

INEFABLES CAMINOS DE SANACION

“Un encuentro entre la Biodanza y el Chamanismo”

Monografía
María Paula Gómez Herrera
Escuela Colombiana de Biodanza

2014

AGRADECIMIENTOS

A Andrés Llanos, por sanarme, levantarme, acompañarme, enseñarme a ver el mundo de colores, y el placer de la vida, ser el gran cómplice de mi existencia y mi persona favorita en el mundo para vivir los sueños.

A mi madre, porque tuvo la ambición de tener no solo cuatro hijos sino cinco y desear mi presencia en este mundo, porque me enseña la frescura de la vida, porque ser cómplice de mis grandes sueños.

A mi padre, que me da la fuerza para creer en mi, por ser ese árbol firme lleno de vida para compartir.

A mis hermanos, por estar ahí aun con todo lo vivido, por los juegos, mis sobrinos y su presencia.

A Myriam So, por mostrarme la magia de la vida, por formarme, por recordarme el poder que reside en lo más profundo de mi alma.

A Francisco, por enseñarme que la vida va más allá de nosotros mismos.

A los abuelos Tubu, por demostrarme que es posible danzar y sanar hasta viejitos al lado del ser que has elegido. Por mantener la sabiduría de las plantas y compartirla en esta selva de cemento.

A Diakara, por enseñarme a danzar así el día amanezca oscuro y darlo todo para que que hoy siga caminando.

A Dorita, por enseñarme a hacer con la palabra y recordarme la fuerza femenina.

A mis hermanos de sentadas, por los miles de abrazos dados al amanecer después de atravesar nuestras noches oscuras, y enseñarme que sus dolores son los míos y los míos los suyos.

A mis suegros, por su mesa redonda, por la escucha respetuosa y su apoyo a los sueños.

A mi amistad, por enseñarme el gran valor de esta hermosa palabra y de vivir.

A mi hermana Alejandra, por enseñarme que la vida está llena de hermanos, por darme la mano en el mar.

A mi comadre, por inspirar mi sueño de ser madre, por la sinceridad, por decir si a mis propuestas.

A mis hermanas de la Biodanza, por enseñarme la magia de ser grupo.

A mis hermanas mayores de Biodanza, por contenerme y enseñarme la magia del cuidado.

A mis queridos Bioparceros, por cada encuentro, danza, abrazo, mirada, escucha y por llenar mi vida de valor.

A Laura y Aracely, por nutrir mi vida día a día, porque ustedes son mi familia.

A las hermanas brujas, por la amistad tejida en la risa, las palabras dulces, el apoyo, la vida.

A los hermosos seres de los grupos de Biodanza, por permitirme compartir lo danzado, lo aprendido, y por ser la gran escuela de aprendizaje.

A Rolando Toro, por haber tenido la lucidez y el coraje de inventar junto con otros maestros este gran sistema de Biodanza.

❖ PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los caminos de sanación en el encuentro entre la biodanza y el chamanismo?

❖ DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Hace cuatro años la vida me llevo al hermoso encuentro con la Biodanza y el Chamanismo. Casualmente las dos llegaron casi al mismo tiempo, llegaron porque venia en una búsqueda de sanación e integración de mi vida. Antes de encontrarlos estaba haciendo danza contemporánea, con ganas de cerrar ese ciclo ya que estaba cansada de que la danza tuviera un sentido estético y su objetivo fuera una presentación.

Llego la Biodanza como un camino de integración de mi labor profesional: trabajo en el desarrollo humano y la danza. Encontré el lugar idóneo para seguir profundizando. Me encontré entonces con una pareja de Biodanceros inspiradores y poderosos (Myriam Sofía López y Francisco Escorcía) que me recibieron como una hija más.

Al mismo tiempo, venia andando en el camino de las plantas sin acompañamiento de maestros y gracias a mi pareja Andrés Llanos me conecté con los Tubu Hummuri Masa, una familia indígena del Vaupés que me recibieron también como parte de la familia. Ellos son los nietos del tiempo y del espacio, abuelos de los abuelos, cazadores de los cazadores, caminantes de caminos.

Casualmente muy cerca de este comienzo me picó un mantaraya, ellos (los Tubu) llegaron en el momento perfecto para acompañar este proceso de sanación, ya que este tema tan inusual en este tipo de ciudades, la medicina occidental no sabe tratarlo bien. Al contrario ellos tuvieron el saber indicado para acompañarme en ese proceso.

De esta manera, empecé este camino, este encuentro intimo entre la Biodanza y el chamanismo, que más que una elección y una prueba de algo, ha sido los espacios deseados para desarrollar mi identidad, los dos siento que hacen parte de mi raíces y mi propósito existencial, por lo tanto, no son la expresión de un momento de mi vida, sino la constitución de mi propia existencia.

Por tanto, ésta investigación es un diálogo de las vivencias de cuatro años entre la Biodanza y el Chamanismo, teniendo en cuenta que éste último incluye las plantas medicinales y la danza ancestral. Como base o piso teórico de la presente investigación se encuentran algunas comprensiones de otros autores sobre: el cuerpo, la danza, la Biodanza, el Chamanismo, las plantas enteógenas, el trance, el éxtasis, la expansión de conciencia, la sanación, la salud y la transformación social. Seguido a esto, encontrarás 32 reflexiones, que hacen referencia a los caminos de sanación encontrados en el desarrollo de la presente monografía, respondiendo a la pregunta guía de ésta investigación. Finalmente presenté mis conclusiones respecto a lo que significa sanar desde lo reflexionado en este proceso de creación de esta monografía y mis vivencias al respecto.

Las letras que acompañan este escrito, saben a mi, saben a mis preguntas, mis aprendizajes, son mis reflexiones de aprendiz continua de estos caminos, primeras inspiraciones de camino que no acaba aquí. Son la firme intención de que este hermoso esfuerzo investigativo sea inspiración de danzas, espacios de sanación, encuentros, etc.

❖ JUSTIFICACIÓN

Un día hablando de Biodanza con mi padre, me preguntó: “¿sólo danzando uno ya se siente mejor?”, cuando recibí la pregunta respondí: “sí”, porque mi cuerpo respira la certeza de un cambio, una evolución, una sanación. Sin embargo, esta conversación me llevó a preguntarme ¿cómo es que esto sucedió?. Empecé a orientar mis relatos de vivencia sobre la Biodanza, es decir, mis primeros escritos sobre este proceso en torno a esta pregunta, y decidí de esta manera, basar la presente monografía en este tema.

Un profundo agradecimiento, es el motor de este escrito, de este esfuerzo, cuando me veo, cuando danzo, cuando respiro, cuando abrazo, cuando vivo, me pregunto: ¿qué pasó conmigo para que hoy yo, con todo lo que mi cuerpo ha vivido, esté disfrutando la realidad completa de mi cuerpo?. Por lo tanto, quise recorrer estos caminos desde la palabra, para descubrir lo que mi Maestra Myriam Sofia Lopez siempre decía: “cuando se cambian los argumentos corporales, se cambian los argumentos existenciales”.

Mis enfermedades han sido mis grandes maestras y mi cuerpo la gran escuela de aprendizaje. El dolor ha estado presente en mi vida, pero lo que no sabía del dolor en los momentos en los viví o los vivo, es que iban a terminar siendo inspiradores también de esta experiencia. El cuerpo habla mucho más que mil palabras y como dice Calle 13: “El que se mueve bien, con la boca no tiene que hablar”. El cuerpo es un traidor nos delata, por eso hoy no quiero esconder esto que me ha pasado sino contarlo, cantarlo.

