viene y se instala de forma automática. Pero para experimentarlo hay que tener la posibilidad y el coraje de iniciar el camino de la disolución en Biodanza. Pudiera parecer un reto, o un camino o propuesta "dura", pero ahí está el coraje que propone Biodanza en cuanto a la disolución de las corazas.

La dispersión del ego y el desbloqueo afectivo del ego nos abren a una nueva perspectiva de nuestra percepción. El acceso a la disolución de las corazas pasa por la despertar la afectividad y desarrollar la transcendencia. Es el camino, decía Rolando, de acceso a lo maravilloso. Disolver la coraza supone percibir con profundidad a otras personas, se produce un cambio en los niveles de empatía. A medida que nos abandonamos, a medida que nos vamos disolviendo, nos vamos "dando cuenta". Primero nos damos cuenta que las corazas se instalaron para evitar que nos diéramos cuenta del hecho de tener una coraza, y tener así una vida tranquila, sin sobresaltos. Pero es una vida anestesiada, lejos de las fuentes de vibración, de la resonancia cósmica, lejos de la energía universal. Y a medida que vamos disolviendo, nos vamos "dando cuenta". Hay ahí un momento difícil en el proceso, porque "te diste cuenta", pero aún uno no tiene las herramientas tangibles y concretas para cambiar los argumentos de vida. Y es una etapa difícil. Pero el camino no tiene vuelta atrás. Una vez que inicié en el camino de Biodanza, pudiera haber momentos más o menos difíciles, más o menos placenteros, pero ya no hay marcha atrás.

Sin duda que es un trabajo profundo, es un proceso que nos conecta con la esencia y nos separa del ego, un proceso importante, largo y profundo que nos cambia, que nos abre la posibilidad de abrir puertas de una forma más consciente.

La finalidad última del arte de abandonarte es lograr ponerse en contacto con la esencia más pura y profunda de cada uno de nosotros. Re direccionar los rumbos de nuestras vidas, no para cambiar el lugar de destino, sino para hacer un viaje mucho más consciente, y que los timones de nuestras embarcaciones las dirija la esencia, el amor, la empatía. No el ego que se esconde tras las corazas.

166

Prometeo, personaje de la mitología griega, fue un titán que robó el fuego a los Dioses para entregárselo a los hombres. 107.

En este sentido, la propuesta de disolución de la coraza caracterológica es una propuesta "prometeoica", como una actitud que ofrece proporcionar al que la busca y desarrolla, instrumentos que eleven su espíritu y su "estar" en el mundo.

167

9. REFLEXIONES FINALES

"La fuerza que nos conduce es la misma que enciende el sol, que anima los mares y hace florecer los cerezos. La fuerza que nos mueve es la misma que agita las semillas con su mensaje inmemorial de vida. La danza genera el destino bajo las mismas leyes que vinculan la flor a la brisa. Bajo el girasol de armonía todos somos uno."

Rolando Toro Araneda. Creador Sistema Biodanza

El último y más importante mensaje que rescato al acabar este trabajo, es la sugerencia de que cada lector, cada persona que se acerca a la Biodanza, cada ser humano en general, haga una lectura autodiagnóstica sobre cómo estamos viviendo el tema de vivir dentro de personajes que no son nuestros.

Comprender también la importancia de rodearnos de situaciones amables, fáciles, queridas, que nos permitan una vida sin tensión, sin estar a la defensiva, una vida salpicada de situaciones nutritivas. Tener presente esta necesidad, y buscar el coraje de cambiar, de expresar este deseo, de romper esquemas y estructuras densas, donde no estamos a gusto, de dar un límite claro y a la vez amoroso a situaciones que no queremos experimentar. Es posible que al principio no sea un camino fácil, pero sí es un camino que vale la pena transitar.

Y ese sería el mensaje final, la propuesta final, que cada uno de nosotros mire hacia su interior, conecte con su esencia y observe cuánto de cerca o de lejos está de ella. Y lo que se sea necesario cambiar, que encontremos el coraje de cambiarlo. Vivimos a menudo en una estructura cuadrículada, en un modo de actuar "normal", en una sociedad "normal", digo "normal" como normal es la violencia, las injusticias, las desigualdades, las descalificaciones y tantas otras cosas en nuestro día a día. Algunos de nosotros, salimos con cierta frecuencia de nuestras vidas "normales" y ordenadas, y entramos en la misteriosa y profunda propuesta de Biodanza. Salimos de nuestras vidas controladas, y entramos en Biodanza, en una loca elección de amor donde sin querer nos desbocamos y nos entregamos. Los cimientos existenciales se tambalean en cada clase de Biodanza, y cada vez nos quedamos un poco más lejos del control, un poco más lejos de la vida "normal", un poco más cerca del abandono. Más lejos de la rigidez, más cerca de la disolución. Y no hay vuelta atrás. Nunca volvemos a dar un paso hacia atrás. Las cosas ya no

168

las vemos como eran, vamos siendo conscientes de un dulce cambio en nosotros, en nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Y cuando nos queremos dar cuenta, hemos dado un salto cuántico, un salto evolutivo donde ya no nos sirven las antiguas estructuras de vida.

