

FUNDACION ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA

Monografía

“BIODANZA Y MEDITACION VIPASSANA”

Por: Diana Ojeda Benavides

Asesora: Myriam Sofía López López

Toronto, Abril 2016

INDICE

AGRADECIMIENTOS	3
DESCRIPCION DE LA INVESTIGACION	4
PREGUNTA DE LA INVESTIGACION	4
JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION	5
OBJETIVOS GENERALES	6
OBJETIVOS ESPECIFICOS	7
DELIMITACION	7
DISENO DEL TRABAJO	7
MARCO TEORICO	8
BASE CONCEPTUAL Y FILOSOFICA DE BIODANZA	10
BASE CONCEPTUAL DE LA MEDITACION VIPASSANA	23
SINTESIS DE COMPLEMENTARIEDAD	38
RECOMENDACIONES	40
BIBLIOGRAFIA	41

AGRADECIMIENTOS

La culminación de este trabajo es la unión del aporte de muchas personas que contribuyeron en mi proceso de formación como facilitadora de Biodanza. Mi gratitud a todos ellos que me ayudaron en este camino de regreso al amor, a la compasión y a la vida plena, a través de el encuentro de mi propia danza.

Estoy profundamente agradecida con el amor de mi vida, mi esposo, Dondrub Wangchuk por su amor y su apoyo incondicional.

Mil gracias a Myriam Sofía, mi maestra de Biodanza, por su confianza, por su sabiduría, su apoyo, y finalmente por su danza.

Gracias a la vida por darme la posibilidad de danzar mi propia vida.

GRACIAS DE TODO CORAZON !!!

DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación teórica la siento como parte de mi desarrollo personal, un proceso que ha estado siempre en continuo movimiento y cambio. Las reflexiones personales e introspecciones que saldrán como resultado de este trabajo se integraran a mi conciencia y me permitirán seguir trabajando hacia la posibilidad de llevar una vida mas plena, con sentido. Lo cual se reflejara en la calidad humana, apertura y humildad necesarias para seguir este camino de ser facilitadora de Biodanza. Particularmente en mi lugar de residencia en Toronto, Canadá.

En esta monografía quiero hacer un paralelo entre Biodanza y Meditación, exponiendo lo que cada una es, sus semejanzas y diferencias, sus objetivos, sus beneficios, sus respectivos aportes y sus audiencias. A la vez agregare experiencias personales y aprendizajes que he descubierto con las dos practicas y como se complementan la una a la otra. De esta manera ofrezco al lector que desconoce las dos técnicas la posibilidad de abrirse a considerar su practica. Al lector que practica o facilita Biodanza información suficiente que le permita abrirse a la posibilidad de considerar la Meditación Vipassana como practica complementaria o al lector que practica meditación explorar la posibilidad de hacer Biodanza.

PREGUNTA DE LA INVESTIGACION

Como se complementa la practica regular de Biodanza con la practica regular de meditación Vipassana?

JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Rolando Toro, creador de la Biodanza dice que su propuesta no consiste solo en bailar, sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza. Mas, Como podríamos cambiar el mundo sin cambiar nosotros mismos?

Así fue la Biodanza para mi, un puente mágico que me conecto conmigo misma en un tiempo donde vivía una vida sin sentido y sentía la necesidad de encontrar mi verdadero ser. Con la Biodanza, encontré mi propia danza, me encontré a mi misma y me dio la fuerza para cambiar aspectos fundamentales de mi vida que me permitieron continuar hacia la transformación de una vida nueva.

Por otro lado, Meditación es una practica de la tradición Budista que busca desarrollar la conciencia de nuestro cuerpo, de nuestra mente y nuestro corazón. Se realiza sentado, ya sea solo o en grupo, con los ojos semi-abiertos. Hay diferentes clases de meditación, en particular, la que he escogido practicar ya por varios años es la conocida como meditación Vipassana. Esta meditación enfatiza atención plena, desarrollando una conciencia inmediata de la experiencia de uno en todas las actividades de la vida diaria. No busca enfocarse en una imagen, o llama, o luz o palabras. Busca descubrir nuevas posibilidades, despertar la capacidad que cada uno tiene de vivir con mas sabiduría, amorosamente y con compasión. En otras palabras una vida mas completa.

Entre en contacto con la meditación Vipassana en un momento donde sentía el llamado a explorar lo que significa conocer mi mente, mis pensamientos, y como lo que pensamos afecta lo que sentimos y viceversa. Este ciclo afecta por ende a mi cuerpo.

Tanto la Biodanza como la Meditación llegaron a mi vida para ayudarme a re-conocerme a mi misma, a conectarme conmigo misma en diferentes niveles, corporal, mental, espiritual y descubrir quien soy. A través del tiempo empecé a notar como las dos se complementaban y me ayudaban a vivenciar lo mejor de mi misma y a aceptar y valorar todo mi ser tal y como es .

Hoy he decidido hacer mi trabajo de grado exponiendo esa complementariedad entre Biodanza y Meditación Vipassana basada en conceptos teóricos y filosóficos además de la experiencia y el aprendizaje propios. Quiero compartir con el lector un estudio paralelo entre estas, así como también el como se han complementado la una a la otra en mi vida personal. El lector podrá descubrir tal vez nuevos conocimientos o confirmar conceptos o teorías que ya se sabían. Para mi el producir nuevos significados y herramientas me permitirán enriquecer mi camino como facilitadora de Biodanza.

OBJETIVO GENERAL

Exponer conceptos teóricos, filosóficos y prácticos de Biodanza y de Meditación Vipassana.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los elementos comunes entre la Biodanza y la Meditación Vipassana.
- Identificar los elementos diferenciadores entre la Biodanza y la Meditación Vipassana.
- Relatar mi experiencia y los aprendizajes transformadores que han surgido con la Biodanza y la Meditación Vipassana.

DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación comprende desde el primer semestre del año 2012, hasta el último semestre del 2015 en la ciudad de Toronto. Tiempo que incluye la fase final de mi formación como facilitadora en la Escuela Colombiana de Biodanza en Bogotá, la apertura de un grupo inicial regular de Biodanza los sábados de 3 a 5 pm en Toronto y enrolarme como estudiante de Meditación Vipassana en el Centro de Taichi y Meditación en Toronto.

DISEÑO DEL TRABAJO

Este trabajo se enmarca dentro de la investigación teórica. Voy a abordar los elementos conceptuales y filosóficos de Biodanza con el material de estudio que hace parte de la formación como facilitador de Biodanza, los libros de Rolando Toro Arandeda: Biodanza, La inteligencia afectiva y El principio biocéntrico. Así mismo para abordar el tema de los conceptos teóricos de la meditación Vipassana recopilare información de los libros: Meditación para principiantes de

Jack Kornfield, El Yo consiente de Andy James y El cerebro de Buda de Rick Hanson.

