APORTES DESDE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA A LA PRÁCTICA DE BIODANZA

SANDRA PATRICIA OSORIO PAZMIÑO

CONTENIDO

APORTES DESDE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA A LA PRÁCTICA DE BIODANZA 1

INTRODUCCIÓN 4

1 MARCO TEÓRICO 4

1.1 LO FEMENINO Y LO MASCULINO EN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA 5
1.1.1 YIN – YANG 6
1.1.2 LAS CUALIDADES FEMENINAS 10
1.1.2.1 ACOGIDA 10
1.1.2.2 RECEPTÁCULO 11
1.1.2.3 CUSTODIA 13
1.1.2.4 ALBERGUE 14
1.1.2.5 TERNURA 15
1.1.2.6 DISPOSICIÓN 15
1.1.3 LOS SENTIDOS 19
1.1.4 TANTRA 21
1.1.5 OCTOGRAMA DE FUSHI 23
1.2 LA PAREJA ECOLÓGICA EN BIODANZA 24
1.2.1 PAREJA ECOLÓGICA 25
1.3 LO COMÚN Y LO DIFERENTE DE LAS DOS APROXIMACIONES. 27

2 LAS PREGUNTAS O TEMAS MÁS FRECUENTES EN CONSULTA 30

3 HACIA UN MASCULINO Y UN FEMENINO INTEGRADO 32

4 LA PRÁCTICA DE BIODANZA COMO PEDAGOGÍA QUE NUTRE EL VÍNCULO EN LA RELACIÓN DE PAREJA Y LOS APORTES DE LA MTC 33

4.1 EJEMPLO DE UNA CLASE PARA PAREJAS DISEÑADAS A PARTIR DE LA INTEGRACIÓN DE ESTAS DOS CORRIENTES DE PENSAMIENTO. 35

5 CONSIDERACIONES FINALES 39

6 BIBLIOGRAFÍA 39

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia le agradezco a la vida y a mis padres por permitirme esta maravillosa experiencia de estar viva y apoyarme tanto afectiva como económicamente para hacer la formación, sueño que hoy se concreta.

A mi hijo Nikolás Robben Osorio por ser mi maestro de vida.

A mis maestros de Biodanza y vida, Myriam Sofía López y Francisco Escorcia por su amoroso acompañamiento y apoyo a lo largo de estos años.

A Delia Ximena Calvo, amiga y hermana del alma, por que através de ella en Cali, tuve mi primera clase de Biodanza y me contacto con Myriam Sofía.

A mis hermanas biodanzantes con quienes comparti, aprendí y crecí, especialmente a Elizabeth Riano Umbarila quien amorosamente y de manera desinteresada se ofreció a acompañarme como tutora de este mi primer paso para continuar haciendo camino en Biodanza.

A todas las personas que me han acompañado este camino.

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta las dificultades actuales, que presenta el ser humano para relacionarse y específicamente en el tema de la relación de pareja, la experiencia de vida, al lado de la práctica clínica en consulta durante 20 años; han contribuido para que surja en mi la necesidad de realizar una aproximación que permita incorporar elementos que aporta la Medicina Tradicional China, desde la mirada de José Luis Padilla, director de la Escuela Neijin a la Biodanza, propuesta de Rolando Toro. Siendo ambas vías para re-encontrarnos con nuestros roles femenino y masculino tan contaminados actualmente.

OBJETIVO GENERAL

Recoger los aportes de la Medicina Tradicional China (MTC) para la recuperación de los roles femenino y masculino en la relación de pareja, aplicándolos al diseño de clase de Biodanza para parejas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Descripción y análisis de los aportes teóricos de Biodanza y la Medicina Tradicional China sobre los conceptos de lo masculino y lo femenino.

2. Diseño de clases de Biodanza incorporando elementos de la MTC.

1 MARCO TEÓRICO

Se realizara una revisión de los aspectos fundamentales de la propuesta de Rolando Toro sobre el tema de “La pareja ecológica” y de los roles femenino y masculino desde el marco teórico de la medicina tradicional china, concebida por José Luis Padilla director de la Escuela Neijing, con el fin de retomar sus principales aportes, a la vez que se realizará un comparativo entre las dos propuestas.

Teniendo en cuenta, los principales temas por los que las personas consultan sobre las situaciones de pareja, en mi experiencia como psicóloga clínica. Se pretende brindar, unas recomendaciones básicas que abran una posibilidad a las personas para iniciar un camino hacia la revisión, integración y reinvención de la forma de relacionarse en pareja, permitiendo la evolución en la forma de relacionarse.

Todo ello con el objetivo de lograr una aproximación práctica e integrar los aspectos encontrados en la teoría y emplearlos en la construcción, desarrollo y aplicación de clases de Biodanza para parejas.

1.1 LO FEMENINO Y LO MASCULINO EN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

A pesar de que la medicina tradicional china es un saber muy antiguo y en términos generales tiene una postura que favorece lo patriarcal , la mirada de José Luis Padilla, director de la Escuela Neijin, nos brinda una posibilidad reconciliadora de los roles, pues le da un lugar importante a la mujer en esa posibilidad de re-encontrarnos y re-vincularnos como pareja, de tal manera que tiene en cuenta los aportes de la Medicina Tradicional China (en adelante -MTC-), con sus características de los aspectos femeninos Yin y los aspectos masculinos Yang, pero hace énfasis en los aspectos femeninos para lograrlo.

En esta revisión se incluye un breve recorrido histórico, sobre algunos aspectos que han influido sobre la conducta femenina actual. Abordando entre otros temas: la relación que ha existido sobre la "satanización "de la sexualidad y las limitantes que han caído y recaído sobre la mujer en el ejercicio y vivencia de su sexualidad y el impacto que ha tenido para ella en la forma de relacionarse en pareja. Es así, como este autor propone una nueva mirada que permite a la mujer, desde su "ser mujer", es decir asumiendo sus características esenciales, afianzarse en su rol femenino y caminar hacia vivir en plenitud aspectos como su creatividad y su sexualidad integradas a su relación de pareja y en su vida cotidiana.

La medicina tradicional china, hace referencia a las prácticas tradicionales desarrolladas en el continente asiático específicamente en China, a lo largo de su evolución cultural milenaria, que contribuyen en el bienestar del individuo, promoviendo su salud.

Los fundamentos teóricos de la medicina tradicional china que han sido practicados por los maestros en dicha teoría desde épocas milenarias, se desarrollaron a partir de la observación de los fenómenos naturales.

Esta medicina tiene en cuenta varios aspectos, siendo uno de ellos, quizá el más relevante es la teoría del Yin y el Yang, que se explicará más adelante. También incluye otros, como el tema de los 5 reinos mutantes.

1.1.1 YIN – YANG

Gráfico 1. Tao

Estas dos palabras hacen referencia a las dos fuerzas opuestas y complementarias del Yin y el Yang. Se simbolizan en un diagrama que tiene el nombre de tao o dao y cuyo significado es "camino". A la vez estas dos fuerzas componen el CHI o Qi, que significa "flujo vital de energía". Esta energía se encuentra presente en todo lo que existe y es la que regula el equilibrio espiritual, emocional, mental y físico de las personas. El Qi, que es la fuerza que mantiene y entretiene todo lo que existe.

Para la medicina tradicional china, la enfermedad ocurre cuando se altera el flujo del chi y se produce un desequilibrio del Yin y el Yang.

Esta medicina comprende terapias de hierbas, alimentación, ejercicios físicos, meditación, acupuntura y masaje.

Su intervención se encuentra enfocada en contribuir en la recuperación de la salud y bienestar del individuo.

Para comprender un poco más las cualidades asignadas al Yin y al Yang, se contara con la ayuda del siguiente cuadro:

YANG	YIN
Brillante	**Opaco**
Ascenso	**Descenso**
Cielo	**Tierra**
Arriba	**Abajo**
Día	**Noche**
Claridad	**Oscuridad**
Insustanciabilidad	**Materialidad**

Rapidez **Masculino** **+** **Gordo** **Ligereza** **Abstracto** **Psiquismo**	**Lentitud** **Femenino** **-** **Delgado** **Pesadez** **Concreto** **Cerebro**
En Fisiología	
Movimiento **Excitación** **Actividad** **Hiperactividad** **Movimiento** **funcional** **Defensivo** **externo** **Movimientos** **orgánicos** **Fuerte** **Externo** **Shi (exceso)** **Órganos Fu** **Consume** **Expulsa** **Vigilia** **Desarrollo** **excreción**	**Quietud** **Inhibición** **Inactividad** **Hipoactividad** **Substancia** **nutritiva** **Almacenaje** **del Qi** **Almacenaje** **de substancia** **Débil** **Interno** **Xu (deficiencia)** **Órganos Zang** **Conserva** **Retiene** **Sueño** **Crecimiento** **Ingestión**
Los 4 movimientos del QI	
Salida **Ascender**	**Entrada** **Descender**
Anatomía	
Cefálico **Lateral** **Superficial**	**Caudal** **Medial** **Profundo**

Izquierdo Dorsal	Derecho Ventral

Es importante aclarar que el abordaje que hace José Luis Padilla, se enfoca principalmente en la descripción de lo que ha encontrado relevante para la mujer, no porque el principio masculino y el varón, carezcan de importancia, sino porque este autor considera que culturalmente se ha hecho más énfasis en el varón y lo que él considera importante en el ejercicio de la sexualidad son las apreciaciones de la mujer. Es así como buscando una definición que abarque más de lo que nos proponen los términos de sexo, sexualidad y sexología, José Luis Padilla incluye el término SOPLO O ENERGÍA ESPIRITUAL SENSIBLE.

Así, la energía sexual que nos conecta desde nuestro cuerpo físico, con lo invisible y lo divino, es un "SOPLO" que mueve energía.

ESPIRITUAL, porque se relaciona con lo invisible, sutil, inaprensible.

SENSIBLE, en el amplio sentido de la palabra, porque tiene que ver con los sentidos como órganos sensoriales: vista, olfato, tacto, gusto, oído. Además que nos conecta con el propio sentir -lo que siento- y con el sentido de -hacia donde voy- concluyendo, que la sexualidad es un estado energético en el que la espiritualidad del sujeto está íntimamente ligada a los sentidos.

Padilla, define tres fases del soplo espiritual sensible que son:

EL SOPLO ESPIRITUAL SENSIBLE REPRODUCTOR: se refiere al aspecto hormonal, progenitor, reproductor e instintivo.

EL SOPLO ESPIRITUAL SENSIBLE PLACENTERO: después de estar despiertos los instintos, se buscan ciertas situaciones o aspectos relacionales que constituyan placer.

Y EL SOPLO ESPIRITAL SENSIBLE AMOROSO: es una conexión, comunión trascendente con lo invisible, con lo divino. Esta energía es inagotable, y se expande infinitamente.

Y aunque no se trata de una linealidad entre ellos, si identifica una preponderancia de alguno en las diversas etapas del ciclo vital, recomendando en términos generales que como individuos debemos estar alerta para reconocer en qué etapa nos encontramos, para así no quedarse "atrapado" en la misma etapa.