Hay quienes tardamos más, quienes tardamos menos, pero finalmente, siempre la actuación de Biodanza se produce en quien inicia esta propuesta de vida, y coloca las cosas en un "orden cósmico" que alguna vez se perdió, quizás en el momento en que nos empezamos a poner máscaras y caretas. Y hace que una nueva vida palpite en nuestro interior, un desorden indomable e incontrolable a ojos de los que aún permanecen con sus estructuras antiguas. Los que tenemos cierto recorrido en Biodanza, a veces oímos decir tras nuestros pasos: "¿Dónde irá a eso que se tocan y se abrazan...qué poca vergüenza!". Y dentro de cada persona que practica "eso que

se tocan y abrazan" empieza a cuestionarse la absoluta racionalidad de este mundo tan cuadriculado.

Entonces, la reflexión final es una percepción interior, una lección, ¿qué mundo quiero para mí? ¿El mundo controlado donde la normalidad son los despropósitos de violencia y corrupción que vemos cada día en las noticias? ¿o el mundo de Biodanza, donde la normalidad es dejar que la vida se exprese en nosotros, dar a nuestras vidas una representación filogenética?. Quisiera destacar la importancia que tiene, como una actitud ante la vida, tomar una posición existencial de rescate de aquello que nos pertenece. Me refiero a rescatar esa forma de vida que traemos de serie, la capacidad de entregarnos, de confiarnos, de permeabilizarnos; la posibilidad de trascender, de sentirnos parte de la gran danza cósmica, de la gran naturaleza. Cosas todas que las corazas nos han mutilado, tapado o colapsado.

La posibilidad de una vida más abierta, enriquecedora y amorosa no es una utopía, es un recuperar la esencia perdida. Es la propuesta de Biodanza. 108.

Los condicionamientos que nos rodean, los caprichos de la sociedad, las modas impuestas, los comportamientos rígidos y agresivos de otras personas, hacen que

169
las personas, practiquemos Biodanza, o sin contacto con este sistema; estamos casi tan expuestos y "obligados" a colocarnos máscaras y corazas que nos modifican nuestro comportamiento originario; así, el ser humano se ve alejado de una existencia plena. Sin embargo, la simplicidad de las relaciones humanas es inaccesible a personas con fuertes corazas caracterológicas. Todo lo que es natural, grande, es también simple. Pero las personas con corazas ignoran esa simplicidad, sus impulsos, actos y emociones son tortuosos y a veces contradictorios. Disolver la coraza significa amar cuando uno siente amor, odiar cuando uno siente odio y tener miedo cuando hay razones que lo sugiere. Sin embargo, al actuar desde la coraza se odia cuando debe amar, se siente miedos donde no los hay, y la persona se enreda de alguna manera en la maleza de las contradicciones de su existencia. Es vital tener la suficiente conciencia para observarse a uno mismo.

Por fortuna, antes que nosotros transitaron esta vida personas como Rolando Toro Araneda, que dejó a las generaciones posteriores a la suya una crucial herramienta, Biodanza; que nos ayuda a rescatar el gozo y la grandeza del acto de vivir. Porque en el fondo, después de todo, las luchas sangrientas de nuestros abuelos y antepasados quedarán en el olvido, la tiranía, las desigualdades, la violencia, todas las fuerzas negativas acabarán diluyéndose en el tiempo. Pinochet, Napoleón o Hitler serán recordados mientras los jóvenes estudian historia. Pero son personas como Rolando Toro, como Teresa de Calcuta, como Galileo, quienes nos han dado un fundamento sólido a la existencia, quienes recordaremos por el simple hecho de vivir.

Rolando Toro Araneda. Creador del sistema Biodanza. (1924 - 2010)

170

Me reconforta el hecho de que las raíces del crecimiento personal y del amor lleguen a profundidades mayores que la confusión generalizada que surge de esta sociedad caduca. El cambio ha empezado, y es irreversible.