Para relatar mi experiencia personal y los aprendizajes profundos voy a utilizar reflexiones que vienen de mi propia vivencia a través del danzar con Biodanza y de el sentarme a meditar individualmente y en grupo con la técnica de Vipassana.

MARCO TEÓRICO

La presente monografía se desarrolla basada en la inquietud de cómo la Biodanza y la meditación Vipassana se pueden complementar la una a la otra. Teniendo en cuenta que la Biodanza es una practica en grupo que trabaja sobre el cuerpo como medio de transformación y Vipassana es una practica individual que trabaja sobre la mente. Para lograr esto, es muy importante saber que son, dando a conocer su fundamentos teóricos, filosóficos, prácticos y experienciales. Una vez establecido el contexto teórico podemos llegar hacia el como se complementan la Biodanza y la meditación Vipassana en un contexto practico. Rolando Toro dice: “ El cerebro, la mente y el cuerpo son una sola unidad. Impensable separadamente. La mente esta en cada célula del cuerpo”

Así, Biodanza significa la Danza de la Vida, su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, la danza, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo. No se puede practicar individualmente, pues el grupo ofrece diversas posibilidades de comunicación y actúa como contenedor afectivo para que los participantes se sientan libres y

seguros de experimentar sus vivencias. Por lo tanto Biodanza es un proceso de integración humana en donde al conectarse con la vida, se empieza a establecer la conexión con uno mismo, con el otro y por ende con la naturaleza. La transformación que Biodanza ofrece es la de volver a nuestro origen como ser humano ecológico que hace parte de una comunidad humana y esta conectado con todo lo que vive y eso lo lleva a respetarlo, valorarlo y cuidar de el.

Por otro lado, la meditación Vipassana es el corazón de la meditación Budista. Vipassana significa “mirar las cosas como ellas realmente son”. Se puede practicar solo o en grupo. Su practica es considerada como “simple” pues requiere que la persona que la practica encuentre un tiempo durante el día donde se pueda sentar consigo mismo en quietud, en un lugar con el mínimo de distracciones. Manteniendo una postura especifica con la intención de observar sus pensamientos para luego reconocerlos y dejarlos ir voluntariamente. Cuando la persona se sienta a meditar y a observar detenidamente el proceso de la mente, logra comprender que todo esta en continuo cambio y que todo es impermanente. Durante la relajación y el proceso de dejar ir los pensamientos una y otra vez se abre la posibilidad de vivir el momento presente, sin evocar el pasado o imaginar el futuro y así construir un camino para desarrollar una manera mas sabia de vivir.

Ahora bien para elaborar un concepto teórico y experiencial, este marco teórico va a tener 3 apartados desarrollados así:

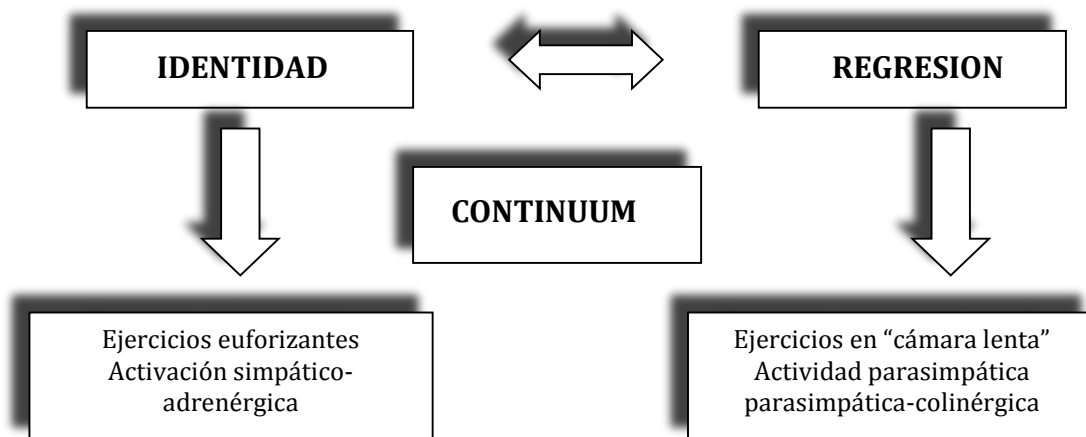
1. Base conceptual y filosófica de Biodanza

Origen y definición

El sistema Biodanza fue creado por el Antropólogo y Psicólogo Chileno Rolando Toro Araneda en la década de los sesenta. En su libro "Blodanza", pág. 21 expresa que la Biodanza apareció sigilosamente en su vida y lentamente tomó fuerza, despertó interés en las personas, suscitó cambios trascendentes en algunos participantes y sobre todo creó un sentimiento de epifanía y esperanza en la vida. La Biodanza nació de su experiencia personal. De sentir en su cuerpo las manifestaciones del éxtasis, del erotismo, de la fraternidad, de la energía creadora y del ímpetu vital. De la posibilidad de sentir a través del movimiento el contacto puro con la realidad viva, los gestos y la expresión de los sentimientos. La música era el lenguaje universal, el único que todos podrían entender en la Torre de Babel del mundo. La danza era la forma ideal para integrar cuerpo y alma y podía comunicar a todos los participantes felicidad, ternura y fuerza. (Biodanza, Rolando Toro Araneda, pág. 22). Y su intención fue de compartir estas experiencias y sensaciones con un gran número de personas. De ahí nace el deseo de formar grupos pequeños para bailar, cantar y encontrarse con la música.

Así, "La base conceptual de Biodanza proviene 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" (Biodanza, pág. 27).

Posteriormente Toro Araneda realizo las primeras investigaciones con música y danza en el Hospital Psiquiátrico de Santiago con enfermos mentales, cuando el trabajaba en el Centro de Estudios de Antropología Medica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile. Centro que tenia como objetivo ensayar diferentes técnicas para “humanizar la medicina”. Inicialmente el propuso sesiones de danzas y ejercicios armoniosos y lentos con ojos cerrados para inducir armonía y tranquilidad. Pero la observación revelo que estos tenían efectos contraproducentes ya que los enfermos entraban en estados regresivos y las alucinaciones y delirios se acentuaban además de que duraban varios días. Después de este resultado Rolando Toro propone danzas euforizantes con ritmos alegres que estimulaban la motricidad y observo un aumento considerable del juicio de la realidad y la desaparición de delirios y alucinaciones. Estas experiencias clínicas iniciales inspiran la creación de el Modelo Teórico de Biodanza, en el que fueron localizados en un polo los ejercicios de regresión y en el otro polo los de reforzamiento de la identidad y la conciencia de la realidad. Así Toro Araneda decide estructurar ejercicios y músicas que reforzaran la identidad como la marcha fisiológica y otros que indujeran al trance como la rotación lenta del cuello.