He decidido llamar esta experiencia de investigación *inefable*, porque es un reto traducir estas vivencias en palabras. Deikman nombra la inefabilidad como la incapacidad de expresar con palabras estas vivencias porque probablemente se basan en memorias primitivas relacionadas con la fantasía de la edad pre verbal del individuo. La mística italiana Ángela de Foligno, hablando de la presencia divina, dice: “sin embargo, sobre eso no se puede decir lo más mínimo. Ahí fracasa cualquier pensamiento y cualquier entendimiento. Es completamente imposible repetir el sentido y las palabras de las cosas. Lo sobrepasan todo” (Rubia, 2002). Aun con la vivencia inefable de traducir esta experiencia mística y mundana en palabras, agradezco la posibilidad de contar con palabras que aunque no son tal cual lo vivido, se acercan y llenan de esperanza, estos a monografía es como el hablar”. esto que me ha pasado sino contarlo, cantarlo. Aun con la r siendo inspirador de esta experiencia de magia, mística, danza, encuentros, desencuentros, músicas, esfuerzos, llantos y sonrisas instaladas en la piel.

Esta monografía es como el arquetipo del Quirón, el centauro: el sanador herido que se sana a sí mismo para sanar a otros. Cuenta la historia de Quirón que para ser un sanador primero había que experimentar el estar herido- es decir saber de primera mano lo que significa sufrir y buscar sanación, de lo cual se desprende que la curación de las heridas de otros, tiene un efecto terapéutico recíproco en las propias lesiones dolorosas. (James A Hall). No puedo hablar de lo que no he vivido, por eso no quise hacer otro tipo de investigación, porque diariamente estoy acompañando personas en sus procesos de sanación, ese es mi sueño y propósito de vida.

Esta monografía se basa en mi historia, porque sé como lo decía Rolando Toro que “el fracaso de las revoluciones sociales se debe a que las personas que las promueven no han realizado en sí mismas el proceso evolutivo, es imposible revolucionar el mundo sin revolucionarse. Al ser parte del universo, toda transformación social exitosa solo puede tener éxito a partir de la salud y no de la neurosis o del resentimiento. De otro modo, los cambios sociales sólo sustituirán una patología por otra”.

Me atrevo a proponer mis caminos de sanación, como caminos posibles de sanación de otros, basada en la perspectiva de que somos un sistema vivo, estamos conectados, tenemos un inconsciente colectivo y un inconsciente vital que nos une, que nos vincula como especie. Éste proceso no lo realice aislada por cuatro años en una montaña, lo hice con otros, sanando con otros, gracias a las miradas, abrazos, palabras, peleas,

preguntas, cantos y múltiples danzas que tuve con otros. Por esto, considero que mi proceso de sanación puede ser inspiración, fermento o vitaminas para los procesos de los demás.

Este hermoso esfuerzo inefable de poner en palabras, de crear un juego de caminos de sanación, es la manifestación de mi esperanza, es el convencimiento de que lo que he hecho no es en vano, es la incomodidad que siento al ver una sociedad enferma, es el llamado ancestral del cuidado, es mi alma que organizando lo que ha recibido, lo potencia, lo expresa, lo saca afuera, asegurando que lo que tiene adentro no se muera, sino que siga viviendo al compartirse.

Creo que la sanación es posible, creo en las palabras de estas sabias abuelas Veronica Berger y Luz Vázquez cuando decían: “la transformación es posiblemente el indicador más fuerte de estar vivo”. Durante estos cuatro años recibí miradas, palabras, danzas, que fueron aliento para mí, ahora quiero que además de que lo vivido al ser relatado en este escrito y estas cartas, me recuerden los múltiples caminos que tengo para seguir viviendo.

Hoy rescato de las profundidades de mi alma, el coraje de decir lo que no he dicho, de arriesgar, de soñar con que estas palabras lleguen lejos y también cerca del corazón de los que amo y con los que vivo. Hoy aquí y ahora estoy viviendo.

“Quiero blanco el poema, y rojo ardiente
el metal de la rima fragorosa,
quiero un cuerpo sudado, incandescente,
en la fragua sonora y valerosa,
y que la obra nacida de esta forja
sencilla y fresca sea, como rosa”
José Saramago

❖ REFLEXIONES TEORICAS



“Este viejo cuerpo que yo quiero tanto,
da a mi alma un dulce ensoñar,
se disuelve con mis ideas,
se cambia en canto
y quiero nunca deje de danzar”
(Jodorowsky)

El Cuerpo¹

Todos aquellos que queremos entrar en el viaje profundo de la evolución humana, llegamos al cuerpo. A éste sabio maestro de memorias remotas, que nos da el permiso diario de sentirnos vivos. “El cuerpo, es como la piedra de Rosetta, un registro viviente de la vida entregada, la vida arrebatada, la vida esperada, la vida sanada. Se valora por su capacidad de reacción inmediata, su profunda sensibilidad y su previsión”. Clarisa Pinkola (2009)

Cuando nos atrevemos a navegar en él, descubrimos al viejo Maestro, es él que nos da las informaciones precisas de lo que necesitamos, es vibración, es movimiento, es energía viva. Replanteemos entonces, esas visiones que describen al cuerpo como una cárcel, como el esclavo del espíritu, como una estructura fija. “La iglesia dice el cuerpo es el culpable, La ciencia dice el cuerpo es una maquina, la publicidad dice el cuerpo es un negocio: el cuerpo dice: yo soy una fiesta” (Eduardo Galeano).

De hecho, para Juan López citado por Rolando Toro, el cuerpo “no es solamente una experiencia vivida, sino también una realidad fenomenológica”. Esto quiere decir que posee una psique Instintiva, se manifiesta como un sensor, maneja una red de información, la cual lo convierte en un registro viviente. Es un mensajero, nos permite viajar a otras memorias, es el gran autorregulador y curador por excelencia, es fuente de placer.

Que pasaría si “como en los cuentos de hadas de las formas cambiantes, el cuerpo fuera un dios por derecho propio, un maestro, un mentor, un guía oficial? ¿Qué ocurriría entonces? ¿Es sensato pasarse toda la vida castigando a este maestro que tiene tantas cosas que dar y enseñar? ¿Queremos pasarnos toda la vida dejando que otros quiten el merito a nuestro cuerpo, lo juzguen o consideren defectuoso?”. Pinkola (2009)

La invitación de esta monografía y de este viaje en la gestión del conocimiento, es la posibilidad de disfrutar la realidad del cuerpo vivo.

¹ Imagen de mi propio templo: mi cuerpo.

La Danza



“La danza se trata de un movimiento profundo que surge de o mas entrañable del hombre. Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo de corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad”.
(Verónica toro y Raúl Terrén)

El primer conocimiento del mundo, anterior a la palabra, es el conocimiento del movimiento. Por tanto, la danza, es una la expresiones primarias por naturaleza, algunos de sus movimientos son más antiguos que el lenguaje verbal, es así como, fue una de las primeras formas de expresión. Diarmuid O`murchu, citado por Verónica Toro y Raúl Terrén, en su libro *Teología Cuántica*, afirma que la danza nació como un medio primario de dar sentido y significado a la vida; es la primera y mas antigua forma de religión. Recuerdo a mi Maestro Francisco Escorcía cuando nos repetía con ímpetu “el cuerpo no miente”, el cuerpo habla de lo que está viviendo, es el lenguaje sincero del alma, el cuerpo manifiesta en movimientos y gestos lo que quiere decir.