Una reflexión del autor frente a lo que ocurre al encontrarnos y desencontrarnos en la relación de pareja contemporánea la atribuye en parte a la desconexión o falta de reconocimiento de las características femeninas por parte de la mujer actual, quien ha asumido posturas masculinas al relacionarse. Características y posturas que se han afianzado y asumido a partir de las vivencias y experiencias tenidas por la mujer a través de la historia.

Con relación al soplo reproductor expresa que la mayoría de las personas se han quedado enganchadas en la fase reproductora, se reproduzcan o no. Y los encuentros sexuales están ligados exclusivamente a la eyaculación y al orgasmo.

"¡No hay más ¡ es el poder de que "yo participo como tú", "yo soy tan fuerte como tú". Es la relación sexual como violencia, como combate: ¡a ver quién tiene más fuerza¡ a ver quién aguanta más¡

En la búsqueda de placer, -fase del soplo espiritual sensible-, se caracteriza por la utilización de los sex-shops, la pornografía, el cine X, la prostitución. "En definitiva, todo lo que no se es capaz de generar el amor, se trata de suplir con el placer".

"El poder se desarrolla entre la fase reproductora y la de placer. Expresándose más en la reproductora: "yo ejerzo el poder de ser el padre de mis hijos. Tú ejerces el poder de ser la madre de tus hijos. Hay poder ahí. Y luego: "Yo te produzco placer y por eso ejerzo poder sobre ti, porque el placer que yo te doy no te lo da nadie. "Yo aguanto toda la noche despierta y tú te duermes". Estamos ante una competencia de placeres: pues no he sentido casi nada. Pues yo estoy hecho polvo", la historia es así".

"En cambio, cuando las personas llegan a un estado amoroso, todo eso ya no cuenta ya no importa si se llega al orgasmo o no. Lo que apetece es estar cerca, mirarle, hablar, escuchar, oírle. Son cosas aparentemente anodinas, lejanas o estériles, pero sabes que ahí está".

Teniendo en cuenta las características de las tres fases del soplo espiritual sensible, José Luis Padilla propone tres estados en la mujer que son: Mujer joven, reproductora; Mujer adulta, placentera y Abuela, enamorada.

Sobre la mujer joven reproductora dice que es la mujer que esta relacionándose solo a partir de la reproducción, de la genitalidad, tenga hijos o no. La que piensa o está fijada solo en el acto sexual.

Sobre la mujer adulta placentera dice que es aquella mujer que logró trascender el acto reproductor, dejó de estar buscando el contacto sexual en sí mismo y encontró formas de sentir placer sola o acompañada.

Sobre la abuela dice que fue la abuela recolectora, la que hizo posible la continuidad de la especie, es un ser enamorado, es un ser amante. No vive del placer, vive por el puro gozo de vivir, porque está enamorada de la vida.

Con una mirada, un poco más abarcadora de lo habitual, reconoce ciertas características del principio femenino que van más allá de lo que conocemos como "instinto maternal" trascendiéndolo a la exclusividad de la creatividad en el tener o parir hijos.

Reconociendo que "sin embargo las diferentes culturas han ido llevando a la mujer a que canalice y viva ese instinto de fecundidad, solo en la opción de tener hijos. Esa forma de fijar a la mujer a la

maternidad y a la crianza, ha sido una forma de hacerla productiva y rentable para una forma de economía y de sociedad como la que conocemos".

Existen características o cualidades de la mujer asociadas a lo femenino, desde esta mirada, asociadas a la "receptividad de la tierra" como son:

1.1.2 LAS CUALIDADES FEMENINAS

- Acogida

- Receptáculo

- Custodia

- Albergue

- Ternura

- Disposición

1.1.2.1 ACOGIDA

En el sentido de "acoger la vida", la especie mujer, que es la que va a tener la función de ser vehículo de la vida, tiene que tener un especial sentido de acogida. Es una actitud ante la vida, por ejemplo las abuelas tenían sus casas de puertas abiertas y recibían a todos. Sin importar cuanto alimento había en su cocina: con el famoso dicho de "donde comen dos, comen tres" como si al entrar en esta disposición, la vida MULTIPLICARA el recurso.

Para comprender lo que plantea José Luis Padilla, es importante recordar que en la tradición china, se percibe al ser humano como" un ser de luz conformado que habita entre el cielo y la tierra". Esto explica en parte la importancia que la tradición le da a los trigramas: que son el diagrama que representan estos tres niveles:

El nivel celeste. El nivel humano, y el nivel terrestre.

Gráfico 2. Octograma Fushi

Teniendo en cuenta estos tres niveles, plantea la actitud de acogida de la mujer en estos tres niveles. En el nivel celeste, debe acoger el designio del cielo. En el nivel humano, va a acoger a todos en el sentido del respeto, sin desdeñar a nadie. Cuando hay actitud de desdeñar a alguien, ya está el criterio de juicio, de categoría y de valor elementos estos que son más masculinos, propios del hombre como figura del guerrero. El nivel terrestre, es la acogida de nosotras mismas canalizando nuestros ideales a los cuales se ha tendido a renunciar por una historia de amor.

“Sin entrar en combate, con nada ni nadie, la mujer tiene que desarrollar un espacio para desarrollar su ideal”, y añade “ténganlo como certeza, nadie les va a impedir, ni les puede impedir que se desarrollen en los ideales, salvo que ustedes mismas se los nieguen”.

1.1.2.2 RECEPTÁCULO

Es una cavidad que permite un vacío. Y también va a tener tres niveles de vivencia para la mujer:

“En el nivel terrestre, el receptáculo es el útero, que precisamente es el que la define como mujer. Si algo define el ser mujer, es el hecho de tener un receptáculo porque a través de él, la mujer va a vivir todo un proceso iniciático”.

Refiere que este órgano en sí mismo tiene las cualidades de abrirse y cerrarse. De ser luz y oscuridad (Yin-Yang) siendo por ahí por donde la mujer da a luz.

“A través de su útero, la mujer, es tierra, pero a la vez es cielo.

Es cerrada, es tierra, es recogida, es oculta. Es Yin. Pero a la vez se abre al cielo, es abierta y da a luz. Es Yang. Tiene en sí, sin hacer ningún esfuerzo, el conocimiento ancestral de la tierra y el cielo. A lo largo de su menstruación va a estar viviendo esa expansión y contracción del útero.

En el nivel humano, el útero es un equivalente a una caverna. Esa es la visión simbólica que se le ha dado. La caverna tiene un profundo sentido simbólico como idea de “iniciación”. Cada mes, se da un proceso de iniciación de la mujer, que coincide con su ciclo menstrual.

“toda la sensibilidad o la afectividad de la mujer, cambia a lo largo del ciclo. Toda mujer tiene constatado como su sensibilidad aumenta o cambia; como varía su percepción de las cosas; como necesita de la quietud o de la actividad, por momentos, como está más nostálgica o más alegre. A través de su ritmo lo que va a vivir es el permanente cambio, la permanente renovación. Mes a mes la mujer se renueva puede que se embarace o no, es una opción. Pero su menstruación le permite, a través de esa expansión y de esa concentración, reconocerse como un ser que permanentemente cambia y se renueva. Cuando está en la quietud y en el silencio puede conocer y reconocer otras sensaciones que los días que está más expansiva y más alegre no reconoce.

La mujer, a lo largo de esa vivencia de útero, tiene la capacidad de percibir durante cada mes, y mes a mes, cosas muy diferentes. Lo que sucede es que una inmensa mayoría no le da ese valor por ignorancia, por inducción social, medica, económica, publicitaria, educacional, en suma cultural.

En el nivel celeste es el cáliz, la copa, con la que se ha relacionado la idea del útero. Es esa visión de la copa como signo de aceptación, siendo la copa utilizada para el vino que es símbolo de inmortalidad.

“Lo que se hace evidente, en ese útero, copa o cáliz, es la vivencia de que a través de la aceptación de ese designio celeste que la mujer recoge en su cuenco vacío, el útero, le va a llevar a un proceso de iniciación a través de su caverna y consecuentemente, a descubrirse como un ser inmortal.

“La mujer en definitiva por su naturaleza de receptáculo, es un ser iniciado. Es un ser que tiene la capacidad de iniciar a otros. Y a través de ello justamente, despierta a la inmortalidad.

Siendo la Menstruación: el periodo en que se ha demostrado que se provoca una leve anemia en el organismo, lo cual facilita que las células se renueven a mayor velocidad, contribuyendo a la inmortalidad de las células, de la forma física de la mujer.

“Cuando se habla del nivel celeste de esta aceptación, lo primero que se descubre es que el designio del cielo es que seas mujer. Lo que sucede en un alto porcentaje, es que la mujer no se acepta así misma como tal. Con lo cual, al alejarse de la aceptación de su designio, enferma y se excluye de la posibilidad de inmortalidad“.

1.1.2.3 CUSTODIA

Esta característica es una de las cualidades que más nos cuesta a las mujeres como refiere este autor. “La custodia nos introduce en la no posesión, situación que nos cuesta mucho trabajo. “Como especie, está destinada a custodiar pero no a poseer. Palabras como vigilancia, control, maniobras y manipulación, esas cuatro palabras son actitudes absolutamente masculinas”. Y agrega:

“Curiosamente, las mujeres suelen ser enormemente posesivas con todo. No solamente en la pareja. Suelen ser manipuladoras y hacer muchas acciones para lograr sus objetivos”. Padilla recomienda que cuando tenemos estas actitudes, debemos empezar por reconocerlas. Porque poseyendo, controlando, manipulando y vigilando, estamos actuando como varones. El control, la vigilancia, son estrategias de guerra, son absolutamente masculinas, ahí no estamos actuando como mujeres”.

Lo importante es que identifiquemos en que poseemos, en que maniobramos, en que manipulamos, en que intervenimos, qué queremos controlar, cuáles son nuestras actitudes de permanente vigilancia, y una vez identificado, empecemos simplemente a no manipular, a no querer controlar, a no vigilar tanto y a no poseer.

La mujer, a través de ese sentido de la custodia, entra en la vivencia del tao. Del tao se dice que es una fuerza que genera, entretiene y mantiene todas las cosas. Pero no se dice que agobia o manipula. El tao genera, mantiene y entretiene, y ese es realmente, el papel de la mujer. Ella va a generar, mantener y entretener la vida, a través de la custodia. Y la custodia, cuida: cuida en lo personal y al personal. No hay nada que la mujer pueda descuidar de aquello que le toque custodiar”.

“Cuidar es un plano humano dentro de la custodia, (cuidar las cosas)”.