Rolando Toro dice: Llegué, con el tiempo, a la convicción de que los estados de identidad y regresión son absolutamente complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana. Durante la regresión, el individuo tiende a disolverse en la “Totalidad del Universo”, a perder los límites corporales, mientras en el estado de “Conciencia de Identidad” se experimenta a sí mismo como centro de percepción del mundo. Estos dos estados fueron posteriormente modulados con ejercicios de contacto y comunicación. (Definición y Modelo Teórico de Biodanza, pág. 20)

Teniendo en cuenta que un modelo científico es una herramienta de investigación y manipulación que permite descubrir relaciones de coherencia entre un conjunto determinado de fenómenos observados, Toro Araneda fue perfeccionando el Modelo Teórico de Biodanza a través de el resultado de nuevas experiencias y llevándolo a aplicarse en otras áreas como grupos de niños, adolescentes ,ancianos y grupos familiares entre otros.

El creador de la Biodanza añade: “El Modelo Teórico de Biodanza ha experimentado modificaciones a través de 40 años de confrontación con la realidad. Hemos ajustado sus términos y descubierto nuevas relaciones entre emoción y salud. No obstante, conserva su estructura original”. También el nos dice: “A través del tiempo, he podido registrar con precisión las respuestas neurovegetativas, las modificaciones comportamentales y los cambios del estilo de vida. Hemos realizado mediciones del rendimiento psico-motor, neurovegetativo, endocrino e inmunológico. El Modelo Teórico de Biodanza es actualmente muy sofisticado; permite su aplicación no sólo a personas

normales, sino también a enfermos con distintos cuadros clínicos”. (Modulo Definición y Modelo Teórico de Biodanza, pág. 20).

Ahora bien, para encontrar un nombre apropiado que representara el significado holístico de esta disciplina, Rolando Toro dice que era necesario restablecer el concepto original de danza en su vasta acepción: como movimiento de vida. (Biodanza, pág. 47). Así el termino Biodanza fue creado a partir de una vasta elaboración semántica y en 1976 el decide utilizar el prefijo griego *bios* que significa “vida” y de la palabra *danza* que significa “movimiento lleno de sentido”.

La definición académica de Biodanza dice: **“Biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originales de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo”**.

Esta definición siempre me ha parecido fascinante y es importante desglosarla para comprenderla de mejor manera. Tomada de Biodanza, Rolando Toro Araneda, pág. 41, la explicación es como sigue:

La Integración Humana: este proceso de se realiza mediante el estímulo de la función primordial de conexión con la vida, que permite a cada individuo integrarse consigo mismo, con la especie y con el universo.

- La *integración consigo mismo* es rescatar la unidad psicofísica;
- La *integración con el semejante* consiste en restaurar el vínculo originario con la especie como totalidad biológica; y
- La *integración con el universo* consiste en rescatar el vínculo primordial que

une el hombre con la naturaleza y en reconocerse parte de una totalidad mayor, el cosmos.

La renovación orgánica: acontece en la Biodanza como efecto de la estimulación de la homeostasis o equilibrio interno, y de la reducción de los factores de estrés. Esta es estimulada mediante ejercicios que inducen estados de trance y de regresión integradora. En estos estados se reproducen parcialmente las condiciones fisiológicas inherentes a la primera infancia. Estas tienen una relación con el metabolismo celular del niño, más acelerado que el del adulto; así, reproduciendo tales condiciones, aumenta la eficacia de los procesos de reparación orgánica.

La reeducación afectiva: La afectividad del hombre moderno está a menudo gravemente perturbada. A pesar de que los prodigiosos desarrollos tecnológicos han mejorado notablemente la calidad de vida de gran parte de la humanidad, esta se encuentra, bajo el perfil afectivo, en una condición de aridez y esterilidad, en la cual el amor es el gran ausente.

La Biodanza se propone como fin esencial estimular la afectividad en el ser humano, mediante su aplicación en el ámbito de la educación desde los primeros años de vida.

El reaprendizaje de las funciones originarias de la vida: este consiste en la sensibilización a los instintos de base que constituyen una expresión de la programación biológica. El instinto es una conducta innata, hereditaria que no requiere aprendizaje y que se manifiesta delante de estímulos específicos. Su

finalidad biológica es la adaptación al medio ambiente, indispensable para la supervivencia de la especie, que es común a todos los seres vivos.

Por otro lado, he encontrado otras definiciones de Biodanza que enriquecen y amplían el entendimiento de su significado. En su libro *El Principio Biocéntrico* Pág. 178 Rolando Toro Araneda dice :

1. La Biodanza es la danza de la vida.
2. La Biodanza es la poética del encuentro humano, la semántica de transmutación.
3. Es un Sistema de aceleración de procesos integrativos a nivel molecular, celular, metabólico, neuroendocrino e inmunológico, mediante un ambiente enriquecido, formado por ecofactores específicos: Líneas de vivencia y por la interacción social.
4. Es un sistema de intervención en el proceso epigenético mediante un ambiente enriquecido de amor (contacto afectivo) y una autorregulación existencial.

Además encontramos otra explicación en su libro *La Inteligencia Afectiva*, pág. 82:

1. La Biodanza es una disciplina de efectos multifacéticos, reeducación afectiva, rehabilitación y psicoterapia basada en vivencias inducidas por la música. En su sentido mas amplio es “una biología de la existencia”. Su objeto es aprender a danzar la vida y a tener acceso al goce de vivir.
2. Biodanza permite la expresión de la identidad, desarrolla la creatividad y despierta en las personas su condición trascendente al vincularlas con la

armonía del universo. En esta actividad se integran la danza, la música, la psicología, la biología y la filosofía.

Metodología

Para poder entender claramente cual es el método que utiliza el sistema Biodanza para lograr su objetivo, Rolando Toro escribe:

La metodología de Biodanza se articula en la integración entre música, movimiento y vivencia. Estos tres elementos forman una Gestalt en sentido estricto; es decir, un “conjunto organizado” cuyos componentes son inseparables, por que la funcionalidad del conjunto requiere la participación simultanea de cada una de estas.

La coherencia de las relaciones entre estos tres elementos asegura la eficacia de la unidad metodológica constituida por estos. En cambio, la separación semántica entre ellos constituiría una suerte de reproducción experimental de la disociación esquizofrénica, en que motricidad y emoción funcionan independientemente.