Maite Bernardelle y el autor de esta monografía. Leganés, abril 2015

León, julio 2015.

171

10. BIBLIOGRAFÍA.

1. Metodología de la vegetoterapia caracteranalítica. Federico Navarro.
2. Movimiento humano. Escuela Hispánica de Biodanza SRT. Madrid. International Biocentric Foundation. Curso de Formación Docente de Biodanza Sistema Rolando Toro.
3. Guino en la ciudad. Luis Miguel Mateo.
4. Metodología I. Escuela Hispánica de Biodanza SRT. Madrid. International Biocentric Foundation. Curso de Formación Docente de Biodanza Sistema Rolando Toro.
5. Biodanza. Rolando Toro.
6. Metodología III. Escuela Hispánica de Biodanza SRT. Madrid. International Biocentric Foundation. Curso de formación docente de Biodanza Sistema Rolando Toro.
7. Sadhana, un camino de oración. Anthony de Mello.
8. Biodanza. Poética del encuentro. Verónica Toro y Raúl Terrén.
9. La función del orgasmo. Wilhelm Reich.
10. Habitando nuestro cuerpo. De Biodanza y la danza del alma. Nerea Miranda.
11. Una nueva tierra. Eckhart Tolle.
12. Patosofía. Parte III: Teoría especial de la enfermedad. Viktor von Weizsäcker.
13. Zen, The Special Transmission. Osho.
14. Cuerpocaracola. Manual de Biodanza en masaje. Maite Bernardelle.
15. Especialización de la Extensión Biodanza y Lectura Corporal. Escuela Hispánica de Biodanza SRT. Madrid.
16. El caballero de la armadura oxidada. Bob Fisher.
17. Extracto de las obras completas. Volumen 22. Omraam Mikhaël Aïvanhov.
18. Por un nacimiento sin violencia. Frederik Leboyer.
19. Sadhana, un camino de oración. Anthony de Mello.
20. Material metodológico de la Escuela Hispánica de Biodanza SRT. Madrid, Centro Hispánico Rolando Toro. Biodanza Acuática. Módulo I y II.
21. La inteligencia afectiva. Rolando Toro Araneda.
22. Revista espacio Humano nº 189. Biodanza y la danza emocional de nuestro cerebro. Pilar Peña.

172

23. Transcendencia. Escuela Hispánica de Biodanza SRT. Madrid. International Biocentric Foundation. Curso de formación docente de Biodanza Sistema Rolando Toro.
24. Los Dioses de cada hombre. Jean Shinoda Bolen.
25. El éter, Dios y el diablo. Wilhelm Reich.

173

PÁGINAS WEB:

1. arsmagna-elartedevivir.blogspot.com.es
2. www.biodanza-meeting.com
3. centrogilania.blogspot.com.es
4. www.enbuenasmanos.com
5. www.Demedicina.com
6. www.actabioethica.cl
7. www.eluniverso.com
8. www.buenastareas.com
9. www.saltasueltasueltasalta.com
10. www.pensamientobiocentrico.com.br
11. www.compartelibros.com
12. www.definición.de
13. snerviosocampos.blogspot.com.es
14. orop.blogspot.com.es
15. psicologia-cisalud.blogspot.com.es
16. www.homeopatiaviva.com
17. www.pranaescueladeyoga.com
18. www.biodanzabilbao.es
19. www.lavozdelnorte.com.mx
20. www.clubcela.com
21. www.diariodeleon.es
22. www.biodanza.org
23. mundo-biodanza.blogspot.com.es
24. reflexionesyalgomas-yani.blogspot.com.es
25. www.institutoananda.es/bio/
26. www.wikipedia.org
27. www.Transformación-interior.com
28. www.longevidadynutricion.info
29. elmundodepirula.blogspot.com.es

11. PALABRAS CLAVE.

Acetilcolina. Es, como la adrenalina, un neurotransmisor. En el cerebro de los mamíferos, la información entre las neuronas se transmite a través de sustancias químicas denominadas neurotransmisores, que se liberan en las sinapsis como respuesta a un estímulo específico. El neurotransmisor secretado actúa en sitios receptores especializados y altamente selectivos, que se localizan en la célula postsináptica, lo que provoca cambios en el metabolismo de ésta modificando su actividad celular. La función de la acetilcolina, al igual que otros neurotransmisores, es mediar en la actividad parasimpática del sistema nervioso.

Adrenalina.

Es una hormona y un neurotransmisor. Incrementa la frecuencia cardíaca, contrae los vasos sanguíneos, dilata los conductos de aire, y participa en la reacción de lucha o huida del sistema nervioso simpático.