Aunque la danza es una de la expresiones más cotidianas del ser humano y de la naturaleza, en ocasiones es vista como algo que es solo pueden realizar unos, es decir, como si bailar solo fuera para los danzarines, muchos dicen “yo no se bailar”. Sin embargo, la danza se es un movimiento cotidiano, Rolando Toro nos muestra esto de la siguiente manera:

“Dos enamorados que corren por la playa tomados de la mano están, dentro de nuestra concepción, realizando una danza. Una mujer meciendo su hijo danza un ritmo eterno. Un hombre que lleva a su hijo sobre los hombros en medio de la brisa, dos amigos que se encuentran después de largo tiempo y se abrazan, los amantes desnudos en el éxtasis de la cópula, el sembrador lanzando la simiente, el feto palpitando dentro del amnios y los durmientes, en la cadencia de sus noches, todos están cumpliendo la gran danza”

² Imagen que relata una vivencia de Biodanza y Neochamanismo en la guajira, Colombia. Demostración de una danza de poder por parte de la Maestra Myriam Sofia Lopez y su hijo también Maestro y facilitador didacta de Biodanza Juan Pablo Escorcía.

Orígenes de la Biodanza

“He pensado en una ciencia rítmica que ordene musicalmente los movimientos naturales del cuerpo y sobretodo de los “actos”, de modo que bajo formas nobles y espirituales distribuya el tiempo, la intensidad y la fuerza. Algo así como provocar la musicalidad del ser. He pensado en revivir en la infancia los grandes mitos aéreos, atmosféricos, que yacen dormidos en el fondo ancestral de cada ser”.

Rolando Toro
Carta escrita por él a su esposa
Pilar Acuña en 1952.



Dentro de las múltiples investigaciones que Rolando Toro realizó, ensayo con diferentes sistemas terapéuticos con enfermos mentales. En ese camino realizó sus primeros ensayos de danza terapéutica con enfermos del Hospital Psiquiátrico. A partir del éxito que obtuvo en esas experiencias, extendió el sistema para ser aplicado en otros cuadros clínicos y en personas sin diagnósticos clínicos. De esta manera, el sistema de ejercicios y músicas empleado en ese momento fue denominado “Psicodanza”.³

Quise traer a este viaje de palabras el origen de Biodanza, ya que desde sus orígenes la Biodanza buscó un sistema que fuera mucho más allá de un espectáculo, o una visión formal de la danza. Desde este inicio se estaba hablando de curar enfermedades y armonizar la sociedad como lo vemos a continuación:

«Estos juegos (la psicodanza) aluden al poder musical para curar enfermedades, invocar las fuerzas de la naturaleza, despertar el amor o el deseo, armonizar las sociedades, etc... Para lograrlo hay que despertar en el hombre la musicalidad interior perdida y restituir su vitalidad animal»

Rolando Toro (1973)

Este sistema en sus primeras exploraciones llamado Psicodanza, después fue evolucionando en el movimiento humano con más de 40 años de experiencia en el mundo conocido ahora como la Biodanza. La Biodanza tiene su inspiración en los orígenes más primitivos de la danza, nace de una meditación sobre la vida. Sin embargo, más allá de un invento de Rolando Toro, la Biodanza es una manifestación de la gran sabiduría de la vida en él, un profundo agradecimiento aparece frente a su esfuerzo y sobretodo, al permitirse ser un canal a través del cual nosotros pudimos acceder a una información vital para el universo.

³ La imagen, es de los primeros impresos de la psicodanza en su difusión.

La Biodanza



“Si pudiera decirlo no tendría que danzarlo”
Isadora Duncan

Según la IBF (International Biocentric Foundation) la Biodanza es:

“Un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo”.

www.biodanza.org

Ahora vamos a desglosar cada una de los términos que hacen parte de esta definición:

¿Integración Humana?

La integración humana hace referencia a la estimulación de vivencias con gran intensidad en el aquí-ahora y con calidad ontológica es decir, vivencias que se proyectan sobre toda la existencia, que buscan la conexión con la vida, las cuales permiten al ser humano, integrarse en primera instancia consigo mismo (en un sentido motor), al mismo tiempo integrarse con su especie (por esto Biodanza se práctica en grupo) y por supuesto con el universo.

¿Renovación orgánica?

Por medio de los ejercicios específicos de Biodanza, se trabaja sobre la autorregulación orgánica, inducida principalmente mediante “estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y stress”. El proceso de renovación orgánica sucede sobre las funciones trofotrópicas, ejercicios de activación parasimpática, acción en el Sistema-Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalámico (SIALH) permitiendo estados de equilibrio interno, y por lo tanto, una acción armonizadora sobre el inconsciente vital (psiquismo celular).

¿Reeducación afectiva?

El grupo en Biodanza, es un biogenerador, es una matriz que permite el renacimiento constante de sus miembros y de si misma. La reeducación afectiva es el desarrollo de la inteligencia afectiva, basada en la capacidad de establecer vínculos con la otras personas. Esta visión va más allá de la conexión per se entre los humanos, tiene que ver con una apuesta evolutiva, en la medida en que la afectividad es una pieza clave que determina la evolución completa del ser humano, desde la etapa intrauterina hasta la madurez.

¿Reaprendizaje de las funciones originarias de vida?

Cuando se habla de las funciones originarias de la vida, se esta haciendo referencia a los instintos. Respecto a éstos, como indica Rolando Toro “el instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y se manifiesta mediante estímulos específicos, tienen por objetivo conservar la vida y permitir su evolución”. Considero hay una contradicción, ya que si es una conducta que no requiere aprendizaje, entonces no se puede hablar de reaprendizaje de los mismos. De tal forma que más que un reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, es una reactivación y vinculación con los mismos, que asegura el manteamiento orgánico de la vida misma.

Ahora bien, respecto a la metodología de Biodanza, hay que decir que tiene una metodología específica, no es danzar espontáneamente y ya, tiene una metodología investigada y claramente estructurada. Su base metodológica es la vivencia, a través de ésta se aborda como dirían Verónica Toro y Raúl Terrén “la unidad neurofísica y existencial del ser humano”, esto sucede porque se abarca la existencia completa, produciendo efectos profundos y duraderos donde participa el organismo como totalidad y se exalta el sentimiento de estar vivo.

La metodología vivencial permite ir más allá del pensamiento conceptual o las programaciones conductuales. Según Rolando Toro en su texto sobre mecanismos de acción “el pensamiento lógico racional no es el instrumento adecuado para la modificación existencial y para inducir cambios profundos de actitudes y tendencias”. La consistencia existencial, vienen de las vivencias de la acción, es por esto que los grandes aprendizajes suceden en las experiencias de la vida.

Esta metodología vivencial sucede a través del desarrollo de cinco líneas de vivencias, que se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente (Rolando Toro, Definición y Modelo teórico):

- 1) Vivencias de Vitalidad: estimulan el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), la homeostasis, el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía para la acción y la resistencia inmunológica.
- 2) Vivencias de Sexualidad: conexión con el placer, 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.
- 3) Vivencias de Creatividad: Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística.
- 4) 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.
- 5) Vivencias de Trascendencia: estos ejercicios, vinculan a los participantes de Biodanza con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

Otro aporte importante de la Biodanza son los Ecofactores, éstos son esos factores ambientales que estimulan o inhiben el desenvolvimiento de los potenciales humanos. La cultura crea una fuerte red de ecofactores que actúan sobre desarrollo y desenvolvimiento de los potenciales genéticos de cada persona. La Biodanza lo que busca es crear un conjunto de Ecofactores humanos que como manifiestan Verónica Toro y Raúl Terrén “alcance altos niveles de optimización, a través del afecto, la alegría compartida, el erotismo, la expresión de emociones”. Cada integrante del grupo entra a ser parte de un ecofactor positivo para los demás.

Por otro lado, también están los cofactores, estos son sustancias internas que pueden ser aportados por el medio o por el organismo, son de naturaleza química; entre ellos podemos mencionar ciertos oligoelementos: vitaminas, algunas sales como sodio, potasio, magnesio, hormonas, neurotransmisores. El aporte de alimentos y vitaminas permite la formación de ciertas proteínas, indispensables para que se manifiesten los potenciales.