Custodiar es velar por que las personas y las cosas se mantengan en lo que son. Ahí estamos en un plano celeste. Es decir, que todo lo que este bajo la advocación de mi custodia, sea lo que tenga que ser. Yo lo mantengo, lo entretengo, pero no puedo intervenir. ¿Por qué? Porque no lo puedo poseer. No es mío, no se puede intervenir, en el sentido de manipular. Cuando se entra en el sentido de la custodia, tú no estás manipulando, ni estas controlando, ni estas vigilando. Tu posición es mantener y entretener las cosas en lo que son y por eso no intervienes, porque son lo que son. Con relación al ejercicio materno agrega:

Todas las madres en condiciones normales, cuidan a sus hijos. Salvo patologías raras. Pero, lo normal es cuidar a un hijo. Es un plano humano en el cual muchas veces, va implicada esa idea de esfuerzo, de trabajo. Padilla da ejemplos de cómo las madres, nos quejamos a través de la palabra, sobre el esfuerzo, que nos requiere criar. “Pero cuando en verdad custodias, no tienes sensación de trabajo. Y, sobre todo, no vas a manipular. Vas a favorecer todos los procesos de vida de ese ser. En ese sentido, realmente, todos seriamos custodios de todos, pero muy especialmente, le corresponde a la mujer el sentido de la custodia”.

“Otro aspecto de la custodia, es la que debe desarrollar la mujer hacia su femenino. El hombre conoce a la mujer por sus aspectos varoniles. Como ella ha asumido el papel de varón para sobrevivir, se ha masculinizado; y el varón la reconoce por sus manifestaciones masculinas y dice:

“-Ah ya te veo venir. Ya vienes a darme caña porque he llegado tarde. Ven, ven que te estoy esperando”.

En cambio, si la mujer se presenta ante cualquier situación tal y como implica su sentido femenino, el varón se desconcierta. El masculino, cuando ve que una mujer se ubica en referencias para él, desconocidas, cambia la actitud violenta. En el momento en que la mujer cambia su estilo masculino, el hombre, ya no tiene contrincante; no tiene a quien vencer. Así, se puede lograr que el hombre encuentre otros argumentos diferentes al machismo para relacionarse con la mujer

Ahí es donde el varón empieza a identificarse como varón. Porque comienza a mostrar aspectos que él también tiene ocultos. Al identificarse lo femenino, inmediatamente comienza a hacerlo el masculino. Por eso, si algo va a custodiar precisamente la mujer, son esos valores o esas cualidades de lo femenino que van a permitir que tanto la especie femenina como la masculina, evolucionen.

1.1.2.4 ALBERGUE

“Es un lugar de hospedaje. Es un lugar justo, preciso. La actitud de la mujer es ser ese albergue en lo justo, en lo imprescindible, en lo necesario, por poco tiempo”.

Hace énfasis en la importancia de los aportes femeninos y masculinos en la crianza de los hijos, como nutrición especial a su capacidad de adaptación a las diversas circunstancias de la vida.

José Luis Padilla analiza la opción que ha tomado la mujer frente a sus carencias afectivas, que ha pretendido llenar con la crianza de los hijos, privándolos un poco de la intervención del padre, debido a que él hace las cosas de diferente manera. Y explica la clara dependencia que tiene el niño de su madre hasta el año, tiempo en el que la lactancia materna termina, pero ella prolonga sin darse cuenta esta etapa y terminamos teniendo bebes de 30 años que quieren hacer su vida pero, comiendo, durmiendo y no aportando en casa de mamá.

“El varón tiene mucho que aportar a la crianza de los hijos, porque su forma de vivir esa infancia, de vivir los juegos, de leerles un cuento, ¡es diferente¡ va a ser el estilo ¡Yang¡

Y ejemplifica la diferencia vivencial para un niño, si le lee un cuento su madre o su padre”. Si mama me lee el cuento, me quedo así en la almohadita, porque mama, por su naturaleza, va a tender más a arrullarme. Si me lo cuenta papa, me siento en la cama o salto y me hago el protagonista del cuento”.

“El niño, incluso corporalmente, va a vivir las cosas de otra manera, lo cual le va a enriquecer en sus respuestas. O sea, lo estamos alimentando de otra forma, por lo que va a ser mucho más adaptativo, un ser que tendrá más recursos, más opciones de evolución. Con lo cual va a reconocer a las dos especies, ya sabe cómo es mami, ya sabe cómo habla papá. No tendrá miedo.

Así va a ir desarrollando sus propias capacidades adaptativas, con lo cual, cuando ya tenga que relacionarse plenamente como varón o mujer en el colegio, en el parque, o dónde sea, lo hará mejor y su capacidad de evolución va a ser mayor".

"El varón ante el bebé se va a comportar como Yang. No le va a poner lacitos, ni le va a poner las trencitas bien puestas. Pero la vida no se basa en eso. El varón tiene una forma de transmitir su afecto, su emoción, su sentir, su cariño, si privamos al niño de esa faceta, estamos mermándolo en sus posibilidades, con lo cual lo dejamos bastante invalidado".

1.1.2.5 TERNURA

Es una cualidad femenina, que corresponde a la mujer como parte de su naturaleza. En la naturaleza muchos procesos ocurren a punta de ternura, el nacimiento de un pájaro abriendo su cascarón, un elefante recién nacido, el contemplar una flor. Y añade "todo lo que nace en la naturaleza, está teñido y bañado de esos rasgos de ternura. Por eso la mujer, siendo un ser fecundo por naturaleza, se desarrolla como especie con esa directriz irremediablemente de la ternura".

Y aunque es muy difícil encontrar en la actualidad, mujeres que sean tiernas, debido a que la mujer moderna imita el modelo masculino. El ejercicio de esta cualidad, es que la mujer puede desarrollar su "ser madre con hijos o sin hijos", y en el desarrollo de esta cualidad es que logramos ser madres de la vida.

"De todas las cualidades femeninas, la ternura, me predispone a sentir que, ¡estoy pariendo continuamente¡ no solamente se paren niños, estamos pariendo ideas, estamos pariendo posibilidades de vida, estamos pariendo opciones para los demás, estamos en nuestra actitud permitiendo que la vida transcurra en el sentido que el designio celeste establece.

No ejercitarse en la ternura, hace a una mujer infértil; no es fecunda para la vida, ni en ideas, ni en posibilitar oportunidades a otros, ni en custodiar a los demás, ni en facilitar y en transmitir la vida, la alegría de vivir, el gozo continuado de la existencia".

1.1.2.6 DISPOSICIÓN

La disposición, liga a la mujer con la tierra. Es la imagen de la tierra preparada para recibir la semilla. No importa que semilla. Se dispone para que en ella se geste vida. Es propio de la mujer, estar dispuesta para hacer lo que haga falta, es una actitud corporal, casi permanente: "hay que pelar patatas, llamar por teléfono, limpiar…

Es como un sentido extra que tiene la mujer de estar dispuesta a que la creación la sitúe en cualquier lugar y en cualquier situación de hacer, de colaborar, al sentido. Es una actitud de entrega absoluta creacional. No hay contrato, no hay cláusulas. Como mujer eso es lo que realmente le corresponde ¿qué pasa? Que se tiene temor, se tiene miedo de estar en esa actitud de disposición. Evidentemente, el miedo se genera en las personas cuando no están absolutamente identificadas con lo que son. Cuando se está identificado no hay miedo, surge el miedo por esa actitud de "sí, pero no", pero en el fondo por esa actitud de "peros".

La disposición es una actitud que todo el mundo tiene potencialmente. “Es saber estar, guardar y mantener esa actitud que cada uno debe tener en la vida, referida especialmente a la virtud del ser”.

Esa actitud va a favorecer que las cosas ocurran sin entrar en categorías de valor. Equivaldría en la cultura cristiana, cuando María dice “hágase en mí tu voluntad”.

“La vanidad y el sentido de recompensa son las actitudes que evitan que la mujer desarrolle la cualidad de disposición”.

La mujer no puede tener una actitud de recompensa por que la vida ni se compra ni se vende. La vida es un regalo. En esa actitud de búsqueda de recompensa, es cuando la mujer se vuelve infértil. Se vuelve infecunda en su vitalidad, en su ánima, porque está recortando opciones que el cielo trae a través de ella, y ella es como la presa, le pone el dique y no deja que el agua de vida siga transcurriendo. Al parecer entre la cultura, la historia, los esquemas, la comodidad entre otros, la mujer contemporánea, “no está dispuesta a vivir situaciones que la saquen de sus parámetros de vida, de sus viejas construcciones, de sus viejos ideales, porque, en el fondo, está siempre esperando la renta, la ganancia”.

Es esta postura la que según José Luis Padilla, contribuye a que no solo la especie mujer, sino toda la humanidad tenga dificultades para evolucionar.

Según esta mirada, nosotras tenemos la forma, somos el canal para generar nuevas opciones, nuevos caminos, pero lo que encontramos en nuestra realidad contemporánea es rigidez, más dificultad para asumir cambios y esto se asocia a todos los “barrotes culturales que hemos sufrido”.

“La mujer, que canaliza la vida, está dispuesta por la vida sin códigos, sin juicios, ni prejuicios. Ella tiene una libertad interior muy grande que le viene dada por la propia vida. La vida no viene con carteles de “PROHIBIDO” ni con manual de instrucciones. Las opciones de vida, vienen y se presentan en un momento determinado, como el amor, que es la vida misma”.

Y concluye, haciendo referencia al mensaje original de la virgen María, quien contribuyo con su disposición a que ocurriera todo un acontecimiento histórico en la humanidad: “la opción de un mensaje revelado de espiritualidad que mucho pudo cambiar la evolución espiritual de Occidente. Pero por quehaceres del hombre cambió de derroteros”.

Y logra llevar la idea un poco más allá, reconociendo las influencias y manipulaciones de las estructuras socio-políticas que nos influyen y nos han influenciado a través de la historia diciendo: “las mujeres estamos dispuestas a la vida, lo demás es una organización, social, política, cultural, religiosa y económica que nos oprime, que nos trata como inferiores”. Y termina concluyendo que:

“Hay que distinguir claramente lo que es la vida de lo que es una estructura política jerarquizada y basada en el poder. Porque a veces cuando hablamos de la vida: decimos, la vida es dura y no es así. La vida no es dura. Duro es el sistema político, económico y social en que vivimos, dura es la

educación que nos prepara para ser productivos y sumisos, dura es la comunicación violenta con la que más que convivir, conmorimos". Debemos ser rigurosas con el lenguaje para así poder rendir tributo a la vida que amamos.

Continuando con su revisión, José Luis Padilla muestra como la mujer en su inquietud y desarrollo, ha llegado a donde se encuentra actualmente. Es decir, esa mujer contemporánea, es producto por así decirlo, de todos los usos y abusos que se han hecho de ella a través de la historia y que la han llevado de manera inconsciente a encontrar en su búsqueda de placer, referencia en la sexualidad masculina y en el coito.

Después de tener control sobre los nacimientos, ahora busca nuevas formas de sexualidad, donde ya se encuentran ausentes el miedo y la obligación. A lo que propone el autor, que el varón, en vez de quedarse preguntando ¿qué va a hacer ahora? También, debe encontrar nuevas formas de relacionarse. "También tengo que cambiar" es decir, la mujer se encuentra caminando hacia un cambio.

Es decir, hablamos de cambios mutuos "voy a disfrutarte de otra manera". Y tú me vas a disfrutar de otras formas. Vamos a deleitarnos mutuamente de modos distintos. Pero añade, que como elemento básico para lograr adaptarse a esos cambios debe existir el AMOR en esa pareja.