Anamnesis. La anamnesis médica de un paciente es el término empleado en medicina para referirse a la información recopilada por un médico mediante preguntas específicas, formuladas bien al propio paciente o bien a otras personas que conozcan a este último (en este caso, también es llamada heteroanamnesis) para obtener datos útiles, y elaborar información valiosa para formular el diagnóstico y tratar al paciente.

Ayahuasca. También llamada Yagé, es una bebida utilizada por los pueblos indígenas amazónicos, donde se la denomina comúnmente "la medicina", para acceder a estados alterados de conciencia y en ellos realizar curaciones y otras actividades. El componente básico es la liana Banisteriopsis caapi. En quechua "ayahuasca" significa 'soga de muerto' por su etimología "aya"; muerto, difunto, espíritu y "waska", sogas, cuerda, ya que en la cosmovisión de los pueblos nativos el ayahuasca es la sogas que permite que el espíritu salga del cuerpo sin que este muera.

175

Beatitud. Estado de serenidad, paz espiritual y felicidad.

Catarsis. Es una palabra descrita en la definición de tragedia en la Poética de Aristóteles como purificación emocional, corporal, mental y espiritual. Mediante la experiencia de la compasión y el miedo, los espectadores de la tragedia experimentarían la purificación del alma de esas pasiones. También se refiere a la liberación o eliminación de los recuerdos que alteran la mente o el equilibrio nervioso.

Cenestesico. Es el sentido de las emociones, tacto, gusto, olfato. Las sensaciones internas como el movimiento interno, el equilibrio o sensaciones de recuerdos emocionales. Sistema representativo que representa, el tacto, el gusto, el olfato y las emociones internas. Sensaciones complejas que nacen del funcionamiento del cuerpo humano y que se perciben como un sentido de bienestar o de malestar.

Etimológicamente, el término viene del griego "ceno"; común y "estesia", sensación.

Chakras. Según el hinduismo, los chakras son centros de energía inmensurable (no medible de ninguna manera) situados en el cuerpo humano. Según las doctrinas hinduistas los chakras son seis, pero según la teosofía y el gnosticismo son siete. La palabra sánscrita "chakrá" significa 'círculo' o 'disco'.

Colágeno. Es una molécula proteica o proteína que forma fibras, las fibras colágenas. Estas se encuentran en todos los animales. Son secretadas por las células del tejido conjuntivo como los fibroblastos, así como por otros tipos celulares. Es el componente más abundante de la piel y de los huesos, cubriendo un 25 % de la masa total de proteínas en los mamíferos.

Ecofactores. En Biodanza usamos el concepto de "ecofactores positivos" como categorías específicas para enriquecer el ambiente en aspectos definidos, tales como vitalidad y homeostasis, sexualidad y placer, creatividad e innovación, afectividad y vínculo amoroso, trascendencia y expansión de conciencia.

176

Enteógeno. Es una sustancia vegetal o un preparado de sustancias vegetales con propiedades psicotrópicas, que cuando se ingiere provoca un estado modificado de conciencia. Se utiliza en contextos espirituales, religiosos, ritualísticos y chamánicos además de usos recreativos, lúdicos o médicos.

Entropía. Magnitud termodinámica que indica el grado de desorden molecular de un sistema. En este sentido, está asociada a un grado de homogeneidad. La entropía puede ser la magnitud física termodinámica que permite medir la parte no utilizable de la energía contenida en un sistema. Esto quiere decir que dicha parte de la energía no puede usarse para producir un trabajo.

Epistemología. Es la rama de la filosofía cuyo objeto de estudio es el conocimiento. La epistemología, como teoría del conocimiento, se ocupa de problemas tales como las circunstancias históricas, psicológicas y sociológicas que llevan a la obtención del conocimiento, y los criterios por los cuales se le justifica o invalida, así como la definición clara y precisa de los conceptos epistémicos más usuales, tales como verdad, objetividad, realidad o justificación. La epistemología encuentra ya sus primeras formas en la Grecia Antigua, inicialmente en filósofos como Parménides o Platón.

Ergotrópico. Perteneciente a un estado de actividad o trabajo que afecta al músculo estriado, al sistema nervioso simpático y a la actividad cortical en ritmo alfa.

Eros. En la mitología griega, Eros era el dios primordial responsable de la atracción sexual, el amor y el sexo, venerado también como un dios de la fertilidad. En algunos mitos era hijo de Afrodita y Ares, pero según "El banquete" de Platón fue concebido por Poros (la abundancia) y Penia (la pobreza) en el cumpleaños de Afrodita. Esto explicaba los diferentes aspectos del amor.