Cada uno de los ejercicios de Biodanza implica una música y el movimiento corporal estimulado por ella y coherente con ella; además su finalidad es la inducción de una vivencia específica, cuyos efectos corresponden a un objetivo metodológico inherente al proceso de integración y desarrollo humano. Los ejercicios de Biodanza constituyen modelos inductores de vivencia, y pueden realizarse sin dificultad, cualquiera que sea la posibilidad motora del individuo.

Las vivencias de Biodanza tendrán una resonancia y un grado de intensidad,

diferentes para cada componente del grupo; no obstante, el modelo inductor apuntara siempre a una de las cinco líneas de vivencia en particular. De esta manera una música unida a los gestos y a los movimientos corporales coherentes con ella producirá, en cada uno vivencias afines, aun cuando sean de intensidades y matices diferentes, según el nivel de represión y de sensibilidad personal (Biodanza, pág. 191,192).

Los 7 poderes de Biodanza:

La música

La música es un lenguaje universal y en Biodanza tiene la función esencial de evocar vivencias. Las músicas en Biodanza pasan a través de un estudio de sus contenidos emocionales, antes de ser incorporadas al sistema. Con la finalidad de evaluar los efectos orgánicos que promueven y el tipo de vivencia que evocan.

La música que se utiliza en el sistema Biodanza es música definida por Rolando Toro como orgánica: Denominamos “música orgánica” aquellas que presentan atributos biológicos: fluidez, armonía, ritmo, tono, unidad de sentido y efectos cenestésicos; estas tienen el poder de inducir vivencias integradoras.

La música puede despertar emociones sentimentales eróticas, eufóricas, nostálgicas, etcétera, las cuales al ser danzadas, se transforman en vivencias (Biodanza, pág. 261).

La danza integradora

Biodanza posee un repertorio de alrededor de doscientos cincuenta ejercicios y

danzas, cuya finalidad es activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora; no existen movimientos dissociativos en Biodanza. Contamos con un conjunto de ejercicios de integración sensorio-motora, afectivo-motora y de sensibilidad cenestésica; otro conjunto de ejercicios esta formado por danzas sencillas que estimulan las vivencias de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Durante la practica de Biodanza, la música se transforma en movimiento corporal, es decir que “se encarna”, y el bailarín entra en vivencia. De la combinación música-movimiento-vivencia se desencadenan cambios sutiles en los sistemas límbico-hipotalámico, neurovegetativo, inmunológico y en los neurotransmisores (Biodanza, Rolando Toro, pág. 261).

Es así como la danza se convierte en un potenciador de experiencias “aquí y ahora” que tienen efectos reguladores sobre el organismo a nivel fisiológico, la calidad de vida, el sentido de plenitud y la alegría de vivir.

La vivencia

Este tercer elemento es considerado como el elemento operativo esencial de Biodanza. La posibilidad de inducir vivencias, que sean capaces de superar las disociaciones que nuestra cultura impone, constituye la base del sistema.

Ahora bien, para definir vivencia Rolando Toro escribe:

La *vivencia* es la sensación intensa de estar vivo “aquí-ahora” y posee fuertes componentes cenestésicos y emocionales. Las vivencias tienen diferentes matices emocionales, tales como euforia, erotismo, ternura, paz interior, etcétera; esto contribuye a la expresión auténtica de la identidad (Biodanza, pág. 262).

La vivencia es diferente de la emoción. Emoción es una respuesta a estímulos externos y desaparece cuando estos cesan. La *vivencia* es una experiencia que abarca la existencia completa, posee efectos profundos y duraderos, donde participa el organismo en su totalidad e induce el sentimiento de estar vivo, trascendiendo el ego. Es una experiencia “aquí-ahora” (Biodanza, pág. 263).

Rolando Toro añade: He Clasificado las vivencias en cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano. Los ejercicios estas seleccionados para estimular la producción de vivencias específicas dentro de esos cinco conjuntos de potencial y constituyen las “líneas de vivencia”

- **Vivencias de Vitalidad:** El desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando, mediante las danzas, el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos), el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía para la acción y la resistencia inmunológica. Básicamente los ejercicios de vitalidad movilizan el Inconsciente Vital, que constituye el fondo endotímico, el humor y los estados de ánimo.
- **Vivencias de Sexualidad:** Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Estos ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual.
- **Vivencias de Creatividad:** Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística.

- **Vivencias de Afectividad:** Ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad permiten una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y al amor.
- **Vivencias de Trascendencia:** Las danzas en la naturaleza, los ejercicios en el agua, las danzas de los Cuatro Elementos, vinculan a los participantes de Biodanza con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

Las cinco líneas de vivencia se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente. En los cursos de Biodanza se desarrollan las cinco líneas de vivencia en forma combinada (Curso de Formación docente de Biodanza, Definición y modelo teórico de Biodanza, pág. 8).

La caricia

La caricia es uno de los instrumentos fundamentales de Biodanza.

Las terapias y la medicina poseen, generalmente, una alta tecnología y una semántica sofisticada, pero una total falta de afecto.

La caricia induce cambios funcionales a nivel orgánico y existencial. La caricia despierta la fuente del deseo y expresa la identidad. Las motivaciones existenciales se enriquecen por la fuerza del eros y el deseo de amor. El desenvolvimiento del erotismo es esencial en el proceso de cambio (Rolando Toro, Definición y modelo teórico, pág. 10).

El creador de Biodanza Rolando Toro, agrega:

Sobre los efectos terapéuticos y pedagógicos de la caricia, actualmente existen múltiples investigaciones científicas. Centenares de autores han descubierto que

el contacto valoriza y da continente afectivo a las personas. Sin embargo no basta el contacto, es necesaria la conexión; es decir que cualquier forma de vínculo físico este movida por una fuerza afectiva sincera (Biodanza, pág. 264).

El trance

El trance es un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas perinatales. Se trata de un fenómeno de regresión a los estado iniciales de existencia.

Los efectos del trance son de renovación biológica, porque durante este estado se reeditan las condiciones biológicas del comienzo del desarrollo humano (metabolismo mas intenso y despertar de la percepción cenestésica), y las primeras necesidades de protección, nutrición y contacto.

Por esta razón, los ejercicios de trance en Biodanza permiten la reparentalización; es decir, el “nacer de nuevo” dentro de un contexto de amor y cuidado. Muchos adultos llevan dentro de si un niño herido, un niño abandonado, sin amor. La reparentalización permite curarlo en ceremonias de trance y renacimiento (Rolando Toro, Biodanza pág. 265).

La expansión de conciencia

Es un estado de percepción ampliada que se caracteriza por restablecer el vínculo primordial con el universo. Su efecto subjetivo es un sentimiento intenso de unidad ontocosmológica y alegría trascendente.