"Quizá el varón necesite, ahora más que nunca, dar otro tipo de respuesta. Y tal vez eso abra los horizontes para que la relación con la mujer, que está entrando en otra posición, sea mucho más espectacular, mucho más grande, y no se quede tan ceñida a lo genital.

El coito está indicado para la reproducción. En cambio todas las otras formas de relacionarse, sexualmente hablando, se exploran poco, porque la pareja humana no está suficientemente desarrollada. No ha vivido el descubrirse, el hablarse, el mirarse, el enternecerse mutuamente.

Con las otras vivencias como el contemplarte, el entenderte, el darte y darme gozo, el poder escuchar tu respiración, el poder estar cerca, el sentir tu calor, no me estoy reproduciendo. Trasciendo el sentido del placer y entro en otra frecuencia".

Recordemos que ha existido toda una relación con la propia percepción de la mujer y su sexualidad a través de las vivencias que ella misma ha tenido en la historia de la humanidad, que ha contribuido a que la mujer tenga la postura actual.

Haciendo una reseña histórica, Padilla tiene en cuenta cómo desde la Edad Media, existen registros sobre la forma en que a la mujer se le ha manipulado en la vivencia y exploración de su propia sexualidad, y hace referencia a los registros existentes que evidencian que desde los inicios de la Edad Media, la mujer fue objeto de violación y procreación después de ser víctimas de guerra. Víctimas de esta situación las mujeres se alejan del sentimiento de amor. Esta situación se arraiga aún más, con la interpretación desde la religión judeo cristiana, donde se decreta parirás con dolor, alejándola, del placer y el gozo, hasta prostituirla. Es doloroso recordar que en Francia en 1704, se utilizaban, las niñas vírgenes para la supuesta cura de enfermedades venéreas. Y se hace evidente una mala interpretación de arquetipos que asociaron a la serpiente con satanás,

haciéndose todo un despliegue a través de la historia en diversas culturas de valientes guerreros capaces de matar a la serpiente. Con lo que simbólicamente están negando la vivencia de la sexualidad plena en la mujer.

Con relación al tema de la prostitución hace un recorrido, desde los burdeles europeos, pasando por las geishas japonesas, hasta la era actual en que la prostitución cibernética, está lucrando el mercado negro y no existen leyes que contribuyan a ningún tipo de control sobre el tema. Dice "este negocio es mucho más lucrativo que la droga, porque no tiene un marco jurídico internacional para combatirlo".

José Luis Padilla ha encontrado, que la sexualidad se ha utilizado como elemento para domesticar. Ahí es donde se hace evidente el "parirás con dolor". Lo cual aumenta al someter a la mujer a parir hijos no queridos producto de la guerra.

Aquí, es importante conocer uno de los significados conferidos al útero desde la apreciación de la medicina tradicional china.

"Durante 5 milenios fue el útero y no el corazón el símbolo del amor y de la vida. La medicina tradicional china nos cuenta que existe una conexión directa entre el corazón y esa entraña curiosa. Esto explica porque la mujer necesita de una emoción, de lo afectivo para establecer una relación íntima con alguien. Y por eso enferma tanto el útero con los problemas emocionales. Pag149.

La estructura biológica sana, está íntimamente relacionada con la estructura social sana que se tenía en civilizaciones antiguas. Antes de la era cristiana existían civilizaciones que tenían una organización social que no era ni jerarquizada, ni desarrollaba poder. Eran civilizaciones donde se lograba vivir en paz, fraternidad y armonía, características que provenían de los cuerpos maternos, de lo maternal del mundo de las madres (Johann Jakob Bachofen, 1861). Esta forma de relacionarse tiene el inicio en la conexión madre-hijo que se da en el momento de dar a luz y se hace extensiva a otras mujeres que apoyan la crianza y conservan la vida.

Hilando fino encontramos entonces, que al exigir una maternidad sin deseo, se contribuye a la paralización de los úteros y a la represión de la sexualidad femenina, ya que al forzar la sexualidad femenina, se bloquea nuestra emotividad.

Y empieza así la era de la mujer patriarcal. Después de haber sido víctima de violaciones y de parir hijos no queridos para ser esclavos, la mujer al tener bloqueado su útero y sus emociones, empieza a criar hijos para la guerra.

"Conquistar, matar, dominar, exige un tejido social distinto de aquel que expande naturalmente el bienestar y la conservación de la vida, como es el tejido social maternal. Se necesita una trama hecha de guerreros, de jefes, de esclavos, de superiores e inferiores, domesticadores y domesticados".

“Un tejido social basado en mujeres dispuestas a cambiar la maternidad, por la construcción de linajes, de castas verticales. Mujeres que sean capaces de educar a futuros guerreros preparados para matar, y a esclavos dispuestos a dedicar sus vidas a servir a sus amos. Mujeres diestras en enseñar a sus hijas a sacrificarse por el varón, a negar sus deseos, a ser discretas y delicadas, en suma, a paralizar sus úteros y a ponerlos al servicio de la sociedad”.

Además, es importante reconocer, los hechos que contribuyeron a la satanización del cuerpo femenino. Empezando por las cargas religiosas, como el escrito bíblico que dice “la maldad es por definición, lo que emana del cuerpo de la mujer”. Donde empieza a verse una incompatibilidad entre la mujer que siente placer y la buena madre, quien se inspira, en la Virgen María “que acepta resignadamente, la tortura y la muerte de su hijo en sacrificio al padre”.

Además, se dieron a la tarea de cambiar la simbología que había hasta entonces, que pretendía no solo silenciar la sexualidad femenina sino que la hacía inimaginable. Pues en la antigüedad el símbolo de la serpiente representaba la sexualidad femenina. Junto a la satanización de la sexualidad de la mujer, se satanizo a la serpiente, que paso a ser el demonio del infierno judeo cristiano.

Las sirenas y las nereidas, que representaban en su animismo, la asociación de lo femenino con el agua, se convirtieron en monstruos marinos que atacaban a los héroes dando pie, más a delante a toda las matanzas con la inquisición donde apareció el concepto de bruja, de quien según se decía, tenía trato directo con el demonio. La inquisición se encargó de acabar con ella para terminar con la memoria de esa antigua forma de vida que se caracterizaba por la vivencia de una sexualidad expansiva y sana, “matando a la serpiente el santo salvaba nuestras almas”.

Después de este breve recorrido por las apreciaciones que nos permiten comprender un poco más los planteamientos de Padilla, vamos a revisar las cualidades de los sentidos, puesto que es a partir de los órganos físicos y sus cualidades que podemos relacionarnos con el entorno.

1.1.3 LOS SENTIDOS

Los sentidos entendidos como órganos sensoriales, que son los que nos permiten encontrarnos y hacen posible los encuentros físicos con las otras personas, tenemos los siguientes:

- El SENTIDO DE LA ESCUCHA

También se considera muy importante en la conjunción, debido a que los sonidos comunican y de ahí surgen las palabras. Y en esas palabras surge un lenguaje íntimo de cada pareja.

Es el recurso de la palabra, el recurso del sonido, el que es capaz de alcanzar otra dimensión, por que la intención que se pone en cada palabra, en cada sonido, manifiesta la necesidad de despertar a otra calidad de escucha. Y en este sentido, se logra trascender las palabras para de manera espontánea, lograr una comunicación auténtica, sincera que trae detrás la INTENCIÓN que le ponemos. Dentro de esa comunicación se incluye EL SILENCIO como un estado que comunica, que algo nos falta.

- EL SENTIDO DE LA VISION

Es uno de los sentidos más “contaminados” por así decirlo, debido a que se encuentra influenciado por los condicionamientos culturales que tiene cada individuo. Es el sentido hipercrítico, pues si logramos ver más allá de la forma es un sentido MAGNIFICENTE, que nos permitirá ver a la otra persona de manera trascendente. Tendremos una visión amplificada, sugerente, distinta, nueva y mágica.

“Si logramos a través del vehículo del amor liberador deshacernos de los arquetipos de belleza impuestos, podemos entrar en otra dimensión y en actitud de flexibilidad, de ternura y de fusión, el encuentro con el amado, será más íntimo y profundo”.

“Cuando el abrazo alcanza su máxima dimensión, precisa del tiempo visual, un tiempo de visionario auténtico, que va a permitir el desarrollo perfecto y pulcro de la ternura de lo masculino y de lo femenino. Ahí es donde desaparece la brusquedad, la violencia, la posesión, desaparece la sumisión de uno hacia el otro -en el sentido negativo-, tan frecuente en la conjunción amorosa”.

Al lograr dar un “sentido trascendente de la visión, lograremos en la visión de la virtud, que no juzga ni condena a nadie”. Entrar en esta visión de la virtud implica desarrollar nuestra propia virtud sin establecer ningún combate, y también la de los demás. En la medida en que vemos la virtud, el defecto se difumina, se diluye y finalmente el ser se hace virtuoso y entra en la esfera del amor solidario”.

- EL SENTIDO DEL OLFATO

A pesar que este es un sentido que en nuestra vida contemporánea, casi no utilizamos es uno de los sentidos más primitivos. Es de vital importancia al sentir atracción hacia otro ser humano. Cada persona, tiene un olor particular, que se ha perdido con el uso de perfumes y con el sentido general de estar mal visto cuando se huele. Pero de la misma manera, que el olor de una comida, hace que la quiera comer o no, de esa misma manera, el olor, el aliento del otro, me determina si quiero estar con esa persona o no.

El olor es el elemento que favorece la atracción sexual en todas las especies, incluso en la especie humana. Nuestro olor cambia, dependiendo, si estamos ovulando o no y esto tiene un efecto en el varón.

José Luis Padilla recomienda, que hagamos un esfuerzo para agudizar nuestro sentido del olfato, desarrollándolo más de tal manera, que nos brinde la posibilidad, de abrir un poco más el espectro de sensaciones que puedan dar profundidad a la relación y aumentar el nivel de placer a nosotros y a nuestro amante.

El aroma debe ser olido porque de esa manera se va permitir que en el encuentro la energía fluya con armonía. Lo cual es el primer paso para que la conjunción sea más ajustada.

Agudizar este sentido permite varias situaciones: primero que se produzca una armonía de las energías; en segundo lugar, que se produzca una calma en el corazón; en tercer lugar que se refuerce la voluntad y en cuarto lugar que se pueda acceder a la claridad del espíritu.

- EL SENTIDO DEL SABOR

Este es otro sentido que casi no se tiene en cuenta y es importante en el encuentro amoroso, dado que a partir del sabor del otro se estimula el fluir los líquidos del organismo de una persona a otra, a la vez que se fortalece y trasciende el sentido hacia el resto del cuerpo.

Con este sentido se va a amplificar la capacidad del gusto a través de la boca, para permitir el encuentro amoroso y para involucrar el canto, la palabra, el mantra que permita amplificar la conciencia.

- EL SENTIDO DEL TACTO

Este ha sido el sentido al que se le ha atribuido mayor énfasis, y aunque si es muy importante porque es el que nos permite tocar, sentir y acariciar al otro, se ha visto contaminado por las influencias sociales, religiosas, culturales que nos han mal enseñado cómo debe ser.