177

Filogenética. La filogenética es un término que refiere a todo aquello propio o vinculado a la Filogenia. En tanto, la filogenia, cuya palabra tiene un origen griego que implica nacimiento, origen o procedencia, es la determinación de la historia evolutiva de los organismos. La filogenia es un campo que dentro de la Biología se dedica exclusivamente a estudiar y conocer el origen, de donde vienen, y el desarrollo de las diversas especies que pueblan nuestro planeta, y asimismo hace lo propio con las genealogías de los seres vivos.

Glándulas sudoríparas. Son unas glándulas tubulares enrolladas que consta de largos y delgados tubos, cerrados por el extremo inferior, donde se apilatan,

formando un ovillo. Por los poros que se abren al exterior segregan el sudor, grasa sobrante líquida, con sabor salado, y una textura parecida a la orina.

Glándulas suprarrenales. Son dos estructuras, la derecha de forma triangular y la izquierda de forma semilunar, ambas están situadas encima de los riñones. Su función es la de regular las respuestas al estrés, a través de la síntesis de corticosteroides (principalmente cortisol) y catecolaminas (sobre todo adrenalina).

Hedonismo. Es la doctrina filosófica basada en la búsqueda del placer y la supresión del dolor y de las angustias, como objetivo o razón de ser de la vida.

Hierofanía. Del griego "hieros", sagrado y "faneia", manifestar. Es el acto de manifestación de lo sagrado, conocido también entre los hinduistas y budistas con la palabra de la lengua sánscrita daršana. El término fue acuñado por Mircea Eliade en su obra "Tratado de historia de las religiones" para referirse a una toma de consciencia de la existencia de lo sagrado cuando éste se manifiesta a través de los objetos de nuestro cosmos habitual como algo completamente opuesto al mundo profano.

178

Hipertrófico. Desarrollo excesivo de algo. En biología, aumento excesivo del volumen de un órgano.

Homeostasis. La homeostasis es el equilibrio en un medio interno, como por ejemplo nuestro cuerpo. El organismo realiza respuestas adaptativas con el fin de mantener la salud. Los mecanismos homeostáticos actúan mediante procesos de retroalimentación y control. Cuando se produce un desequilibrio interno por varias causas, estos procesos se activan para reestablecer el equilibrio.

Humor endógeno. El término endógeno es utilizado por distintas disciplinas para hacer referencia a algo que es originado dentro de una cosa, en contraposición a exógeno. Según la RAE, endógeno hace referencia a algo que se origina o nace en el interior, o que se origina en virtud de causas internas. En Psicología una conducta es endógena si es generada por condiciones biológicas y/u orgánicas. Humor endógeno es la posibilidad de sentirse bien, vital, alegre y feliz por sí mismo, sin necesidad de estímulos externos. Es una de las vías de acceso al inconsciente vital.

Impronta. Es un término usado en psicología y etología que describe cualquier tipo de aprendizaje ocurrido en cierta fase crítica, ya sea en una edad o etapa de vida particular, que es rápido y aparentemente independiente de la importancia de la conducta. Fue usado originalmente para describir situaciones en las cuales un animal o persona aprende las características de algún estímulo, el cual se "impronta" en el sujeto. La impronta hipotéticamente tiene un periodo crítico. Por ejemplo, un patito aprenderá a seguir a la primera entidad que le sea expuesta por un periodo prolongado, independiente de si es su madre o no, o siquiera es un pato.

179

Impulsos exteroceptivos. Proceden de los seis sentidos de percepción externa: visión, gusto, olfato, tacto, audición y equilibrio. Son estímulos por los que percibimos el mundo exterior.

Impulsos propioceptivos. La propiocepción es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de

movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Otras funciones en las que actúa con más autonomía son el control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso y la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento.

Inconsciente vital. Es psiquismo de las células y órganos. Las células y los órganos tienen memoria, sistemas de defensa, afinidad y rechazo, solidaridad entre ellas y una riquísima forma de comunicación. Existe una forma de psiquismo de los órganos, tejidos y células que obedecen a un "sentido global" de autoconservación. El inconsciente vital da origen a fenómenos de solidaridad celular, creación de tejidos, defensa inmunológica, y en suma, al acontecer exitoso del sistema viviente. Este "psiquismo" coordina las funciones de regulación orgánica y homeostasis; posee una gran autonomía respecto a la conciencia y al comportamiento humano. Sus manifestaciones en el escenario de la consciencia cotidiana son el humor endógeno y el estado cenestésico de bienestar o malestar.