Podemos entonces considerar como lo plantea Rolando Toro, los potenciales genéticos como altamente determinados y con una gran estabilidad potencial. No obstante, su expresión depende de las condiciones desencadenadas por el medio ambiente (ecofactores) y de los cofactores en acción.

El Chamanismo

El chamanismo según Michel Perrin (2002) es uno de los grandes sistemas en diversas regiones del mundo, para darle sentido a los acontecimientos y para actuar sobre ellos. Existen muchas pruebas que indican que las practicas chamánicas se desarrollaron en todo el globo. De hecho, el chaman es un figura que no ha desaparecido.

Aunque hay culturas que no se nombran a sí mismo “chamanes”, (como es el caso de la cultura con la que he caminado y desarrollo este viaje de sanación: los Tubu Hummuri Masa)⁴, parece haber un lenguaje universal para nombrar este sistema de esta manera. Derivado de “conocer”, “chaman” vendría a ser el que sabe, aunque esta etimología es muy discutida. Otra etimología hace derivar la palabra de la raíz verbal que significa agitarse, saltar, bailar.



Es importante mencionar que los autores que tocan este tema, concuerdan con que no hay una religión chamánica, ni hay creencias chamánicas, ni hay culto chamánico, por la sencilla razón de que (el chamanismo) no designa un conjunto de creencias que se manifiestan a través de un conjunto de costumbres, sino que simplemente afirma la existencia de un cierto tipo de persona con una función religiosa y social.

Ciencia y chamanismo

Albert Hofmann, descubridor del LSD, dice: “en el fondo, ciencia y chamanismo no se contradicen, como no lo hacen la ciencia y la experiencia mística. Al contrario, son complementarios, se complementan para ofrecer una imagen total de la realidad humana”

El chamanismo es un saber antiguo que conecta con el misticismo de la vida. En palabras de Einstein “la emoción más hermosa y profunda que podemos experimentar es la sensación de lo místico. Es la fuente de toda la ciencia verdadera. El que sienta esta emoción como extraña, que no pueda ya maravillarse y estar ensimismado en el respeto, está prácticamente muerto”.

Este punto es importante, ya que no hay situar al chamanismo en contraposición con la ciencia, sino como lo veremos más adelante las dos se acercan a dos tipos de pensamientos y aproximación de la realidad de manera distinta. Como diría Bertrand Russell (1872-1970) “Los grandes hombres que han sido filósofos han sentido la necesidad tanto de la ciencia como del misticismo”.

La función del chaman

Rolando Toro, en su texto sobre Biodanza y Neo chamanismo enuncia las características generales del Chamán las cuales presentó a continuación:

1. Percepción de la unidad del universo: expansión de conciencia.

⁴ La imagen hace parte de una danza de los Tubu Hummuri Masa en un día de celebración por consolidación de su cabildo.

2. Capacidad de curación: La función del Chamán en este sentido, es una función social, ya que él no actúa para sí, si interviene en el flujo de la existencia, es para evitar o resolver una desgracia, una enfermedad o calamidad. La curación desde este punto de vista tiene que ver con extraer el cuerpo del elemento patógeno.
3. Sacralidad de la vida y respeto por la naturaleza como expresión de lo sagrado.
4. Vínculo con las entidades y fuerzas de la naturaleza (reino mineral, vegetal y animal): para comprender un poco más allá este punto, Michel Perrin (2002) dice “existe el mundo visible cotidiano profano y el otro mundo generalmente invisible para el hombre ordinario. Lo invisible bordea constantemente lo visible. El sentido de este mundo viene dado por el otro, siempre presente. El otro mundo se oculta en este, vive en él, lo recorre, lo anima y lo gobierna”, esas entidades y fuerzas están danzando todo el tiempo con este mundo concreto, visible, tactable. Se moldean continuamente influyen se acompañan. Ahora bien, “el chamanismo supone en ciertos individuos son capaces de establecer a voluntad una comunicación con lo invisible. Los chamanes son elegidos por el otro mundo, como si este, a la vez que persigue al resto de la humanidad, hiciese de ellos sus socios, ofreciéndoles una parcela de su poder para que puedan entender el sentido profundo de los acontecimientos, aliviar las calamidades y postergar la hora de la muerte, aplazando el pago de la deuda antes mencionada”. Michel Perrin (2002)
5. Mediumnidad y poder visionario (viajes fuera del tiempo y espacio): respecto a esta característica Perrín (2002) complementa: “La función del chamán basado en este poder visionario; es prevenir cualquier desequilibrio y responder a cualquier calamidad explicándola, evitándola y aliviándola. El chamán se convierte en un mediador y que pasa de una frontera a otra, en la media en que, mientras ejerce sus funciones, puede dependes alternativamente de este mundo o del otro, ser el eslabón activo de una cadena que uno los dos polos. Lo aleatorio ha dado paso a lo voluntario”.
6. Alquimia de los 4 Elementos: danzas de los 4 elementos (tierra, agua, aire, fuego).
7. Continuidad de sentido: ancestros, tótem, los animales de poder.
8. Experiencia iniciática de muerte y resurrección: descenso al infierno y ascensión al cielo.
9. Transmutación de la identidad mediante el trance y atuendos: disolución del ego.
10. Acceso a estados de éxtasis: danza, trance.
11. Uso del tambor, el árbol del mundo: el tambor como instrumento de conexión e invocación.
12. Preservación de la identidad psíquica de la comunidad.

Las enfermedades recurrentes

Cuando encontré estas reflexiones teóricas, suspiros de tranquilidad me acompañaron, porque mi cuerpo sabio, en su historia, ha vivido enfermedades recurrentes. Pareciera que los aprendizajes vitales de mi vida se dieran a través del cuerpo. Ahora cuando encuentro este tema en libros y otras reflexiones, pone mi historia desde otra perspectiva:

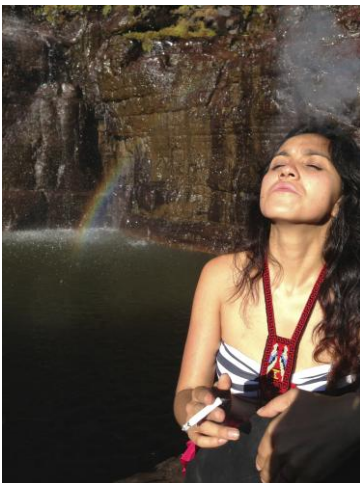
“Ser víctima a menudo de esas enfermedades es, por tanto, la prueba de una relación “privilegiada” con lo invisible, el indicio de una posible lección chamánica. Por eso, en sus relatos, los chamanes evocan a menudo las enfermedades recurrentes que padecieron en su juventud. Suelen ser, sobretodo, afecciones específicas, como síncope o crisis de agitación intensa. Esos síntomas se interpretan como una comunicación instantánea con el otro mundo: el síncope, como la partida del alma del futuro chamán; la crisis de agitación intensa, como el encuentro tumultuoso con el espíritu de la naturaleza o el espíritu del ancestro chamán que pronto lo elegirá. Otros trastornos somáticos, como crisis de asma, flatulencias, hemorragias nasales”. Michel Perrin (2002)

De hecho, plantea este autor recogiendo múltiples referencias en chamanismo, que una enfermedad recurrente concreta puede también estar relacionada con la especialización terapéutica del futuro chamán. El hecho de que una determinada enfermedad haya sido una de sus enfermedades electivas puede justificar a posteriori su aptitud para curarla. Michel Perrin (2002). De hecho Mircea Eliade dice que los chamanes que estaban enfermos llegaron a ser chamanes precisamente por haber conseguido sanar.