Padilla propone igual que con los otros sentidos que recreemos nuestra capacidad creativa con la mano, para que trascendamos este sentido y logremos acariciar al otro, casi anticipándonos a su deseo y la hagamos extensiva al resto de nuestro cuerpo.

1.1.4 TANTRA

Sobre este tema del tantra es bastante lo que se ha dicho, pero se considera importante abordarlo entendiéndolo como camino y apoyo hacia la visión sagrada de la sexualidad.

Su definición es: “aquella fuerza de expansión que tienen todos los seres, que les permite liberarse de los aspectos o de las situaciones que les atrapan y en la medida en que se liberan, son capaces de unirse, de fundirse con la creación, con Dios”.

El tantra es esa fuerza que nos permite llegar al sentido de la complacencia. Y la complacencia supera el placer, es sentirse en estado de gracia. Un estado en el que no hay linealidad, no hay posesión, no hay oferta ni demanda. Cuando hay complacencia: es el estado de gracia. La gracia de haber estado, de haber hablado, de haberte complacido. Entrar en complacencia es entrar en la entropía, en el desorden creativo del universo, es vibrar en esa fusión con la creación.

Lo que aporta el tantra o soplo espiritual sensible espiritual, es que se acabó el guion. Es decir que nos podemos relacionar sin tener que cumplir con lo establecido.

José Luis Padilla dice:

> “El soplo espiritual sensible espiritual:
>
> Es un vehículo de liberación: porque permite trascender la forma.

Es un vehículo de sanación: porque remueve los humores, los renueva y los revitaliza.

Es un vehículo de calma: porque se dejan de lado las ansiedades.

Es un vehículo de bienestar: porque la complacencia se expande a los demás.

Es un vehículo de fusión con lo divino: por que trasciende la forma para alcanzar lo divino.

Es un vehículo de inmortalidad: porque si permanecemos sanos, de buen humor, en calma y en sintonía con la creación, nos haremos más longevos y ese es el primer paso hacia la inmortalidad".

Además reconoce que todos podemos llegar a estos niveles, puesto que el tantra es natural, y todos tenemos chacras.

Lo que dice José Luis Padilla es que los chinos y los hindúes hicieron consiente, lo evidente. "Tantra es acrecentar, desarrollar lo que ya está hecho; evolucionar. A través del tantra, podemos ir descubriendo aquellos elementos que nos faciliten esa comunicación de espiritualidad que hemos ido perdiendo. Es una tarea que nos incumbe especialmente como humanidad femenina, porque esa comunicación de espiritualidad es la que puede ir devolviendo a la mujer la posición de dignidad que le corresponde. Haciendo una reseña histórica, este autor reconoce como en todos los textos sagrados frente a este tema, se ha tenido en cuenta la apreciación del varón frente a lo que gusta en el encuentro sexual. Proponiendo que sea la mujer quien proporcione información sobre el ejercicio de su sexualidad en todos los planos como primordial beneficio sobre la forma de relacionarnos sexualmente.

Dice este autor, que lo anterior requiere de una interpretación para poder aplicar el tantra a nuestra forma de vivir, y afirma que debemos dar un salto de conciencia para lograr cambiar la actitud sobre la posición que ocupa lo femenino en todo el proyecto de interrelación humana.

Dentro de los aspectos que componen el tantra se encuentra la llamado "vía del Kundalini yoga" que es de gran de interés en este trabajo, pues el que recoge la meditación como elemento fundamental, los mudras y los mantras. Propone un significado sagrado a la sexualidad, a través de las prácticas habituales de ciertos ejercicios meditativos teniendo en cuenta el recorrido por los chacras.

"En el Kundalini yoga o en el Tantra Kundalini, el cuerpo es el vehículo principal a través del cual esa energía o soplo espiritual sensible se va a activar y nos va a hacer entrar en diferentes estados de conciencia.

Dentro del presente trabajo, tendremos en cuenta los mudras y los mantras que propone el autor, que corresponden a cada uno de los ideogramas que componen el octograma de fushi.

1.1.5 OCTOGRAMA DE FUSHI

El octograma es una interpretación que se encuentra en el I Ching. Uno de los libros más representativos de la cultura china y cuyo contenido es espiritual. En este libro, se pretende dar a conocer, a través de los movimientos de los trigramas, cuál es el sentido espiritual del hombre en su concretización, en su permanencia y en su retorno.

"El octograma de fushi está compuesto por ocho trigramas que constituyen una escala de ritmo y de movimiento, que divide la realidad del ser en tres estancias". Cada línea corresponde a un nivel definido:

- La línea superior corresponde al nivel celeste
- La línea media corresponde al nivel humano
- La línea inferior corresponde al nivel terrestre

Es decir, cada movimiento trigramático expresa la conjunción que debe realizar el hombre con el cielo y la tierra.

La línea entera representa los procesos de expansión (Yang). La línea partida representa los procesos que se contraen, que se encuentran (Yin). El octograma está compuesto por ocho trigramas. El recorrido que se hace sobre el octograma tiene en sí mismo y en cada una de las líneas, el sentido inestable de expansión y contracción del tao. En el presente trabajo se hará el recorrido por lo que representa cada trigrama empezando por la receptividad de la tierra y terminando en la creatividad del cielo, así:

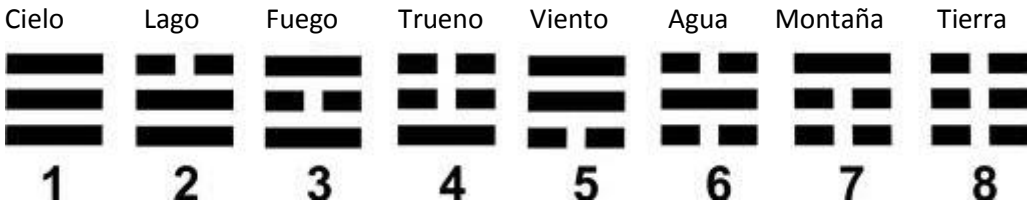

Gráfico 3. Trigramas

LA RECEPTIVIDAD DE LA TIERRA representa la capacidad de recogerse, lo que siempre está en su lugar. La expresión máxima del principio femenino, la quietud anhelante de espera.

LA INMOVILIDAD DE LA MONTAÑA representa el aquietamiento, la meditación.

EL ABISMO DEL AGUA representa la esencia de la vida, que contiene en sí misma la esencia de la divinidad.

LA PENETRACION DEL VIENTO representa la flexibilidad, la decisión, la inocencia y el juego.

LA MOVILIDAD DEL TRUENO representa la palabra como expresión del corazón. Promueve la capacidad creativa que nos permite trascender la forma y continuar encantados con ese ser, en la relación de pareja, más allá de lo que podemos percibir con nuestros sentidos.

LA LUMINOSIDAD DEL FUEGO: representa la presencia de la divinidad como vapor, como humo, que está presente en todo y en constante movimiento, produciendo sensación de embrujo, encantamiento, seducción.

LA CALMA DEL LAGO: representa la capacidad de entrar en contacto con el amor divino y con la sensación de bondad a través de la oración sin pedir y sin dar.

LA CREATIVIDAD DEL CIELO: se refiere a la capacidad de crear "inconmensurable", que tenemos los seres humanos cuando estamos unidos en la verdad con la divinidad.

1.2 LA PAREJA ECOLÓGICA EN BIODANZA

Rolando Toro, creador del sistema Biodanza ha propuesto el inicio de una revolución no solo sexual, si no social, con este concepto de pareja ecológica, que apunta hacia una nueva forma de vincularnos en pareja y que tiene impacto en la forma de relacionarnos como especie "ser humano".

La pareja ecológica, trasciende la idea, de la unión de dos solitarios, pues afirma que "esta se genera en la cualidad de la relación recíproca, donde cada uno crea vida en el otro" estimulando los potenciales evolutivos. (Línea de Sexualidad en Biodanza, Material didáctico de formación de profesores de Biodanza).

Resignifica la sexualidad, reconociendo que no se reduce a la genitalidad, sino como un concepto que implica la totalidad del ser. Reconociéndola además como esa fuerza sagrada secreta que tiene que ver con nuestras motivaciones existenciales

A partir de una revisión y estudios desde diferentes disciplinas, logra incluir términos como el eros indiferenciado y el eros diferenciado, el cual posteriormente evoluciona en amor.

El Eros indiferenciado: inicia con la afinidad biológica que surge entre las personas, que tiene como función intensificar el proceso vital en cada uno de los organismos. Es una especie de tropismo esencial entre los organismos, cuyo significado es reciclar procesos vitales por complementación y retroalimentación.

El eros indiferenciado envuelve al organismo en su totalidad, alcanzando principalmente a los mecanismos reguladores y a la homeostasis.

El eros indiferenciado nos conecta con el impulso o anhelo de perder la identidad, de disolvernos en la totalidad del grupo. Un ejemplo de esto lo tenemos en la orgia.

El Eros diferenciado: se presenta, cuando entre dos personas se concentra mayor atracción recíproca y retroalimentación, permitiendo que se desarrollen otros procesos integrativos entre ellos: a nivel vivencial, simbólico, afectivo y cognitivo.

"El erotismo diferenciado es, por lo tanto, una selección y una elaboración altamente especifica dentro del océano de erotismo inespecífico. El erotismo diferenciado conduce al amor".

Frente a esta situación, aparece la capacidad de elegir una pareja en el ser humano. Situación que plantea Rolando, como contaminada por los esquemas aprendidos en la cultura. Que algunas veces llevan a que se realicen elecciones a partir de elaboraciones mentales, sin darle la debida importancia al amor. Rolando afirma que "la elección de pareja, debe darse por un sentido de preferencia absoluta y no por un acto de elaboración estructurada culturalmente".

El autor realiza un análisis que ayuda a comprender cómo se logra desviar el sentido del amor, cuando al elegir, se decide tener exclusividad absoluta de esa pareja, situación que contribuye a empobrecer la retroalimentación que se puede tener del entorno. Reconoce como parte del conflicto en la relación de pareja la forma en que hemos aprendido a relacionamos con el tema de la fidelidad, donde en parte se sacrifica la libertad individual por el temor a la pérdida o abandono del otro. Sabiendo muchas veces que es contraproducente para el bienestar individual y desconociendo además la naturaleza poligámica del ser humano, la cual no se contempla, nadie la enseña.

Teniendo en cuenta lo anterior Rolando propone, que cada persona debe asumir los riesgos reales de perdida y el impacto de ellos en su vida.

Amplia esta propuesta diciendo: "cada persona deberá encontrar el punto de equilibrio dentro del nivel más alto de libertad que le sea posible y el nivel más bajo del riesgo de pérdida. Generándose así niveles de libertad que permitan el desarrollo recíproco, a la vez que se brinden niveles de seguridad y paz".

1.2.1 PAREJA ECOLÓGICA

Rolando afirma que la pareja en su proceso de integración, es una fuente generadora de opciones. En la relación de pareja, se pueden reforzar circuitos, estimular capacidades, o se cortan líneas de vida, se inhiben actitudes, se coartan impulsos y se pueden anular potencialidades. En el ajustamiento y empalme de las corrientes ecológicas, se crea una estructura vital que fomenta o inhibe el desarrollo, que mejora o destruye la salud, que agrega o quita felicidad.