Biodanza induce estados de expansión de conciencia mediante músicas, danzas y ceremonias de encuentro. Tener acceso a la “experiencia suprema” requiere una preparación previa y un nivel superior de integración y madurez.

(Rolando Toro, Biodanza, Pág. 265).

Biodanza induce estados de plenitud, y frecuentemente de éxtasis, a través de ejercicios de afectividad y trascendencia. Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo, y consisten en un éxtasis por toda la creación, sus bosques, animales y, en especial, personas (Rolando Toro, Biodanza, pág. 266).

El grupo

El grupo en Biodanza es una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intenso.

Biodanza no es un sistema solipsista ni de comunicación verbal. Su poder está en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo. Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano.

La forma de integración del grupo en Biodanza se diferencia radicalmente de la dinámica de grupo tradicional (Rolando Toro, Biodanza, Pág. 267).

Beneficios de Biodanza

Estos son algunos de los beneficios que se logran con la práctica regular de Biodanza:

- Mediante ejercicios y danzas de afectividad y creatividad inicia una renovación existencial en todos los niveles.
- Estimula los impulsos innatos de innovación y expresión.
- Aumento de la energía vital y disposición a la acción.
- Coherencia entre lo que se piensa, se siente y se hace.

- Aumento de la autoestima.
- Despierta potenciales afectivos, de amor, amistad, altruismo y solidaridad.
- Integración motora: ritmo, coordinación, flexibilidad, eutonía, elasticidad, unidad y armonía de los movimientos.
- Desarrollo de la sexualidad.
- Aumento de la energía y el coraje de vivir; ampliación de la percepción de ser parte de la totalidad; conciencia y acción ecológica; defensa del medio ambiente y de las especies en vía de extinción. Manifestación de lo divino en nosotros.
- La estabilidad del equilibrio interno (homeostasis) se mantiene a pesar de los cambios del medio ambiente.
- Aumento de la resistencia inmunológica.
- Conexión y expresión de emociones como alegría, tristeza, rabia, etc.
- Impulso para ser creativo y aumentar su capacidad de expresión.
- Actúa estimulando la parte sana del ser humano.

2. Base conceptual de la Meditación Vipassana

Orígenes y definición

Para poder hablar de la practica de Vipassana, el corazón de la meditación Budista y de donde viene, es importante hablar del fundador de esta tradición, Buda. Así es como en el prefacio de su libro, “Las enseñanzas de Buda” Jack Kornfield describe brevemente y de una manera sencilla la historia de Siddharta Gautama Buda:

Se dice que poco después de su iluminación, Buda paso a un hombre en el camino quien quedo impresionado por su extraordinaria luminosidad y paz. El hombre se detuvo y le pregunto: “Mi amigo, Que eres? Eres un ser celestial o un dios?” “No”, dijo Buda

“Entonces, eres una especie de mago o hechicero?” Nuevamente Buda respondió, “No.”

“Eres un hombre?” “No.”

“Bueno, mi amigo, entonces que eres?” Buda respondió, “Estoy despierto.”

La palabra **Buda** significa “el que esta despierto.” Es la experiencia del despertar a la verdad de la vida que se ofrece en la tradición Budista. Por dos mil quinientos años las practicas y enseñanzas del Budismo han ofrecido una manera sistemática para ver claramente y vivir sabiamente. Estas han ofrecido un camino para descubrir la liberación dentro de nuestro cuerpo y nuestra mente, en medio del mundo actual.

La historia registra que Buda nació como príncipe de un antiguo reino del norte de la India. A pesar de que en su juventud fue protegido por su padre en bellos palacios, a medida que crecía, se encontró con lo que todos debemos afrontar: los inevitables sufrimientos de la vida. El vio la pérdida de todas las cosas que apreciamos, el envejecimiento, la enfermedad y la muerte que le llegan a cada ser humano. Al ver esto, optó por renunciar a su título real y dejar su palacio para convertirse en un buscador de la verdad, buscando el final del dolor humano, buscando la libertad al frente del incesante ciclo de nacimiento y muerte.

Por algunos años Buda practicó como un austero yogui en los bosques de la India. Con el tiempo se dio cuenta de que su ascetismo extremo no le había traído más libertad que su anterior indulgencia en placeres mundanos. Mas bien él vio que la libertad humana debe venir de practicar una vida de equilibrio interior y exterior, él le llamó a este descubrimiento el camino intermedio.

Después de reconocer esto, Buda se sentó debajo de un gran árbol de higuera y se comprometió a encontrar la liberación frente a las fuerzas que causan sufrimiento a la humanidad. Él mismo se sintió atacado por esas fuerzas.- El miedo, el apego, la codicia, el odio, el engaño, la tentación y la duda. Buda se sentó en medio de estas fuerzas con su corazón abierto y su mente clara hasta que él pudo ver las profundidades de la consciencia humana, hasta que descubrió un lugar de paz en medio de todas ellas. Esta fue su iluminación, el descubrimiento de **Nirvana**, la liberación de su corazón de el enredo en todas las condiciones del mundo. La comprensión de la verdad que el tocó esa noche, fue tan profunda que sus enseñanzas han continuado inspirando e iluminando a gente de todo el mundo hasta el día de hoy. A lo largo de los siglos un billón y medio de personas, una cuarta parte de la raza humana, han seguido el camino de Buda.

A partir de la iluminación de Buda, dos grandes potencias se despertaron en él: la sabiduría trascendente y la compasión universal. Durante cuarenta y cinco años trajo estas enseñanzas a todos los que quisieran escuchar. Estas enseñanzas, que Buda las llamo el **Dharma**, son una invitación a seguir el camino de la iluminación. Son una invitación a todos los que las escuchen a

descubrir su propia naturaleza-Buda, la libertad y el gran corazón de compasión que es posible en cada ser humano.

Para propiciar el despertar de estudiantes de toda índole, Buda enseñó una maravillosa variedad de prácticas espirituales. Hay prácticas iniciales para el desarrollo de la bondad, la generosidad y la integridad moral, el fundamento universal de la vida espiritual. Luego viene una gran variedad de prácticas de meditación para entrenar el corazón y abrir la mente. Estas prácticas incluyen tener conciencia de la respiración y el cuerpo, concientizarse de los sentimientos y los pensamientos, prácticas de mantras y devoción, la visualización y reflexión contemplativa, y prácticas que conducen a estados profundos de expansión de conciencia.