Sin embargo, otras miradas, han catalogado o juzgado esa convergencia de los símbolos chamánicos – expresados a través del sueño y un lenguaje específico del cuerpo- en síntomas psicopatológicos, usualmente son estudios etnológicos basado en descripciones externas expresadas únicamente en términos occidentales. Sin embargo, no se ha podido llegar a ningún resultado convincente. Mientras que, otros investigadores han destacado la función social del chamán como prueba de su normalidad. Han recalcado su perfecto dominio, su eficacia, su hábil manipulación o su agudeza psicológica, y subrayado que muchas sociedades consideraban a sus chamanes sabios y hombres o mujeres de conocimiento. Lo que está claro es que éstas personas, al igual que los místicos en nuestras culturas occidentales, tienen que ser mucho más sensibles que la media de la población. Michel Perrin (2002)

Igualmente en nombre del psicoanálisis, otros para evitar tomar partido, distinguen entre verdaderos chamanes, socialmente bien adaptados, y falsos que encontrarían en el chamanismo un remedio a sus males y una integración social. Es muy característico, por ejemplo, que sean personas que gustan de estar solas, muy sensibles, a veces con visiones y que pueden haber atravesado alguna crisis psíquica a lo largo de su vida. Michel Perrin (2002)

El chamán y las plantas enteógenas



“El estado ontológico ideal sería entonces el de la embriaguez, es decir, de sentirse enamorado de la vida, y deberíamos salir de esa disposición sólo por momentos
y volver lo antes posible a ese estado natural”.
(Raúl Terrén y Verónica Toro)

Quisiera relatar este camino de la plantas, retomando lo que comparte Michel Perrin (2002) al hablar de las sociedades chamánicas: las plantas abren camino a lo invisible, estimulan comunicación con los espíritus e induce una gran movilidad del alma.⁵

El uso de plantas es de las prácticas más cotidianas del ser humano. Son

⁵ La imagen que acompaña este capítulo, sucede en un lugar mágico en la mesa de los santos, Santander, Colombia, en una profunda conexión con el tabaco, gran zona productora del mismo.

muchos los relatos místicos que se basan en la ingestión de plantas. Son cotidianas las imágenes de filósofos, artistas, literatos, entre otros, que tenían en su boca una pipa, un tabaco o un licor cerca. Sabemos entonces que en la historia los estados místicos se alcanza también con la ingestión de éstas. De hecho como lo plantearía Rubio (2002) el uso de las plantas en rituales religiosos con objeto de acceso a estado alterado de consciencia es probablemente tan antiguo como la misma humanidad.

De hecho desde la etnobotánica las sustancias de las plantas alucinógenas, pueden ser factores determinantes en la evolución: a. cada planta.e son la tribu indígena rmir. o. Esto no quiere decir que los sueños

“El etnobotánico Terence McKenna afirma que el primer encuentro entre los homínidos y los hongos alucinógenos que contienen psilocibina y que crecen en los excrementos de mamíferos puede datarse antes de la domesticación del ganado en África, hace más de un millón de años. Mas atrevida es aun la afirmación de este autor de que los alcaloides como la psilocibina, la dimetiltriptamina (DMT) y la harmalina podría ser los factores químicos de la dieta protohumana que catalizaron la emergencia de la autoconciencia humana. También afirma que la psilocibina puede considerarse la catálisis del desarrollo del lenguaje”.

Rubio (2002)

Otro etnobiologo, R, Gordon Wasson, en su libro The road to Eleusis dice que los hongos alucinógenos son el agente causal del nacimiento de la espiritualidad en los humanos conscientes, así como la génesis de la religión.

Los síntomas producidos por estas sustancias son muy variados. Pueden llevar a éxtasis, expansiones de conciencia o desintegración del ser. Para Rubio (2002) pueden aumentar la intensidad de la percepciones, visuales o auditivas, los colores pueden aparecer mucho más vivos y los objetos mas plásticos. Se producen alucinaciones visuales, auditivas u olfativas, modificaciones de la imagen corporal, separación del ego, del resto del mundo, visiones sagradas de la realidad, experiencias místicas, alegrías y bienestar profundos, pero también se han referido síntomas desagradables como visiones apocalípticas, torturas, crueldades, muertes, sentimientos paranoides, miedo y pavor.

Para la cultura de los Tubu, las plantas son la base de todas las sentadas, de los rituales, son las herramientas de sanación, de conexión, de encuentro. Se utilizan varias de los grupos mencionados anteriormente, entre las cuales están: la Marihuana, para ellos llamada Yeimuru (el tabaco de los guerreros). El Mambe, que es la hoja coca molida mezclada con Yarumo. El Murundi, que es el tabaco molido, inhalado por la nariz. El ambil, que es tabaco cocinado. La chicha, hecha de maíz o cerveza, es decir cebada cuando no hay la primera. Por último el tabaco fumado. Para mi es de vital importancia escribirlas en mayúscula, por lo que significan como aprendizaje de la vida, la danza y la sanación que sucede con ellas.

Desde los textos de Biodanza y Neochamanismo, se cuenta que la Ayahuasca o Yage es una sustancia ritual de uso amazónico y amplia investigación científica. La Ayahuasca es usada desde hace más de 5000 años por curanderos con el fin de tratar enfermedades de origen físico, psicológico y espiritual. También es usada como medio para el desarrollo espiritual. A diferencia, de los Yagua y de muchas culturas indígenas, en las que toman Yage y los participantes van a dormir en las ceremonias; los Tubu, consideran que las ceremonias de Yage, son para danzar, cantar y vivir el trance. El dormir es como morir para ellos, insisten en que la vida no es para hacerla en los sueños (durmiendo) sino para vivirla en este plano. Esto no quiere decir que los sueños no tengan una información muy importante para este plano de vida, sin embargo, las plantas no ser usan para dormir.

Dentro de las investigaciones se dice que la acción física de la ayahuasca es: desintoxicación física, conexión con el cuerpo, regulación bioenergética, incremento de la vitalidad. A nivel espiritual: Disminuye las defensas racionales, ampliación de conciencia, produce visiones, esclarecimiento existencial. Descubrimiento del sentido vital ¿para qué existo?, vivir y aceptar la propia muerte, muerte del ego, conexión con lo místico, la naturaleza y la totalidad, conexión con lo divino, entendimiento – espiritualidad. La acción psicológica: despierta y conecta con lo Inconsciente: Instintivo, promueve el análisis biográfico, conecta y moviliza asuntos pendientes, permite la conexión con la emoción y favorece la catarsis, así como la confrontación con los miedos. A nivel cognitivo: estimula la memoria, incrementa la percepción y confronta las creencias, además de eliminar las barreras y resistencias racionales. Fortalece la voluntad y toma de decisiones. Afianza la Identidad ¿quién soy yo? (Biodanza y Neochamanismo)

Mircea Eliade cita un famoso himno de los Vedas que dice “hemos bebido el soma, ya somos inmortales. Hemos conseguido la luz y hemos encontrado a los dioses”. Lo traigo a colación ya que el soma esta compuesto por la planta Pergamun Harmala, que contiene la harmalina, sustancia parecida a el yagé o la ayahuasca. Rubio (2002)

Para terminar, este punto sobre las plantas ancestrales, quisiera recordar a Raúl Terrén y Verónica Toro cuando dicen: “El problema principal no son las sustancias en sí mismas, sino que el conflicto es no saber qué hacer con uno mismo y con la propia vida. La adicción pasa por no saber, no conocerse, y recurrir al uso de drogas en momentos de fragilidad emocional. Durante toda la historia de la humanidad, las diferentes culturas han utilizado sustancias enteógenas (para despertar lo divino en el hombre), en rituales y ceremonias para elevar el estado de conciencia y el contacto con el espíritu, nunca para evadirse”.