Introyección. Un mecanismo de defensa en el que las amenazas externas se internalizan, pudiendo neutralizarlas o aliviarlas. De manera similar, la introyección de un objeto o sujeto amado (por ejemplo, una persona de gran importancia) reduce la ansiedad que produce el alejamiento o las tensiones que causa la ambivalencia hacia el objeto. Se considera un mecanismo de defensa inmaduro.

180

LSD. La dietilamida de ácido lisérgico, LSD-25 o simplemente LSD, también llamada lisérgida y comúnmente conocida como ácido, es una droga psicodélica semisintética que se obtiene de la ergolina y de la familia de las triptaminas. Los ensayos científicos realizados hasta el momento demuestran que el LSD no produce adicción y no es tóxico. El riesgo de mal viaje o estar mal viajado por LSD aumenta proporcionalmente con la cantidad ingerida. Es conocida por sus efectos psicológicos, entre los que se incluyen alucinaciones con ojos abiertos y cerrados, sinestesia, percepción distorsionada del tiempo y disolución del ego. Los laboratorios Sandoz presentaron el LSD como una droga apta para diversos usos psiquiátricos. Muchos psiquiatras y psicoanalistas de los años 50 y 60 vieron en ella un agente terapéutico muy prometedor. Se popularizó como parte de la contracultura de los años 60. Sin embargo, el uso extramedicinal del fármaco ocasionó una tormenta política que llevó a la prohibición de la sustancia, ilegalizando todos sus usos, tanto medicinales como recreativos y espirituales. A pesar de ello, algunos círculos intelectuales siguen considerando que tiene un gran porvenir como sustancia medicinal.

Marihuana. Los términos cannabis y marihuana, entre muchos otros, hacen referencia a las sustancias psicoactivas (psicotrópicos) que son consumidas de la planta *Cannabis sativa* con fines recreativos, religiosos y medicinales. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se trata de la sustancia ilícita más utilizada en el mundo. Su legalización es diferente en cada país, y existen tanto detractores como defensores de su despenalización.

Mescalina. Alcaloide del grupo de las con propiedades alucinógenas. Culturalmente su importancia se limita a los efectos enteógenos que genera en las personas; sin embargo, tiene posibles aplicaciones médicas de mucha relevancia en campos como la psicología y la psiquiatría, así como en la investigación molecular de los mecanismos etiológicos de la esquizofrenia.

181

Metabolización. La metabolización es el proceso por el cual el organismo consigue que sustancias activas se transformen en no activas. Este proceso lo realizan en los seres humanos con enzimas localizadas en el hígado. En el caso de las drogas psicoactivas a menudo lo que se trata simplemente es de eliminar su capacidad de pasar a través de las membranas de lípidos, de forma que ya no puedan pasar la barrera hematoencefálica, con lo que no alcanzan el sistema nervioso central. Por tanto, la importancia del hígado y el porqué este órgano se ve afectado a menudo en los casos de consumo masivo o continuado de drogas.

Neurotransmisores. En el cerebro tenemos sustancias químicas llamadas neurotransmisores que regulan la forma en que pensamos, nos sentimos y actuamos. Los neurotransmisores implicados con más frecuencia con una adicción de cualquier tipo incluyen serotonina, dopamina, GABA, endorfinas, y norepinefrina, pero la acetilcolina y anandamida también pueden estar implicadas en algunas adicciones.

Ontogenia. Es la ciencia que describe el desarrollo de un organismo, desde el óvulo fertilizado hasta su senescencia, pasando por la forma adulta. La ontogenia es estudiada por la biología del desarrollo. La ontogenia es la historia del cambio estructural de una unidad sin que ésta pierda su organización. Este continuo cambio estructural se da en la unidad, en cada momento, o como un cambio desencadenado por interacciones provenientes del medio donde se encuentre o como resultado de su dinámica interna.

Ontología. Rama de la metafísica que estudia lo que hay. Intenta responder preguntas generales como: ¿Qué es la materia? ¿Qué es un proceso? ¿Qué es el espacio-tiempo? ¿Hay propiedades emergentes? ¿Se ajustan todos los eventos a alguna ley? ¿Qué hace real a un objeto? ¿Hay causas finales? ¿Es real el azar?

Péptidos. Son moléculas formadas por la unión de dos o más aminoácidos mediante enlaces peptídicos. Se diferencian de las proteínas en que son más pequeños, es decir, tienen menos aminoácidos. Algunos de ellos tienen una función enzimática y participan en la regulación homeostática del organismo.