Para continuar estas enseñanzas, Buda creó una **sangha**, lo que ahora es una de las órdenes monásticas más antiguas que ha sobrevivido en la tierra. Estos monjes y monjas, de los que todavía hay cientos de miles en todo el mundo, siguen a Buda a través de una vida de renunciación. Pero las enseñanzas que dejó no se limitan a los que renuncian, si no que se pueden despertar y entender en el corazón del ser humano en todas las circunstancias y en todos los caminos de vida.

La palabra meditación viene de su termino original conocido como “bhavana” que significa cultura o desarrollo. En otras palabras cultura mental o desarrollo mental. Existen varias clases de meditación, cada una con su propio propósito, dinámica y resultado. No toda meditación conduce al practicante a el mismo lugar. Muchas veces personas que practican la misma meditación,

pueden tener diferentes experiencias, dependiendo de su manera de ser, personalidad, experiencia e intención.

Metodología

El corazón de la práctica de la meditación de interiorización (Insight) es la meditación en posición sentado. Al sentarse en silencio, con un mínimo de distracción externa, se puede comenzar a escuchar los sonidos internos y a observar la variada actividad dentro de si. Se puede comenzar a mirar a el que observa. Con el tiempo se podrá meditar incluso cuando se esta en actividad. Aunque, meditación en posición sentado es un punto de partida conveniente y una manera de crear espacio inmediato y perspectiva en la vida (The conscious I, Andy James, pág. 61).

- **Intención clara**

El primer requisito para meditar, como en cualquier otra actividad, es lo que los budistas llaman “comprensión clara del propósito”; (el “propósito” en Vipassana no es el logro de un estado en particular, sino simplemente estar conscientes y abiertos en el momento presente). Antes de empezar, inicialmente y al comienzo de cada sesión, pregúntese si realmente ve la necesidad de meditar, si realmente quiere meditar. Si la respuesta es sí, entonces hágalo. Si la respuesta es si, pero ... usted esta en conflicto; no esta claro realmente. Va a encontrar excusas para procrastinar y evitar. Si la respuesta es no, haga lo que sea que quiera hacer. La claridad del propósito es su prioridad .

A la larga, no podemos evitar afrontarnos a nosotros mismos. Tarde o

temprano, a pesar del deseo de nuestro ego de sentirse en control, las lecciones dolorosas de la vida nos traerán de regreso a la necesidad de la resolución de nuestros conflictos, a la necesidad de un cambio real.

Cuanto antes la resolución mejor, porque las energías destructivas dentro de nosotros se acumulan. Si llegan al punto de explosión o desintegración, puede ser demasiado tarde. El conflicto y el dolor ya están allí. La meditación no los crea sólo los trae a la conciencia para que podamos soltarlos.

(The conscious I, Andy James, pág. 62).

- **Tiempo y lugar**

Una vez que haya claridad respecto a sentarse a meditar, se necesita organizar un horario adecuado y el lugar. Lo mejor es reservar una hora específica en el calendario. Mucha personas encuentran que a primera hora del día es lo mas conveniente. La mente tiende a estar mas calmada, el cuerpo esta descansado y es una excelente manera de empezar el día.

Cada persona tiende a experimentar periodos de tiempo donde su energía es alta o baja. Durante periodos de energía baja, es mas difícil poner atención y la somnolencia esta mas presente.

La sugerencia es programar un tiempo para meditar. Empiece con 20 minutos y gradualmente vaya haciendo incrementos hasta llegar a una hora. Es importante comprometerse a un periodo de tiempo específico aunque se sienta a veces que hay incomodidad. Si uno no se queda a investigar esa incomodidad, siempre va a huir de ella. La incomodidad siempre estará en control.

Es conveniente encontrar un lugar calmado, con buena ventilación, luz tenue

y una temperatura moderada. Si hay sonidos en el cuarto, uno los mira como suben y bajan.

Usar ropa cómoda y suelta, especialmente alrededor del estomago.

(The conscious I, Andy James, pag 63).

- **Postura Corporal**

El cuerpo debe estar relajado durante la meditación. Para meditar se puede estar sentado ya sea en una silla o en un cojín con las piernas cruzadas. Si se esta sentado en una silla, hay que asegurarse de que los pies estén tocando el piso y que la espalda esta derecha. Si se esta sentado en un cojín, asegurarse de que sea firme y que levante el cuerpo del piso unas 6 pulgadas. Cruzar las piernas en frente del cuerpo. La parte de arriba del cuerpo debe estar derecha pero relajada con los hombros y el pecho hacia abajo. Incline la barbilla un poco hacia abajo. La parte de abajo del cuerpo debe estar también relajada y apoyada por el piso.

Hay muchas variaciones en la posición de las manos. Una de ellas es colocar las palmas arriba o abajo sobre las rodillas, descansando.

(The conscious I, Andy James, pág. 64).

- **La mente**

Para empezar la practica de la meditación Vipassana, se debe traer la atención a las sensaciones físicas causadas por la inhalación y la exhalación de la respiración. Solo se necesita colocar una “atención leve” a la respiración sin ninguna visualización, verbalización, regulación, conteo o categorización. Es posible que en cuestión de segundos la atención se ha ido a otra parte. Se

puede estar pensando en lo que se hizo o paso ayer o en lo que se hará o pasara mañana. Se puede estar distraído por el ruido, la temperatura o por una gran variedad de sensaciones corporales. Se puede estar pensando si se esta meditando bien o se puede sentir cohibido. Se puede sentir aburrido, inquieto, frustrado, con miedo e incluso con rabia.

Tan pronto como se tome conciencia de que la atención se a alejado de las sensaciones físicas de la respiración, reconocer donde esta la atención, soltar, y suavemente empezar de nuevo en la respiración. Al reconocer y aceptar donde la mente se ha desviado y como, también se aprende de sus patrones y sus preocupaciones. Se esta cultivando introspección e intuición.

Volver a empezar es una de las lecciones mas valiosas que se puede aprender, pues cada momento de la vida es siempre nuevo y siempre diferente. Uno debe soltar el pasado para poder empezar de nuevo. Al soltar (dejar ir) y volver a empezar, uno se perdona a si mismo y crea nuevos comienzos, a la vez cultiva paciencia, compasión y equilibrio mental.

Ocasionalmente, puede parecer imposible traer la mente de regreso a la respiración pues hay algo que necesita atención. Puede ser dolor en el cuerpo, o el sentir una emoción muy fuerte como rabia o miedo; puede ser una imagen, o una memoria; puede ser una experiencia mística o rara.

En esos momentos tomar lo que esta pasando como el objeto de la meditación, así como con la respiración, no interferir, juzgar o entrar en un debate interno. Únicamente permitir y observar aunque se este asustado. De esta manera la meditación se volverá fluida y dinámica, abriéndonos a la

posibilidad de lo nuevo, lo desconocido y a la transformación real.