Trance, éxtasis y expansión de conciencia



Trance

Cuando se habla de trance, los autores a los que accedí para esta investigación, concuerdan con el significado de trance = transiere: pasar de un estado de conciencia a otro, con el sentido general de “paso” remitiéndonos a su etimología latina trans, “al otro lado del mundo”.

Desde Biodanza específicamente en trance recalca el pasaje del estado de vigilia normal al estado de regresión. El estado de regresión es una vuelta psico-biológica a períodos prenatales o de primera infancia. La regresión se induce en Biodanza mediante ejercicios especiales, en particular en el trance de suspensión y en el trance en el agua⁶. La persona pierde los límites corporales, disminuye la vigilancia y se abandona a un estado cenestésico semejante al del bebé dentro del útero. Durante este estado se reeditan algunas funciones fisiológicas de la primera infancia.

Desde la Biodanza, el trance es un viaje a identidad profunda con la danza. Para conseguir éste estado de trance, que permite al danzante llegar a “ser danza”, “es necesario partir de un tonus “abierto” a los impulsos propioceptivos espontáneos; un estado incondicional y receptivo libre de todo propósito de teatralización. En estas condiciones, el individuo “permite” que la música se infiltre en su organismo e

⁶ La imagen que acompaña este segmento, sucede después de una sesión de Biodanza acuática, en trance. La imagen se toma con una aplicación del celular que permite acceder a ese efecto en la imagen y que se sintonizaba muy bien con la vivencia del momento. Es una fusión de la amistad, Paola Molina Nicholls y yo.

induzca al estado cenestésico-vivencial. “Ser danza” constituye una experiencia extraordinaria, la más poderosa fuente de renovación y energización. Biodanza propone la posibilidad de una danza orgánica, basada en la vivencia y no en la conciencia. (Definición modelo teórico, Rolando Toro)

Desde el chamanismo, el chamán puede llegar a una especie de trance o éxtasis gracias a grandes periodos de danza, privación de alimentos y bebidas, exposición a un calor extremo o principalmente por medio de las plantas. Durante este trance, dice Rubia (2002) el chamán experimenta un estado parecido al sueño muy similar a los descritos por aquellos que ingirieron LSD, y cree que desciende a los infiernos o asciende a los cielos, en todo caso que llega al mundo de los espíritus. En este mundo, el chamán puede llegar a curar a los enfermos, conseguir que llueva o escampe, atraer la caza, transformarse en distintos tipos de animales, leer aspectos del futuro y alcanzar toda una serie de poderes que en condiciones normales no están en disposición del ser humano.

Éxtasis



El chamanismo es una técnica arcaica del éxtasis.
Michel Perrin (2002).⁷

Para Mircea Eliade, el chamán es un especialista del éxtasis y vive lo sagrado de forma más profunda e intensa que los demás miembros de la tribu o sociedad en la que viven. Para la Biodanza el éxtasis tiene que ver con el vínculo con el mundo externo y con las personas: “la profundización de este estado puede conducir al éxtasis contemplativo con llanto frente a la belleza indescriptible de la realidad, unido a la pérdida de límite corporal e intenso placer. También puede producirse una profunda identificación con la esencia de una persona, causando una comprensión absoluta de ella y logrando sentir una emoción intensa de amor y fraternidad”. (Verónica Toro y Raúl Terrén)

Por otro lado en Intásis, más relacionado con el vínculo con uno mismo: “es la repentina ampliación de conciencia unida a la vivencia emotiva de “estar vivo” por primera y única vez, concentrando todas las posibilidades del ser. Esta vivencia está acompañada de un sentimiento de belleza y plenitud que conduce a sentirse parte viva de una totalidad orgánica unido a un sentimiento de eternidad (atemporalidad). La vivencia corporal es pulsante, con sensaciones de escalofrío y pilo erección”. (Verónica Toro y Raúl Terrén)

Para Marghanita Laski, citada por Rubia (2002) tres sensaciones son similares al éxtasis: las sensaciones provocadas por la ira, las sensaciones provocadas por placeres mundanos y las sensaciones producidas, por regla general, por las relaciones sexuales.

Por su parte, el psiquiatra norteamericano W. N. Pahnke elaboró una tipología de la experiencia mística, dentro de las cuáles se encuentran las siguientes características (Rubia, 2002): *Sensación de unidad de todo lo existente. Pérdida del sentido del tiempo y de espacio* (vivencia del ahora eterno). *Sensaciones de alegría, bienaventuranza y paz. Sensación de objetividad y realidad profundas. Superación del dualismo y aceptación de la paradoja. Inefabilidad de la experiencia. Transitoriedad de la experiencia. Cambios positivos persistentes en la actitud y conducta. Cualidad noética* (estados de conocimiento, de intuición, de verdad). *Referencias a la*

⁷ Abuela Diató, Maestra, mujer de plantas y danzas sanadoras. Indígena de la cultura de los Tukanos, del Vaupes, Colombia.

luz. *El éxtasis místico y la sexualidad* (Dice Schubart que lo religioso y lo sexual son las fuerzas vitales más poderosas en el ser humano, y que el hecho de considerarlas opuestas muestra la discrepancia del alma humana).

Expansión de conciencia



El éxtasis y el trance, tienen la capacidad de focalizar la intención y de esa manera concentrar el poder, en la medida que la persona lo realiza, se aleja de su ego y permite que se manifiesten sus ancestrales capacidades. Es esta una forma de abordar estados distintos de conciencia, que son los mismos que conocen y viajan los Chamanes, y así entrar en nuevas vibraciones donde conectan con la fuente de la sanación. Daan van Kampenhout (2004)

Respecto a este tema, pareciera ser que es absolutamente necesario vivir en otro estado de conciencia por momentos; el sueño es un ejemplo de esta necesidad vital. Pero justamente pertenece a un espacio de tiempo que, por nuestras ocupaciones, vamos limitando progresivamente hasta que esta alteración termina por sobre estimular el sistema simpático en la acción o el estado de alerta en la mente, y dejamos de lado el descanso, los momentos de placer, y la embriaguez de vivir. Charles Baudelaire afirmaba que debemos vivir embriagados de vino, poesía y virtud. (Verónica Toro y Raúl Terrén)

Estos estados de expansión de conciencia, son estados de percepción ampliada que se caracterizan por restablecer el vínculo primordial con el universo. Su efecto es subjetivo, es un sentimiento intenso de unidad onto-cosmológica y alegría trascendente. Es la fusión con todo lo viviente, es ese reconocimiento del continuum orgánico que hay nosotros y todo lo que nos rodea.

Rubia (2002) hace una clasificación de los estados alterados de conciencia, los cuáles se describen a continuación:

1. El estado de hiper-tranquilidad, en el que la tranquilidad es profunda, resultando en un estado de relajación (meditación)
2. El estado de hiper-alerta de máxima excitación que puede ocurrir tras conductas rituales y rápidas como danzas, correr, nadar. Atención y concentración extremas.
3. El estado de hiper-tranquilidad con irrupción de sistema de alerta. Puede ocurrir que la tranquilidad es tal que se produce un desbordamiento que activa el sistema de alerta.

⁸ Estoy sentada en la cima de la pirámide de la pirámide más alta, el templo IV de Tikal, Guatemala, templo de la cultura maya, en el parque Tikal escuchando el sonido de la selva, vivencia un presente sin límites, una expansión de conciencia.

4. El estado de hiper-alerta con irrupción de sistema de tranquilidad. De la misma manera se puede producir desde el estado de hiper-alerta un desbordamiento, cuando la alerta es extrema, que active el sistema de tranquilidad, es lo que ocurre en las danzas sufíes de los derviches ghorivagos o en las carreras de marton y también el orgasmo sexual.