Desde este enfoque, podríamos concebir el amor saludable como un proceso de co-creación en el cual cada miembro de la pareja es un detonador que estimula el renacimiento permanente del otro, cada uno exalta el proyecto del otro y coloca un exponente para elevar todas sus cualidades latentes. El amor saludable de la pareja ecológica, es la celebración recíproca del ser del otro, de su germinativa esencia.

Continúa diciendo, la presencia del partner debe ser un campo energético fecundo para manifestar la propia identidad.

La pareja ecológica, presupone un proyecto de vida en el que cada uno aporta sus capacidades para el crecimiento a dos. Este proceso conecta a la pareja con la salud, la sexualidad, la creación del hogar, la afectividad y con un sentido trascendente del acto de vivir juntos. Así los miembros de la pareja no crean solo bienestar sino felicidad.

Reconociendo todas las represiones que hemos vivido como especie, que se han ejercido desde las posturas socio políticas y religiosas sobre la mujer a través de la historia de la humanidad, tiene en cuenta el impacto social que esto ha generado en nosotros como individuos y en la generación de sociedades enfermas que tienden a disociar, dividir y a promover el no vincularnos, e identifica como uno de los resultados actuales que impiden evolucionar en la relación de pareja, que ambos géneros tenemos una herida que entorpece el ejercicio del rol femenino y masculino .

Logra así proponer ejercicios claros y concretos desde la línea de sexualidad, que se aplican con progresividad y nos permiten ir re-vinculándonos y generando mejores estados de salud integral, tanto a nivel individual como relacional.

Es importante tener en cuenta lo que aporta este autor sobre el tema de la trascendencia, tema con el que se puede contribuir a que el encuentro humano sea más profundo, más íntimo. Cuando logramos movernos de nuestros esquemas, TRASCENDIENDO de un lugar a otro, nos estamos transformando.

La trascendencia es justamente eso "superar un límite" y se refiere el autor a la" función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales, minerales, con la totalidad cósmica".

En biodanza se logra alcanzar esos momentos de trascendencia utilizando ejercicios que permitan hacer camino, transitar de un estado a otro de un estado de alerta a un estado regresivo.

Comprendiéndose entonces por:

TRANCE: "la palabra trance proviene etimológicamente del término "transir" transitar, transportarse, pasar de un estado a otro su significado usual es: "cambio de estado de conciencia" y por

REGRESION: el estado psicofísico de retorno a etapas fetales o perinatales del individuo. Durante este estado regresivo, el individuo reedita condiciones psíquicas y biológicas de la infancia.

La regresión puede tener un carácter renovador integrativo, de reparación, y compensación psicobiológica.

El trance y la regresión, son fenómenos que se producen habitualmente de manera simultánea.

Después de pasar por los efectos que provocan las vivencias de trascendencia, las personas logran sentirse unidas en vez de separadas del resto de los seres humanos. Generando profunda vinculación consigo mismo, con los otros y con el cosmos. Generando además sentimientos de esplendor, plenitud, felicidad y bienestar corporal. Es decir, al trascender, logramos vivir en nuestra propia piel el principio biocéntrico propuesto por Rolando.

El principio biocéntrico se refiere a esa "tendencia cósmica" que genera vida. El inconsciente vital: -que es el que hace que toda la información de la totalidad del organismo se encuentre en las

células- se está en sintonía con la esencia viviente del universo. Y cuando esta sintonía se perturba, se inicia la enfermedad.

En el material didáctico de trascendencia, encontramos: los efectos de biodanza en la línea de trascendencia arrojan mucha luz sobre la experiencia de totalidad. El sentimiento de íntima vinculación con la naturaleza y el prójimo, es una experiencia máxima que se tiene rara vez en la vida. Experimentarla una sola vez permite iniciar cambios en la actitud frente a sí mismo y frente a los demás, saber con certeza que no somos seres aislados, sino que participamos del movimiento unificante del cosmos, basta para desplazar nuestra escala de valores.

Los estados de trance promueven vivencias que nos mueven de estados de íntasis a estados de éxtasis.

ÍNTASIS: "es la súbita ampliación de la conciencia unida a la vivencia emotiva de "estar vivo" por vez primera y única, concentrando todas las posibilidades del ser". Esta vivencia se acompaña de sentimientos de extrema belleza y plenitud. La vivencia corporal es pulsante, con sensaciones de escalofrío y pilo erección.

ÉXTASIS: "los estados de éxtasis se refieren a los estados de trance en los que las personas se pueden manifestar como un proceso de identificación con las criaturas del universo, con sensación de unidad con el cosmos o como un regreso a sí mismo."

La profundización en este estado puede conducir al éxtasis contemplativo, con llanto frente a la belleza indescriptible de la realidad, unido a una pérdida del límite corporal e intenso placer.

Es decir al hacernos parte del grupo, nos contactamos con nuestra vitalidad, la cual promueve mejores niveles de salud y armonía orgánica, a la vez que se potencian nuestras motivaciones existenciales y se pone a nuestra disposición la energía que tenemos para la acción. Nos vinculamos a partir del eros indiferenciado, amplificando nuestros sentidos y sentires, al tiempo que estamos sincronizando nuestro ser completo con la esencia viviente del universo, lo cual nos permite estar mejor dispuestos para relacionarnos en pareja.

1.3 LO COMÚN Y LO DIFERENTE DE LAS DOS APROXIMACIONES.

Es importante destacar, cómo son más los conceptos y temas comunes que los diferentes; entre los temas comunes tenemos:

SEXUALIDAD: es el primer concepto a tener en cuenta como primordial para ambas aproximaciones. Ambos autores la perciben con connotaciones trascendentes y sagradas.

Ambos la tienen identificada como primordial y unida con LA VIDA. Para Padilla es el principio divino que compone todo lo que existe y al que le da el nombre de SOPLO ESPIRITUAL SENSIBLE.

Para Rolando" la identidad humana se organiza en el flujo natural de la energía erótica. La sexualidad tiene en su base física, corpórea, el sentido de la vida inmerso en ella, pues todos

tenemos vida, a partir de un acto de sexualidad. Logrando ampliar este concepto, desde la integración y participación del cuerpo y la extensión de la vivencia del placer físico, más allá del encuentro mismo, a las actividades de la vida cotidiana como el placer al bañarnos, al comer, hasta lograr trascender a otros estados de expansión de conciencia.

EL CUERPO: ambos autores perciben al cuerpo físico y al acto mismo de encuentro sexual como importante para iniciar el camino para lograr trascender a lo divino. A pesar de que las prácticas y posturas meditativas puedan parecernos incómodas, como una forma de someter al cuerpo, para la MTC muestran una forma de trascender en el camino hacia lo divino. El cuerpo es un vehículo para alcanzar mayor desarrollo espiritual. La forma de referirse al ser humano desde esta apreciación es "espíritu conformado". Y aquí encontraríamos la principal diferencia, pues en biodanza, los propósitos y los ejercicios se realizan, teniendo en cuenta la sabiduría corporal. Es decir que recuperamos nuestra capacidad de escucha de nuestro cuerpo, al sincronizarnos con sus ritmos naturales, sin someterlo a nada en contra de su naturaleza. Biodanza le da al cuerpo un papel protagónico como fuente de placer, no solo de dolor y de sufrimiento. Para ambos las caricias generan un camino al éxtasis y una forma de alcanzar la vivencia de lo sagrado.

SACRALIDAD: en MTC es conocida la importancia y la relación de la sexualidad con lo sagrado a través del TANTRA. El cual en mis palabras es un camino hacia la liberación espiritual del hombre que busca fundirse con lo divino a partir de la atracción y fusión de dos energías espirituales sensibles representadas en dos personas encarnadas. Se promueve la conjunción en la relación con Dios por encima de la relación consigo mismo y con los demás para llegar al amor con lo divino.

En este tema ambas aproximaciones generan y caminan hacia lograr estados de expansión de conciencia. La MTC lo hace a través de la práctica de la meditación, Yoga Kundalini y Tantra. El Sistema Biodanza cuenta con un planteamiento filosófico y una metodología que permite transitar, pasar de un estado de conciencia a otro.

Adicionalmente ambas promueven el mantenimiento de ese estado de conciencia, que permite estar conectado, sostenido, sobrecogido en presencia de lo divino, en la vida cotidiana. Para ambos autores es relevante promover nuevas formas de relacionarnos para mantener la vida. Con lo que el principio Biocéntrico en Biodanza es el fin y la razón. Rolando decía "el acto de vivir es gozoso en sí mismo".

COMUNICACIÓN: coinciden en que se requiere trabajar mejorando la comunicación para lograr re vincularnos. Término que se comprende como la capacidad de incluir nuevas formas de relacionarnos a partir del conocimiento, participación e iniciativa como individuo con esa pareja especifica que hemos elegido. José Luis Padilla propone por ejemplo una meditación especial de "limpieza de los sentidos". Que tiene como fin ayudar a que estos nos proporcionen la información real como órganos y sentidos comprometidos en darnos información sobre el medio y de las personas con las cuales nos relacionamos. Debido a que a veces se contaminan con los conceptos

y apreciaciones que tenemos desde la cultura. (Este ejercicio se enseñará en las clases propuestas.)

Biodanza como meditación en movimiento que genera a partir de ejercicios específicos momentos de expansión de conciencia y permite que la identidad se exprese en presencia del otro, promueve generar vínculos fuertes y auténticos entre los seres humanos donde se tiene en cuenta, el cuidado, el respeto, el relacionarnos en feed-back.

Ambos autores tienen en cuenta las influencias socio culturales y religiosas impuestos sobre el tema de la sexualidad y el maltrato del que ha sido víctima la mujer a través de la historia de la humanidad, lo cual ha contribuido a la pérdida de identidad con lo femenino y masculino original.

Para ambos autores es clave que:

LA INFLUENCIA SOCIO CULTURAL: la conformación de sociedades enfermas y disociadas, actuales han contribuido a que en vez de sentirnos como opuestos y complementarios como lo propone el Yin y el Yang, estemos relacionándonos a partir de la lucha, de la confrontación, de no dar marcha atrás de no dejarse dominar el uno por el otro.

Rolando plantea que actualmente no se promueve el desarrollo de los potenciales erógenos, al contrario existe empobrecimiento, predomina el fetichismo y la pornografía. Idea similar a lo que revisa Padilla, cuando explica la fijación que se tiene en el soplo espiritual sensible genital que hace que la misma obsesión por el orgasmo dificulte la posibilidad de obtener placer por un lado y por el otro, cuando el individuo siente placer, se queda atrapado en la propuesta pobre, comercial y mercantil que propone la cultura a través de los sex-shop y la pornografía.

RELIGIÓN: para ambos autores es importante el reconocimiento de la manipulación que se ha hecho desde las religiones enmarcadas en el contexto judeo-cristiano, sobre el comportamiento femenino. Puesto que ha influenciado en dos temas fundamentales como son; la necesidad de "sacrificio" y la negación de las posibilidades de sentir placer a través de su cuerpo.