Es muy importante mantener una continuidad en la practica de la meditación, durante cada sesión y como parte de la rutina diaria. La meditación de la internalización (Vipassana) es un compromiso de concienciación permanente; es un camino de descubrimiento. No depende de si hay progreso, del resultado o de el estado de animo.

(The conscious I, Andy James, pág. 65).

Beneficios de Meditación Vipassana en el ser humano

Rick Hanson, neurosicologo y profesor de meditación escribe en su libro, El cerebro de Buda en la pág. 85:

La meditación activa el sistema nervioso parasimpático a través de múltiples vías. Estas incluyen el retirar la atención de asuntos estresantes, relajando y trayendo conciencia al cuerpo. A través de estimular el SNP y otras partes del sistema nervioso, la practica regular de meditación:

- Aumenta la materia gris en la ínsula, hipocampo y corteza pre frontal; disminuye el adelgazamiento cortical debido al envejecimiento en las regiones pre frontales fortalecidas por la meditación; mejora funciones sicológicas asociadas con estas regiones, incluye atención, compasión empatía.
- Aumenta la activación de las regiones frontales izquierdas del cerebro, las cuales elevan el animo.
- Aumenta el poder y alcance de rápidas, ondas cerebrales gamma en practicantes Tibetanos. Las ondas cerebrales son débiles pero medibles

ondas eléctricas producidas por una cantidad grande de neuronas que juntas se disparan rítmicamente.

- Disminuye el cortisol relacionado con el estrés.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a una variedad de condiciones medicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, asma, diabetes de tipo II, síndrome premenstrual y dolor crónico.
- Ayuda a numerosas condiciones psicológicas, incluyendo insomnio, ansiedad, fobias y trastornos alimenticios.

3. Experiencia personal y aprendizajes transformadores con Biodanza y meditación Vipassana.

Mi trabajo de desarrollo personal con Biodanza me llevo encontrar las respuestas a las tres preguntas fundamentales, que quiero hacer, donde quiero vivir y con quien quiero vivir. Este proceso de adentrarme a mi misma a través de la danza y el encuentro con el otro, despertó en mi potenciales que me permitieron y me dieron la fuerza para dejar que mi vida entre en caos para luego encontrar un nuevo orden, una nueva vida. En este camino no solo pude entrar en contacto con mi corazón y hacerme las preguntas fundamentales y cuestionar mi realidad sino que también pude empezar a dar pasos hacia los cambios que necesitaba y poco a poco a cambiar mi vida.

El desarrollo de mis potenciales genéticos a través de las líneas de vivencia, fue lo que yo considero la raíz de mi proceso de transformación. Así es

como ellos se fueron manifestando en mi proceso de descubrimiento a través de encontrar mi propia danza:

A través de la **Vitalidad**, empecé a sentir mi fuerza vital y me dio la posibilidad de valorar mi salud y sentirme saludable. Al concientizarme de lo valioso que es estar en un buen estado de salud me llevo a cultivar la energía vital, la energía de vida.

A través de la **Afectividad** que iba recuperando a través de la danza y el encuentro con el otro me llevo a experimentar el amor indiferenciado y el propio. Despertando el amor hacia la diversidad y el sentir como se expande la capacidad del amor; es ilimitada, entre mas se da, mas se recibe y a su vez mas se da.

A través de la **Sexualidad**: Aprendí a sentir placer en el movimiento de mi cuerpo, el placer de sentir la energía de la creación en movimiento. Mi sentir fue como volverme a encontrar con mi mejor amigo, mi mejor maestro. A parte de despertar la conciencia de mi deseo sexual también empecé a entrar en conciencia con los placeres cotidianos de la vida y de como el cuerpo es el vehículo que nos fue dado para experimentar el placer de estar vivos.

A través de la **Creatividad** entre en un camino hacia despertar mis deseos de explorar, de reforzar mi espontaneidad y sentido de innovación para poder crear mi propia vida, escoger lo que quiero hacer sin desviarme por facilidades económicas. Además de sentir donde quería vivir y con quien quería vivir.

A través de la **Trascendencia** una de mis líneas favoritas, de por fin entender y aceptar la conexión con la fuerza del universo, sentirme que no estoy

sola en el mundo, que pertenezco a algo mucho mas grande. De sentir en mi corazón el respeto por la naturaleza y hacer conciencia de que somos uno con ella. Nace un amor incondicional por los animales, la tierra, los arboles, la lluvia, el sol y la luna.

Rolando Toro dice:

La Biodanza estimula y promueve el desarrollo evolutivo reforzando la expresión de los potenciales genéticos representados por la cinco líneas de vivencia mediante ejercicios específicos para cada una de estas, y facilita el contacto con la identidad profunda, libre de mascararas y de los roles que la cultura impone. Todo este proceso se desenvuelve en el ámbito del grupo. No se trata de un desarrollo solitario, sino a través del otro y con el otro (Biodanza, pág. 148).

Mi encuentro con la meditación Vipassana se dio hace algunos años cuando se presento la oportunidad de hacer en un retiro de un fin de semana con mi profesor actual, Andy James. Durante este mi primer retiro en silencio, utilice la técnica de enfocar la mente en la respiración a través del conteo de segundos. Estaba familiarizada con esta técnica, así que fue un poco mas fácil experimentar quietud mientras estaba sentada en un cojín por sesiones de una hora. Nunca pensé que podría durar tanto tiempo sin moverme durante un fin de semana. El resultado de escoger esta oportunidad me trajo una experiencia profunda y me llevo a tomar decisiones importantes en mi vida en ese momento. Vinieron preguntas e inquietudes y las palabras del profesor después de compartir con el mi experiencia unos días después, fueron:

“Si uno realmente crea espacio, contacta el vacío y la quietud durante Vipassana, entonces toda clase de sabiduría inesperada y/o comunicación puede aflorar a la conciencia, que esta frecuentemente bloqueada y/o preocupada por pensamientos "lógicos" (los cuales a menudo no son tan lógicos).”

Además me llamo mucho la atención esta afirmación:

“El estar comprometido con el proceso de Vipassana y sus posibilidades es el primer paso y más importante !! A partir de ahí, solo tienes que dar un paso a la vez para llevar a cabo el "viaje de las mil millas””.

Después de decidir a mantener una practica regular y a asistir a retiros, empecé a entender un poco mejor el proceso que Vipassana estaba haciendo en mi misma. Empecé a conocer mejor mi mente, mis pensamientos, mis compulsiones, mis hábitos, sentir la posibilidad de interrumpir estos momentos y permitirme cambiar.