Esta mirada de clasificación de los estados alterados de conciencia, tiene algo muy interesante, un aporte importante al estudio del trance en la Biodanza: aunque los sistemas son contrarios en sus efectos (relajación y alerta), cuando se llega a una excitación extrema de un sistema se produce una excitación del sistema contrario. Por esta razón, se puede acceder a una experiencia extática tanto desde la tranquilidad (meditación pasividad), como desde la actividad máxima (danza, excitación). Sin embargo, Biodanza al trabajar con una polaridad trofotrófica y otra ergotrófica, colinérgica y adrenérgica, parasimpática y simpática respectivamente; reconoce que los dos sistemas de activación (relajación y alerta) pueden suceder en la danza, a diferencia de Rubia (2002) que plantea que la de activación aparece en la danza y la relajación no, a menos que se llegue al extremo de la primera.

Todas nuestras experiencias y conductas, incluidas las religiosas, tienen una base orgánica cerebral. Los estados místicos tienen un correlato corporal importante, o sea que los llamados estados mentales o espirituales tienen asimismo una influencia sobre parámetros vegetativos y somáticos, como todo el mundo puede comprobar estudiando la vida de las personas que se han dedicado a la búsqueda del éxtasis místico o simplemente a una vida espiritual sin más. Por ejemplo, respecto al sentido intenso de realidad (una de las características mencionadas anteriormente en las categorías de experiencia mística) Rubia (2002) la explica por la activación de estructuras límbicas (como la amígdala) que etiqueta los estímulos externos de acuerdo a los intereses de supervivencia de organismo, es decir, con su significación biológica.

En relación con lo anterior, Persinger citado por Rubia (2002) propone que las experiencias religiosas o místicas pueden ser provocadas por fenómenos eléctricos transitorios de lóbulo temporal, como si fueran pequeños ataques sin manifestaciones motoras.

En relación con el sistema endocrino, las endorfinas juegan un papel importante en los estados de éxtasis. Éstas son sustancias parecidas a la morfina, pero producidas endógenamente por el propio cerebro. Su función es fundamentalmente analgésica. El estado de éxtasis van acompañadas por una superproducción de endorfinas, lo que explica el componente placentero, de felicidad y bienestar que suele acompañar esos estados. Se ha llegado a pensar incluso (Raymond Prince) que el organismo a veces crea “situaciones amenazantes” artificialmente, como pesadillas, delirios o psicosis para provocar en el organismo la creación de endorfinas.

Sobre la sanación, la salud y la transformación social

Sanación

“El curandero mira hacia adentro, mientras que el guerrero mira hacia fuera”.

Rolando Toro

Ahora llegamos al punto central de la investigación: la sanación. Ésta es un proceso necesario para el crecimiento, evolución y mantenimiento de la vida humana.

Desde mi experiencia, dos palabras considero recogen la experiencia de sanación en la Biodanza y el chamanismo: En Biodanza la sanación puede ser entendida como una **Trantásis**



(cambio súbito de transformación interior), es también la ascensión a un nuevo nivel de integración dentro de la rampa evolutiva, es ese punto de avance en el espiral de la vida. Desde el chamanismo, la sanación tiene que ver con el **Equilibrio**.

La sanación, está relacionada con la capacidad de adaptación, la búsqueda de equilibrio. Hay agentes estresores y de cambio todo el tiempo, como nos lo muestra la teoría del *síndrome general de adaptación*. "Cada ser humano tiene una energía de adaptación que depende de sus propios tejidos y, principalmente, de la capacidad de adaptación de la hipófisis y las suprarrenales. La potencialidad de estas glándulas es la que confiere a cada organismo su propia capacidad de resistencia, a la cual se denomina energía de adaptación, de ella puede depender que algunos individuos resistan con éxito un traumatismo grave, una intervención quirúrgica mayor, una gran hemorragia, un parto prolongado, enfermedades, hambre, frío, calor extremo, choques afectivos intensos y repetidos, tensión nerviosa de desgracias o guerras, etcétera; en tanto que otras llegan a sucumbir frente a ellos. Por consiguiente, el secreto consiste en que cada uno descubra su óptimo cociente de stress y evite las situaciones que recargan la innata adaptación de energía. Selye recomendó el siguiente lema: "Lucha siempre por el logro de tu más elevada aspiración, mas no fuerces la resistencia en vano".

(Rolando Toro)

Por otro lado, la Trantásis se presenta ya que la Biodanza facilita las capacidades para expresar y realizar los potenciales humanos. Los potenciales humanos se expresan en las cinco líneas de vivencia mencionadas anteriormente: Todos necesitamos alegría y salud (vitalidad), placer y disfrute (sexualidad/erotismo), poder expresarnos y ser como somos (creatividad), tener amigos, grupo de pertenencia (afectividad) y, aunque sea por algunos instantes en nuestra vida, encontrar nuestro lugar en el mundo, sentir que hay una armonía universal y que nuestra existencia tiene sentido (trascendencia).

La evolución del cambio en Biodanza, es decir de la sanación, la organizan Verónica Toro y Raúl Terrén en siguiente cuadro:

LINEA DE VIVENCIA	NIVELES DE CAMBIO		
	1er Orden	2do Orden	3er Orden
Vitalidad	Aumento de la energía vital, integración motora, capacidad de autorregulación	Fuerte motivación para vivir, ausencia de problemas psicosomáticos	Renovación Biológica
Sexualidad	Despertar la fuente de deseo, disminución de la represión sexual	Orgasmo, conciencia de identidad sexual.	Fusión erótica
Creatividad	Expresión de la emociones a través de la voz y el movimiento	Reformulación de la propia vida.	Creación artística
Afectividad	Eliminación de las relaciones tóxicas rituales de comunicación afectiva	Capacidad de dar, recibir y pedir; generosidad.	Auto donación, acción social.
Trascendencia	Conciencia ecológica, percepción global del	Capacidad de regresión y trance	Elaboración de un mundo interior,

	universo.		éxtasis, plenitud.
--	-----------	--	--------------------

Por otro lado, en el chamanismo, según Daan van Kampenhout (2004) la responsabilidad del ritual está en manos del chamán, pero la responsabilidad de la curación está en manos de los espíritus. Las actividades del chamán durante el ritual principalmente sirven para mantener la estructura del espacio mítico intacto, sus canciones son cantadas para apoyar a los espíritus mientras hacen el trabajo de curación. En concordancia con este punto, considero importante mencionar que el sanador, chamán, es un canal, tiene una información sobre el como proceder, pero la acción de la sanación va más allá de su información, refiere a esa capacidad de trance, de ampliar la conciencia, para permitir que suceda lo necesario para la sanación acontezca.

Para entender un poco los procesos de curación chamánica, Daan van Kampenhout (2004) hace una diferenciación entre ésta y la psicoterapia. La primera diferencia es que lo chamánico no está precisamente organizado para ayudar a un solo cliente. De hecho, cuando se organiza una curación chamánica, se reciben varias personas. En el caso de los Tubu, convocan a todos los que nos estamos formando y caminando con ellos, cuando se va a trabajar la sanación de una persona en específico, la unión fortalece el trabajado de la sanación. De hecho el chamán mismo no llega solo tampoco, puede traer a uno o más asistentes, algunos cantantes y percusionistas, su pareja, hijos y otros parientes. Este punto es clave para los Tubu, ellos sanan en familia, la mayoría de las veces están presentes los abuelos, hijos con sus parejas, hermanos, sobrinos. Desde el contexto chamánico, cuando una persona está enferma, se considera que la totalidad del sistema familiar y comunitario necesita curación, y sería inútil dar la bienvenida solamente al cliente para la ceremonia curativa. Adicionalmente, durante el proceso de sanación, cada persona está ahí por la persona que va a ser sanada, más que por su propio dolor y sus problemas, sin embargo, en esa conciencia de que somos un sistema vivo, cuando uno sana el otro también sana.