Para Rolando la represión sexual judeo cristiana ha intentado inhibir el flujo natural de la energía erótica

LAS ARTES COMO VÍAS SANADORAS: ambos autores hacen énfasis en que las artes son vías de recuperación de la salud. Y en este aspecto, es clara la postura de Biodanza, donde se potencia la parte sana del individuo a partir de LA MÚSICA y a través de las vivencias en LA DANZA.

RESPETO POR LA VIDA: ambos autores proponen el respeto por la vida como crucial en el proceso de evolución en el hombre. Padilla reconoce que para que el hombre logre conectarse con lo divino, debe dejar de lado las posturas "ególatras y antropocéntricas" que contribuyen a que el hombre se crea superior a las demás especies y deje de tratar de dominar y controlar a las demás especies y a sus semejantes. Hablando específicamente sobre el amor en la relación de pareja, dice que si logramos trascender caminando hacia esas otras formas de encuentro, podemos dejar

de darle valor al amor a través de la comunicación violenta, para permitirnos otras formas de encuentro.

La propuesta de Biodanza se fundamenta en el principio Biocéntrico el cual pone en el centro a la vida, independientemente de QUÉ forma de vida sea: animal, vegetal o humana.

Si logramos reconocer el valor sagrado de la vida vamos a lograr trascender en la parte social un cambio. Pues actualmente se ha llegado a "la descalificación de la vida como expresión máxima de lo divino". Como dice Rolando.

Y como confirma Padilla, cuando la vida no es sagrada, se permite destruir, explotar, y humillar.

TRASCENDENCIA para ambos autores los términos de trascender, transitar, trance, que implican un cambio de estado de conciencia a otro estado, son un firme propósito. Ambos en su discurso proponen un cambio que va desde lo concreto hasta lo ilimitado.

José Luis Padilla habla claramente que estos estados, permiten "integrarse a la totalidad" y llegar a estados de comunión, que permitan impactar "la postura depredadora" que tiene el hombre contemporáneo y que se manifiesta en la actitud de querer someter a todo y a todos.

EL CAMINO ES INDIVIDUAL: ambos autores tienen en cuenta que nuestro camino de evolución hacia lo espiritual, hacia lo divino, es individual. Tiene en cuenta nuestra historia, familia, ambiente, creencias y nuestro propio camino y tránsito por la vida. Padilla propone que no se debe caer en el absolutismo de creer que los orientales son los avanzados espiritualmente y nosotros los occidentales no. Sino que siendo nosotros podemos integrar los diferentes aprendizajes y dependiendo de las características particulares haremos nuestro propio camino.

Ambos autores hacen referencia a varias cualidades que se deben tener para favorecer los encuentros. Una de ella es la ternura para Rolando esta cualidad posibilita el encuentro, al permitirme ver al otro en todo su ser y para Padilla esta es una de las cualidades femeninas que permite a la mujer ejercer su rol, siendo fértil.

2 LAS PREGUNTAS O TEMAS MÁS FRECUENTES EN CONSULTA

La mayoría de las personas que consultan por algún tipo de conflicto en la relación de pareja, tienen el concepto de amar a partir de que el otro cumpla con las fantasías propias, concepto este avalado y reforzado por el estereotipo que tenemos de relacionarnos en pareja.

Así, en la medida en que no se logra ser el "príncipe o princesa" para el otro, y pasa la etapa del "encantamiento" donde cada miembro de la pareja muestra sus aspectos positivos y negativos se hace evidente el conflicto.

Se hace evidente la dificultad para percibir la relación de pareja como "viva" "no estática" que permite ir co-creando la forma de relacionarse. Reconociendo que cada persona decide estar con esa pareja elegida.

Un tema de consulta habitual es el de la infidelidad, que intrínsecamente ayuda a evidenciar otras situaciones como el nivel de comunicación, la concepción de la misma y las dificultades que se tienen para poner límites a los otros.

Algunas preguntas que pueden servir de punto de partida para revisar cómo me estoy relacionando en pareja son:

1 Qué le permito hacer y no hacer al otro?

2 Cuál es mi postura frente al tema de la infidelidad?

3 Cuáles son mis creencias sobre el amor?

4 De qué manera expreso el amor y de manera me siento amado?

5 Puedo sentirme libre estando en pareja?

LA INFIDELIDAD: la infidelidad, es un tema para el cual que considero no estamos preparados y es causa de muchos dolores, sufrimientos, acciones, amenazas y separaciones, que pueden desencadenar procesos de deterioro de la salud.

Me atrevo a decir que todos los seres humanos nos involucramos en una relación de pareja esperando fidelidad de la misma, sin tener en cuenta esa naturaleza poligámica intrínseca en nuestro ser. Este tema además presenta abordajes diferentes si soy hombre o si soy mujer. Digamos que aquí se hacen evidentes las diferencias orgánicas frente a las diferentes formas de pensar, sentir y actuar que tenemos los hombres y las mujeres.

LA CONFRONTACION: este es el esquema más frecuente, en el que queremos ser iguales. El querer y creerse igual. Es en parte donde se hace evidente el asumir posturas masculinas por las mujeres en las relaciones contemporáneas. Además en términos generales, muchas personas buscan que el profesional avale su posición. Como aunando fuerzas frente al otro. Y en este sentido. Es triste que algunos profesionales tomen partido en contra del varón lo que contribuye a que el hombre se resista a asistir a las citas.

LA LUCHA DE PODER: este tema al igual que la confrontación muestra que nos estamos relacionando a partir de nuestro aprendizaje de lo masculino que afecta otros aspectos como la comunicación pues al relacionarse a partir de quien manda a quien o quien tiene la razón, se hace imposible la comunicación. Adicionalmente se viven maltratos no solo físicos sino psicológicos de cada uno de los miembros de la pareja y de los hijos.

LOS HIJOS: algunas parejas consultan por el impacto que le puedan estar provocando a sus hijos, quienes se encuentran inmersos en el conflicto y quienes muchas veces no son tenidos en cuenta, sabiendo que son en muchas ocasiones los que resultan afectados.

ESTANCADOS EN EL ENCANTAMIENTO: la necesidad aferrarse a emociones y sentimientos del primer momento de la relación, hace que los integrantes de la pareja exijan al otro mantenerse

como en el momento inicial, sin brindar la posibilidad de evolucionar Se hace evidente la dificultad para percibir la relación de pareja como “viva” “no estática” que permita ir co-creando la forma de relacionarse como individuos y como pareja, pues necesariamente deben atravesar por el desencanto y asumir la elección del otro con todos sus defectos y virtudes.

3 HACIA UN MASCULINO Y UN FEMENINO INTEGRADO

A partir de los planteamientos de los autores estudiados se identificaron conceptos claves que permiten contribuir con el fortalecimiento del vínculo que existe en las parejas.

Desde la Medicina Tradicional China (MTC), es relevante la recuperación de las cualidades de lo femenino -abordadas previamente-, ya que de esta manera desconcierta al hombre, acostumbrado a mujeres masculinizadas, induciéndolo así encontrar nuevas maneras de relacionarse.

La propuesta de pareja ecológica de Rolando, donde se propone vivir en libertad de la identidad en presencia del otro, donde cada miembro de la pareja potencie en todo sentido y nivel al “ser” del otro, reconociendo nuestro propio camino como individuos.

Comunicación sincera donde manifieste de inmediato el desagrado, con una respuesta en feed-back que permita expresar las diferencias y se permita una reconciliación con progresividad. Respeto y cuidado con el otro desde la calificación positiva.

Propiciar el encuentro ritual considerando elementos intermediarios como el aceite, la vestimenta, la luz, la belleza, el alimento, la vela, el baño, la sorpresa, la quietud y el silencio, la meditación, el juego, la inocencia, la flexibilidad, el acariciar. Dejarse sorprender, que aflore lo imprevisible, lo sorprendente, lo original.

Padilla recomienda para favorecer el encuentro de los amantes, el cual debe ser lento, poseer cierta cadencia. No debe ser atropellado o desenfrenado. Debe permitir contemplarnos. Debe ser bello, que nos conmueva. Debe poseer una invitación elegante. Debe propiciar una comunión con el otro, un acto solemne. Donde se haga trascendente el respeto mutuo. Hacer del encuentro algo digno. Debe promover toda la creatividad posible.

Promover la trascendencia del encuentro, construyendo una sexualidad sagrada como vía para llegar a otros estados de conciencia y como explica Rolando al reconectarse con la sacralidad de la vida podemos hacer del encuentro, un encuentro sagrado, que pase de lo genital a lo divino.

Que permita incluir las cualidades del octograma de fushi. En la luminosidad del fuego, la divinidad, la liberación. Que permita entrar en silencio y en estados de ensueño. La contemplación se atribuye a la calma del lago. La palabra y oración para conectar con la bondad.

Padilla propone una guía de los amantes así:

1 Que sea la mujer la que realice sus primeros movimientos. Las primeras insinuaciones, las primeras orientaciones. Que sea la mujer, quien tome la iniciativa y que ella marque en principio, por donde va a ir el tipo de relación afectiva, emocional, sexual.

2 Debe existir un diálogo fructífero, donde los amantes hablen de sus asuntos de amores, no solo de cuestiones sexuales, sino de las situaciones de convivencia. En este punto es el hombre quien estimule a la mujer para que comunique ¿qué le gusta?

3 Recuperar el respeto, el hombre debe tener mucho tacto, (cuidado, en la caricia, en la aproximación, en la palabra).

4 Retención de la esencia (eyaculación). El hombre debe aprender a retener su esencia, porque la fisiología de la mujer le va a permitir esperar. La razón de esto es que "la facultad multi orgásmica de la mujer, solo puede ser promovida, por el varón, cuando NO agota su orgasmo prematuramente. Debe aprender a disfrutar de dar disfrute a la mujer.

5 Saludable, se debe replantear en ese vehículo amoroso, que existen otras proyecciones de la sexualidad, no necesariamente genitales. Hacer labores en común. Meditación, canto, oración, artesanía, hablar, el gusto de descubrirse el uno al otro.

6 No poner límite de tiempo ni espacio.

7 Es una relación trascendente, sagrada. Una opción es el tantra yoga como camino individual. Donde cada ser descubre la capacidad de actuar sobre su propia estructura, sobre su propia energía para alcanzar la unión.

4 LA PRÁCTICA DE BIODANZA COMO PEDAGOGÍA QUE NUTRE EL VÍNCULO EN LA RELACIÓN DE PAREJA Y LOS APORTES DE LA MTC

Se planearon ocho sesiones de vivencias de Biodanza incluyendo información de la medicina tradicional china, en función de los contenidos y significados de cada trigrama, trabajando uno por clase y siguiendo el sentido ascendente de los mismos. Es decir iniciamos desde la "receptividad de la tierra" para culminar en la octava sesión en "la creatividad del cielo"

En las sesiones se permitirá dar un poco más de tiempo a la palabra antes de iniciar las vivencias con el fin de explicar e integrar los temas desde la MTC. La duración planteada es de tres horas.

Se incluirán las cualidades femeninas las cuales serán integradas en las clases a través de la consigna.