Considero que vipassana me llevo a ver mi mente como un mesa de un escritorio en pleno día de trabajo. Llena de papeles. Cada papelito tenia diferentes contenidos como por ejemplo comentarios, juicios acerca de mi y de otros, deberes, quehaceres, opiniones, etc. Cuando yo miraba y aceptaba esos pensamientos y los dejaba ir, empecé a crear espacio en la mesa. Al crear espacio en mi mente, en la mesa, abrí la posibilidad de escuchar mi propia sabiduría interna y respuestas empezaron a llegar. Luego empecé a notar que no solo pensamientos inundaban mi mente sino que emociones tomaban precedencia. Y como los pensamientos alimentaban están emociones y la

emoción alimentaba mas pensamientos. Bajo la instrucción de mi profesor de meditación proseguí a mirar este momento de emoción sin juzgarlo y rechazarlo, sino entenderlo y acogerlo. Afortunadamente recibí claridad en introspección en momentos de estrés emocional. Después de seguir una practica regular de meditación Vipassana, empecé a notar como poco a poco estaba mas consciente de mis pensamientos y emociones fuera de el tiempo que dedicaba a meditar. Me sentí muy feliz al ver esa autoconciencia en la vida cotidiana. La practica de meditación ya estaba permeando lentamente mi vida diaria. De aquí en adelante empecé a sentir que tenia la opción de que hacer con esto que pensaba y sentía. Tenia el poder de decidir a mirar hacia adentro y elegir el mejor camino de acción en ese momento en particular. Efectivamente este proceso inicio con aspectos simples de mi vida cotidiana y entre mas dedico tiempo a meditar y verme a mi misma en mi claridad y oscuridad mas aceptación y amor llega hacia mi, hacia las personas, mi medio ambiente y al universo.

El neurosicologo Rick Hanson habla de el poder de la meditación en su libro, El cerebro de Buda, pág. 191:

La concentración que se obtiene de la meditación, toma el foco de la atención y lo convierte en un rayo láser. La concentración es el aliado natural de la introspección, como se puede ver en esta metáfora tradicional budista:

Nos encontramos a nosotros mismos en un bosque de ignorancia y necesitamos un machete afilado para despejar un camino hacia el entendimiento liberador; la introspección hace que la hoja del machete este afilada y la concentración le da poder.

La sabiduría es el sentido común aplicado, que tu adquieres en dos pasos. Primero, tu llegas a entender lo que duele y lo que ayuda, en otras palabras, las causas del sufrimiento y el camino a su fin. Luego, basado en este entendimiento, tu sueltas esas cosas que duelen y fortaleces las que ayudan. Como resultado, con el tiempo tu te sentirás más conectado con todo, más sereno acerca de cómo todas las cosas cambian y terminan, y más capaz de enfrentar el placer y el dolor sin agarrarse de el uno y luchar con el otro. Por último, lo que es quizás el reto más seductor y sutil a la sabiduría: el sentido de ser un yo que esta separado de el mundo y vulnerable a el.

SINTESIS DE COMPLEMENTARIEDAD

Biodanza y meditación Vipassana son dos disciplinas que buscan la integración humana, el desarrollo y el crecimiento personal. No obstante, se diferencian totalmente en la manera en la cual se practican. El siguiente cuadro muestra esas diferencias:

BIODANZA	MEDITACION VIPASSANA
En grupo	Individual y/o en grupo
En un salón apropiado	En cualquier lugar apropiado
Con música	En silencio
Con ejercicios en movimiento	Sentado en quietud
Se entra en contacto físico con los participantes de grupo	Sin contacto físico
La puerta de acceso es el cuerpo	La puerta de acceso es la mente

Su complementariedad se encuentra en la combinación de la variedad y diversidad de resultados que surgen de estas diferencias. Al complementarse el efecto resultante es mas completo.

La siguiente síntesis muestra los puntos de complementariedad que encontré entre Biodanza y meditación Vipassana :

- Requieren la presencia del cien por ciento en el aquí y el ahora.
- Permiten entrar en contacto con patrones habituales dando posibilidad de soltarlos.
- Son practicas espirituales pues buscan: la apertura del corazón; el recuperar al amor hacia uno mismo, al otro y al universo; la conexión con la compasión y la sabiduría interna.
- Reducen estrés.
- Fortalecen el sistema inmunológico.
- Estimulan el sistema nervioso.
- Son caminos de descubrimiento de uno mismo.
- Permiten ser quien realmente se es (ser uno mismo).
- Pueden facilitar el entrar en estados alterados de conciencia.
- Requieren trabajo, son un proceso que necesita tiempo.
- Ambas son un desafio.
- Cada proceso es diferente para cada persona.
- Ayudan a mejorar condiciones físicas.
- Ayudan a mejorar condiciones sicológicas.

RECOMENDACIONES

Biodanza es la danza de la vida, así como mi maestra Myriam Sofía lo afirmo en mis primeras clases: “Es un laboratorio de la vida” y como tal me ha ofrecido un espacio donde yo puedo adquirir conciencia de mis hábitos, mis patrones y mis dificultades. Esta conciencia ha llegado como una comunicación directa hacia mi cuerpo y/o como introspección, ambos durante la danza. El tener esta posibilidad de descubrir-me a mi misma, me ha dado el material para sentarme a trabajar conmigo y mis hallazgos con la meditación Vipassana. Una vez me siento y con honestidad veo lo que sucede, nuevo entendimiento y comprensión afloran en mi, dándome la oportunidad de hacer a veces cambios.

Considero que en el momento que se trae a la conciencia algo inconsciente, ya crea un cambio. En ese momento tengo la oportunidad de implementar estos cambios en mis clases de Biodanza y cuando escucho nuevos mensajes los llevo a mi tiempo individual en Vipassana. Así, las dos se complementan en mi vida, ayudándome a conocerme mejor y permitirme cambios profundos que me llevan a crecer como ser humano y de esta manera poder estar mas presente en mi vida personal, profesional y en mi comunidad.

La recomendación que puedo dar a los facilitadores de Biodanza que están buscando una manera de ayudarse a si mismos a través de la autoreflexión y autoconocimiento, es practicar meditación Vipassana. Especialmente para aquellos que como yo, empiezan a abrir sus grupos iniciales, tiempo de transición que necesita mucha paciencia y compasión con nosotros mismos nuestros familiares y los participantes.

BIBLIOGRAFIA

Material teórico estudiado durante la formación como facilitadora de Biodanza

Biodanza, de Rolando Toro Araneda

La inteligencia afectiva, de Rolando Toro Araneda

El principio biocentrico, de Rolando Toro Araneda

Meditation for beginners, de Jack Kornfield

The conscious I, de Andy James

The practical neuroscience of Buddha's Brain, de Rick Hanson