182

Protovivencias. Cada una de las líneas de vivencia, proviene de las protovivencias, sensaciones orgánicas que experimenta el bebé en los primeros meses de vida, vivencias infantiles ligadas al instinto y a las primeras experiencias. La vitalidad se desarrolla a partir de la protovivencia de movimiento, de las funciones de actividad y reposo. La sexualidad está vinculada a la protovivencia de contacto y a las primeras sensaciones de placer producidas por las caricias y durante el acto de amamantar. La creatividad está ligada a las funciones expresivas de bienestar y malestar, a la curiosidad a los cambios de posición frente al ambiente, al lenguaje y al grafismo. La afectividad está vinculada a la protovivencia de amamantamiento,

nutrición. La trascendencia se origina en la protovivencia de plenitud y armonía con el medio.

Quiescencia. Que está quieto pudiendo tener movimiento propio.

Reparentalización. La técnica de reparentalización, desarrollada y usada por los Schiffs en el tratamiento de esquizofrénicos, es un método probado de tratamiento. Es también una herramienta terapéutica usada con personas que no serían clasificadas como severamente perturbadas. Se usa para resolver problemas arcaicos y sentimientos que influyen negativamente en la conducta y los sentimientos de hoy. Usando este tipo de tratamiento, las personas repetidamente caracterizan su juventud y son reparentalizadas para resolver sus problemas arcaicos. Al hacer eso se reclama a su "niño", se incorpora a un nuevo Padre y el Adulto es descontaminado.

Tálamo. Parte del encéfalo situada en la zona central de la base del cerebro, entre los dos hemisferios, formada por dos masas esféricas de tejido nervioso gris y que interviene en la regulación de la actividad de los sentidos.

183

Tánatos. Habitualmente la literatura psicológica lo utiliza para designar lo que Freud llamó en "Más allá del placer" el principio de nirvana, o instinto de muerte. Por el instinto de muerte encontramos en la persona un apetito hacia el estado de tranquilidad total, hacia el cese de la estimulación y de la actividad, un afán por regresar al estado inorgánico inicial. Este instinto es irreductible a otros instintos positivos, formando junto con el instinto de vida o Eros las disposiciones básicas de todo ser vivo, y por supuesto también el hombre. El masoquismo, el sadismo y todo afán por la destrucción es expresión patológica del instinto de muerte.

Trance. Las experiencias conocidas como «caer en trance» o «entrar en trance», se refieren a un mecanismo psicológico en el que la persona se abandona a ciertas condiciones externas o internas y experimenta un estado de conciencia alterado. Los estados de trance son acompañados siempre por modificaciones cenestésicas y neurovegetativas.

Trofotrópico. Relativo a una combinación de actividad del sistema nervioso parasimpático, relajación de los músculos somáticos y sincronización rítmica betacortical, tal como la que aparece en estado de reposo o sueño.

Vías aferentes. Son cadenas de neuronas que transmiten impulsos desde la periferia, es decir, desde los receptores a los centros suprasegmentarios (Cerebro, Cerebelo).

Los estímulos que transmiten son: sensación táctil (presión) propiocepción (posición del cuerpo y movimiento) sensación térmica (calor y frío) y dolor.

Vías eferentes. En el sistema nervioso, las vías eferentes las (también conocidas como neuronas efectoras) transportan los impulsos nerviosos fuera del sistema nervioso central hacia efectores como los músculos o las glándulas (y también las células ciliadas del oído interno). La actividad opuesta de dirección o sentido se denomina aferente.

184

Vivencias. Una experiencia vivida con gran intensidad en un lapso que transcurre aquí y ahora, que nos comunica un contenido preciso de sensaciones y percepciones.

Al ser protagonista de ese sentir, se supera la distancia entre lo que se siente y la observación del sentir. La acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el córtex cerebral voluntario, sino sobre la región límbico-hipotalámica (centro regulador de las emociones).

Zen. La palabra zen es la pronunciación en japonés de la palabra china "chan", que a su vez deriva de la palabra sánscrita "dhiana," que significa 'meditación'. El zen es una de las escuelas del budismo más conocidas y apreciadas en Occidente. Suele aludirse en realidad a un abanico muy amplio de escuelas y prácticas de este tipo de budismo en toda Asia. Apartándose del conocimiento teórico o intelectual, el zen busca la experiencia de la sabiduría más allá del discurso racional. Se trata de la "transmisión especial fuera de las escrituras, no encontrada en palabra o letras".