Se inicia la clase vivencial con el ejercicio propuesto por José Luis Padilla de limpieza de los sentidos, así:

- Se inicia con las palmas de las manos hacia el cielo, las cuales se juntan por encima de la cabeza. Se afirma: “para que mis sentidos sean consentidos y no se vuelvan resentidos”
- Bajando despacio hasta el entrecejo, los pulgares se desplazan por la órbita ocular hasta el final de las cejas. Afirma: “que mis ojos y mi mirar no sean motivo de venganza”.
- Luego nos deslizamos con el índice, el medio y el anular por la nariz. Afirma: “que mi respiración y mi olfato, no sean motivo de rencor”.
- Los dedos anulares van a pasar suavemente por los labios, deteniéndose un instante en las comisuras de la boca. Afirma: “que mis palabras y mi sabor, no sean causa de maledicencia”.
- Desde allí las palmas de las manos acarician las mejillas rumbo a las orejas. Afirma: “que mis manos sean siempre motivo de ternura”.
- En los pabellones auriculares se quedan apenas unos segundos. Afirma: “que mis oídos sean capaces de escuchar el sonido y transformarlo en belleza”.
- Desplazándose hacia la zona occipital, donde se vuelven a unir, palma con palma, pasando sobre la cabeza y acompañando al torso que se flexiona hacia delante, hasta que la frente se apoya en el suelo. Afirma: “y todo esto con la actitud humilde que me debe caracterizar de cara a la creación.”
- Mantenerse en quietud.

A continuación se propone el mudra específico para cada tema. Como ejemplo se describe el de la receptividad de la tierra. Sentados en el piso se juntan los dedos, anular, corazón e índice, por el dorso de las falanges, dejando libres los dedos pulgar hacia arriba y meñique hacia abajo. Se juntan primeros los meñiques y luego los pulgares. Se inicia el canto del mantra Mmmmmm a la vez que se realizan tres movimientos circulares hacia dentro, en el eje del cuerpo, a la altura de los genitales.

Se mantiene el estado meditativo para iniciar el tercer ejercicio, que consiste en una respiración siguiendo el recorrido a través de los dos canales principales que tiene el cuerpo humano como son el TOU MAI y el REN MAI. Se energía en forma circular por el eje medio del cuerpo. En inspiración inicia un recorrido desde el labio superior visualizando que la energía asciende por la mitad de la cara, tope de la cabeza y desciende por la columna hasta el periné. Allí contengo la respiración. Exhalo haciendo el recorrido por el frente del cuerpo, ascendiendo desde el periné hacia el abdomen, el pecho y rostro terminado en el labio inferior.

A partir de este punto se desarrolla la vivencia de una clase normal de Biodanza. En la tabla 1 se presenta la estructura de una clase que incluye los ejercicios mencionados.

4.1 EJEMPLO DE UNA CLASE PARA PAREJAS DISEÑADAS A PARTIR DE LA INTEGRACIÓN DE ESTAS DOS CORRIENTES DE PENSAMIENTO.

Tabla 1. Clase RECEPTIVIDAD DE LA TIERRA

BIODANZA- LA DANZA DE LA VIDA					
TEMA: La receptividad de la tierra					
OBJETIVO: Integrar las características de acogida y cuidado.					
LÍNEA: Vitalidad Afectividad-					
CLASE					
#	NOMBRE DEL EJERCICIO	OBJETIVO O EFECTO DEL EJERCICIO SOBRE EL ORGANISMO	CONSIGNA	DESCRIPCIÓN	MÚSICA
1	Limpieza de los sentidos	Ampliar la capacidad sensorial	"Para que mis sentidos sean consentidos y no se vuelvan resentidos" "Que mis ojos y mi mirar no sean motivo de venganza". "Que mi respiración y mi olfato, no sean motivo de rencor". "Que mis palabras y mi sabor, no sean causa de maledicencia". "Y que mis oídos sean capaces de escuchar el sonido y transformarlo en belleza".	Se inicia con las palmas de las manos hacia el cielo, las cuales se juntan por encima de la cabeza. Bajando despacio hasta el entrecejo, los pulgares se desplazan por la órbita ocular hasta el final de las cejas. Luego nos deslizamos con el índice, el medio y el anular por la nariz. Los dedos anulares van a pasar suavemente por los labios, deteniéndose un instante en las comisuras de la boca. Desde allí las palmas de las manos acarician las mejillas rumbo a las orejas. En los pabellones auriculares se quedan apenas unos segundos. Desplazándose hacia la zona occipital, donde se vuelven a unir, palma con palma, pasando sobre la cabeza y	Sin música

				acompañando al torso que se flexiona hacia delante, hasta que la frente se apoya en el suelo.	
2	Mudra de la receptividad de la tierra	Vivenciar a través del gesto-mudra de la receptividad de la tierra	Conectar mi cuerpo desde el primer centro con la tierra y permito el flujo de su energía, estamos conectando el cielo y la tierra.	Sentados en el piso se juntan los dedos, anular, corazón e índice, por el dorso de las falanges, dejando libres los dedos pulgar hacia arriba y meñique hacia abajo. Se juntan primeros los meñiques y luego los pulgares. Se inicia el canto del mantra Mmmmmm a la vez que se realizan tres movimientos circulares hacia dentro, en el eje del cuerpo, a la altura de los genitales.	Sin música
3	Meditación	Entrar en quietud para percibir el efecto el flujo en espalda y pecho.	Entrando en quietud corporal permito y percibo la energía el movimiento de la energía en mi cuerpo.	Vamos a llevar energía en forma circular por el eje medio del cuerpo. En inspiración inicia un recorrido desde el labio superior visualizando que la energía asciende por la mitad de la cara, tope de la cabeza y desciende por la columna hasta el periné. Allí contengo la respiración. Exhalo haciendo el recorrido por el frente del cuerpo, ascendiendo desde el periné hacia el abdomen, el pecho y rostro terminado en el labio inferior.	Sin música
EJERCICIOS DE INTEGRACIÓN MOTORA					
4	Ronda de inicio	Carácter sagrado representa la unidad de la comunidad humana,	Sintiendo mi presencia y acogiéndome a mí mismo	Todos danzan cogidos de las manos al ritmo de la música. Actitud de saludo	Canto do povo de un lugar
5	Marcha fisiológica	Rehabilita marcha natural, regula, la función motora integral y promueve la	Siento mi caminar estando presente en mi	Caminar normal, que incluye los glúteos, al desplazarse por momentos con pasos más	New York new york

		confianza en sí mismo.		largos.	
6	Marcha de a dos	Coordinación con otra persona empezar a sincronizarse.	Con cuidado me dejo acompañar en ese caminar	Caminar con otro cogidos de las manos	South
EJERCICIO DE INTEGRACIÓN AFECTIVO MOTORA					
7	Sincronización rítmica	Estimular la capacidad de danzar al ritmo de otra persona	En actitud de acoger y cuidar me suelto al disfrute de la compañía en danza rítmica	Frente al otro caminar cogidos de ambos brazos y entrar en danza	Boy da lua
8	Despertando el cuerpo toques	Estimular la capacidad de sentir todas las partes de mi cuerpo	Centrándome en mi cuerpo, mi templo, lo despierto realizando mi danza y dándome toques cuidadosos y cariñosos por todas partes	Al son de la música, entro en danza dando toques suaves por todo el cuerpo	Viendo del arena
9	Eutonía en pareja	Comunicación afectiva a través de la mirada	Receptivo al otro me entrego a una danza sutil	Se realiza a través de la unión de los índices de la mano derecha. Se hace una danza lenta, con pasos breves que dan carácter ligero	Amigos para siempre
EJERCICIO DE COMUNICACIÓN AFECTIVA Y COMUNIÓN					
10	Segmentario de cadera- pelvis	Activar y armonizar los movimientos de la pelvis, generalmente tensos por causa de estados crónicos por represión sexual	Acogiendo este primer centro y conectándome con la receptividad de la tierra realizo movimientos lentos	1. Mov. Posterior.2mov lateral.3mov antero-posterior(bascula).4 rotación	Le ballet
11	Respiración danzante	Contactar la vivencia respiratoria.	Acogiéndome totalmente a través de la respiración, danzo cada inspiración y exhalación	Conectarse con uno mismo para percibir el ritmo natural de la propia respiración. Danza armoniosa, dulce con predominio de movimiento de brazos, ojos cerrados y relajados,	Coming to me
12	Auto-acariciamiento	Contribuye al inicio de la rehabilitación y la auto-estima. Profesarse amor propio	En un abandono al autocuidado y al auto-acogimiento, acaricio mi cuerpo	La persona está de pie, ojos cerrados. Las manos apoyadas en el pecho y en el vientre, en actitud de recogimiento. La persona acaricia suave y tiernamente todo su cuerpo dejándose ir a una vivencia de profunda intimidad	Jesse

ACTIVACIÓN FINAL					
13	Contacto mínimo	Prepara para ejercicios de contacto más profundos	En ese estado sublime reconozco la capacidad de dejarme acompañar	Uno frente al otro, cercanos pero no tanto, con movimiento lento de brazos que produce roces sutiles y delicados entre los dos. Ojos cerrados, sin desplazamiento. El movimiento del brazo involucra levemente el tronco.	Memory
14	Concéntrica de miradas	Preparar a las personas para un vínculo más profundo	Teniendo puestos en el cuerpo, la capacidad de cuidarme y cuidar, acojo con la mirada	Dos rondas concéntricas, una dentro de la otra. Cada persona queda con alguien al frente y ambas se mueven lentamente. Hacia la derecha, cuando todos han pasado por todos los participantes acogiendo con la mirada. Abrazamos a quien quede en frente.	Jamba taja

5 CONSIDERACIONES FINALES

La estructura de la propuesta de Biodanza presenta tal riqueza y solidez en su estructura que el estudio de los contenidos teóricos debe ser permanente y a la vez es tan flexible que permite enriquecerse con otras teorías. El método Biodanza constituye el núcleo de mayor valor de la propuesta.

A partir de la experiencia en la aplicación de las clases se ha hecho evidente por los participantes, a partir de su relato de vivencia, que se logran comprensiones profundas y se mantiene el sentido cohesivo de Biodanza. Los ejercicios propuestos procedentes de la MTC se incorporan de forma armónica nutriendo la clase.

Se abre un campo amplio de trabajo e investigación en temas como:

- Profundizar en el femenino contemporáneo.
- El masculino contemporáneo.
- Lo masculino y lo femenino en los adolescentes.
- La relación de la madre masculinizada y sus hijos en la actualidad.

6 BIBLIOGRAFÍA

PADILLA, José Luis. 2009. Inspiración Femenina Soplo Espiritual. Primera Edición. Editorial Universidad Nacional de Colombia. Bogotá.

TORO, Rolando. Curso de Formación Docente de Biodanza. Definición y Modelo Teórico de Biodanza, s.f.

------- Curso de Formación Docente de Biodanza. Vitalidad. s.f.

------- Curso de Formación Docente de Biodanza. Sexualidad. s.f.

------- Curso de Formación Docente de Biodanza. Creatividad. s.f.

------- Curso de Formación Docente de Biodanza. Afectividad. s.f.

------- Curso de Formación Docente de Biodanza. Trascendencia. s.f.