PÁGINAS WEBS DE LAS FOTOGRAFÍAS:

1. www.wsimag.com
2. www.varinas.net
3. www.clubcela.com
4. www.yes.fm
5. www.diariodeleon.es
6. www.biodanzabilbao.es
7. www.bosquejosparasermones.com
8. www.righthandsynergy.com
9. www.lavozdelnorte.com.mx
10. Tigrepelvar.wordpress.com
11. www.serfelices.org.mx
12. www.slideshare.net
13. snerviosocampos.blogspot.com.es
14. www.abc.es
15. www.hilobrow.com
16. www.antidepressivo.net
17. www.slideplayer.es
18. www.metal4all.net
19. www.necesitodetodos.org
20. www.oshobooks.net
21. <http://psicologia-cisalud.blogspot.com.es>
22. <http://homeopatiaviva.com>
23. www.semillasdelfuturoceld.woedpreee.com
24. www.biodanzapuertovacas.cl
25. www.pranaescueladeyoga.com
26. www.gestion.pe
27. www.fondoimagen.com
28. <http://es.slideshare.net>
29. <https://elcielolatierrayyo>
30. <http://www.chicanol.com>
31. webnode.es
32. <http://jessica-creandotuestino.blogspot.com.es>
33. www.importancia.org
34. www.clinicadeansiedad.com
35. www.imagenes.quebarato.com
36. <http://conflictosemocinales-21-20.blogspot.com.es>
37. www.flordellum.com
- 186
38. www.escapatedigital.com
39. <http://ilsecondopiano.com>
40. www.sanacionnatural.net
41. www.elcatolicismo.com
42. www.ocio.net

43. www.balnaerios10.com
44. www.biodanza-caribe.com
45. www.escueladebiodanza.cl
46. www.bochesmalas.blogspot.com.es
47. www.terra.org
48. www.vivirmejor.com
49. www.nevsepic.com.ua
50. www.zaragozazen.blogspot.com.es
51. www.teamomiamor.com
52. www.escueladeeros.com
53. www.insight.org.es
54. www.daniellabrat.files.wordpress.com
55. www.laprensagráfica.com
56. [Http://psicoblog.com](http://psicoblog.com)
57. <http://77media.telemundo47.com>
58. <http://e.peru21.pe>
59. www.vivesana.es
60. <http://1.bp.blogspot.com>
61. www.utilidad.com
62. www.fototeatro.cl
63. [http://mexico.cnn. Com](http://mexico.cnn.Com)
64. www.meeting.com
65. <http://img.midiariocristiano.com>
66. <http://2bp.blogspot.com>
67. <http://actitudgestalt.com>
68. www.prismasa.org
69. www.neweravigo.com
70. www.flordellum.com
71. www.moografías.com
72. www.sigueme.net
73. www.acompasando.org
74. <http://static.cnnexpansion.com>
75. <http://blogs.lainformacion.com>
76. <http://losmisteriosdelatierra.es>
- 187
77. <http://static.wixstatic.com>
78. <http://juanpablo10myblog.com>
79. www.starmedia.com
80. <http://sfappeal.com>
81. <http://peligrociencia.com>
82. www.mesiento.com
83. www.aeroberta.com
84. www.revistacaos.com
85. [http://habilidademocional.files.](http://habilidademocional.files)
86. <http://yasnalía.blogia.com>

87. <http://biodanzazulia.files.com>
88. www.rubayat.es
89. <http://manolito1965.com>
90. www.biodanzaescuela.cl
91. www.hombresymujeres.haciaelcorazon.com
92. www.abrazocolectivo.com
93. www.dancebiodanza.co.uk
94. <http://i.bssl.es>
95. <http://biodanzaceciliavera.cl>
96. <https://misionmas.files.com>
97. www.biodanza4you.nl
98. www.detaldent.es
99. <http://s1hdstatic.net>
100. <http://aepec.es>
101. <http://hacerviajes.es>
102. www.sinembargo.mx
103. <http://3bp.blogspot.com>
104. <http://camdombleargentina.files>
105. www.cronica.com.mx
106. <http://2bp.blogspot.com>
107. www.oocities.org
108. <http://decretosvidaplena.file.com>

Nota: Todas las menciones a la palabra "Biodanza", se refieren, salvo que se exprese lo contrario, a Biodanza S.R.T; Sistema Rolando Toro, su creador. __

JESÚS M^a MARTÍN ATIENZA.

Web <https://www.biodanzaleon.es/biodanza-srt>

Contacto: info@biodanzaleon.es – Tlfno. 6750902167