Mecanismos de acción en Biodanza

La sanación sucede a través de los siguientes mecanismos de acción en Biodanza, los cuales actúan desde cuatro poderosos factores de cambio, los cuales convergen en el organismo como totalidad, (Rolando Toro, mecanismos de acción,):

1. Ejercicios de Integración Sensorio – Motora, Afectivo Motora y Expresiva: Estos ejercicios integran las funciones adaptativas – límbico – hipotalámicas. Influyen en el equilibrio neurovegetativo; energizan y despiertan la disposición a la acción; estimulan las vías de coherencia entre el individuo y su ambiente.
2. Situaciones de Encuentro y Contacto: Estas situaciones estimulan la empatía, la expresión del erotismo, la inducción de “diálogos silenciosos”: Psicosomáticos, endocrinos. La elevación de la Inteligencia Afectiva y el aumento de la autoestima.
3. Efectos de la Música en Sí: sobre el sistema nervioso, sobre el inconsciente vital.

Desde esta perspectiva, la mayor parte de las enfermedades mentales y psicósomáticas se deben a bloqueos de los potenciales genéticos. El programas de Biodanza para las enfermedades psicósomáticas incluye: ejercicios de expresión de emociones reprimidas (rabia, miedo, sufrimiento), autorregulación neurovegetativa, movilización y desbloqueo de la energía erótica, ejercicios de contacto y caricias, reforzamiento de la autoestima y seguridad en sí mismo, eliminación de impulsos autodestructivos inconscientes. De hecho, la acción de Biodanza moviliza no sólo el sistema neuromotor, sino también los circuitos cardio-respiratorios, neuroendocrinos, inmunológicos y emocionales. Esto significa que la totalidad del organismo es activado para generar procesos adaptativos e integrativos.

Salud

“Trata de preguntarle a un médico qué es la salud. Es algo muy extraño el hecho de que ningún médico en el mundo pueda decirte qué es la salud. Aun cuando toda la ciencia médica se basa en la salud, ¿no hay acaso nadie que pueda decirte qué es la salud?

Si le preguntas a un doctor, te responderá que puede decirte lo que son las enfermedades, lo que son los síntomas; puede que conozca diferentes términos técnicos para cada una y todas las enfermedades, y también puede prescribir la cura...

¿Pero la salud? Acerca de la salud no tiene idea. Sólo puede decir que la es salud es aquello que permanece cuando no está presente ninguna enfermedad.

Esto se debe a que la salud se halla oculta en el interior del hombre: trasciende sus posibilidades de definición”.

Osho “el libro de sexo”

La Biodanza al sanar, nos presenta la salud como expresión del orden cósmico. Un punto muy importante en la salud, desde la Biodanza, es que se trabaja con la parte sana de los participantes, con sus esbozos de creatividad, con sus restos de entusiasmo, con su oprimida necesidad de amor, con sus ocultas capacidades expresivas, con su sinceridad. (Rolando Toro, Ars Magna).

Desde esta mirada, la sanación en Biodanza es el mantenimiento de la salud misma. Biodanza no empieza preguntando ¿cómo le duele?, ¿qué le duele?, ¿cómo es su enfermedad? (a diferencia del chamanismo que sí lo hace). Sino que se enfoca en que su entrada se base en la parte luminosa, saludable y trabajando sobre esta parte, lo oscuro (los síntomas) tienden a desaparecer, o mejor dicho regularse. Rolando Toro, frente a las quejas del alumno, a su depresión y angustia, dice que el profesor ha de suspender comentarios e interpretaciones e invitarlo cordialmente a bailar. Aunque la Biodanza no se centra en la palabra, cuando está aparece, es después de la danza, días después.

En entonces como, solamente partiendo de una imagen integral del hombre, teniendo en cuenta tanto su oscuridad, como sus potenciales de luz, podemos concebir “la enfermedad como un proceso de la totalidad, y la cura como un acto que requiere la más profunda intimidad, para lo cual es necesario que terapeuta y enfermo se hallen profundamente comprometidos”. Rolando Toro

En términos de la relación terapéutica, el aporte chamánico aquí es clave. Rolando Toro dice “debemos encontrar inspiración en la medicina chamánica para comprender la naturaleza de este compromiso, que es un compromiso con la vida. El chamán utiliza sus condiciones mediúnicas, a partir de estados de trance y regresión, que le permiten una comprensión del enfermo. En este estado de percepción aumentada, hace un diagnóstico y descubre la naturaleza y el origen del mal. En segundo momento de su trabajo terapéutico, acumula las energías vitales, entrando en armonía con el universo a través de danzas, oraciones y cantos. En una tercera etapa, proyecta en el enfermo armonía apropiada, en resonancia con los órganos y sistemas más afectados. En una cuarta etapa, repite -a través de los días- las ceremonias de armonización y las prescripciones de hierbas, para reciclar y estabilizar la armonía en el enfermo”.

Posiblemente, este modelo terapéutico, genera confrontaciones y otro tipo de respuestas, algunos dicen que cuestionaría a los ya instalados en la omnipotente tecnología de la medicina contemporánea, porque los curanderos contemporáneos perdieron las llaves de la cura al establecer barreras de autoridad, intelectuales y económicas frente al paciente. Ahora vemos médicos que entre más lejos, más autoritarismo haya frente al paciente, más empoderados en su quehacer se sienten.

Necesitamos sensibilizar la formación médica en relación con este tema, así como Rolando Toro planteaba, que los estudiantes aprendiesen los métodos de percepción aumentada y desarrollasen en sí mismos su capacidad de interacción con otras personas, para que el diagnóstico clínico tradicional pudiese estar complementado con una visión humanitaria.

De esta manera, el diálogo médico-paciente no puede ser meramente un intercambio verbal y conceptual. Esta relación terapéutica humanitaria nos permitiría comprender las clásicas palabras de Rof Carballo: "el médico es el medicamento". E integraríamos afectivamente la díada médico-paciente, transformándola en la unidad hermano-hermano. Se establecería, de este modo, el circuito ecológico-interhumano que fomentaría vida y salud. (Ars Magna, Rolando Toro)

Este pensamiento "primitivo" chamánico y este pensamiento biocéntrico de la Biodanza, se orienta hacia la búsqueda de una medicina ecológica; que tenga en cuenta la imagen total del Ser humano, tener en cuenta la dimensión evolutiva de un ser en proceso de desarrollo, comprender al hombre vivo dentro de su ambiente y en relación con los otros. Este modelo trasciende el modelo atomizador de medicina alopática y permite evidenciar circuitos de retroalimentación muy sutiles que jamás podrían visualizarse a través de un modelo atomizado.

Por otra parte, Rolando enfatiza que "este enfoque de totalidad no significa, entrar en un sincretismo mágico o en un globalismo superficial; por el contrario, una imagen orgánica exige una información e inteligencia notable que capaciten para comprender los distintos niveles de autonomía de los sistemas y, al mismo tiempo, detectar las influencias simultáneas, a veces remotas y hasta insidiosas de otros sistemas". De hecho, según Edgar Morin y Murray Gell-Mann, si pensamos que la terapia es primordialmente la protección de la salud y no sólo la curación de enfermedades, el concepto de la terapia se amplía. Los métodos terapéuticos se complementan, de acuerdo a su eficacia y competencia, para curar las enfermedades y proteger la salud. (Definición modelo teórico, Rolando Toro)

En conclusión, cuando hablamos de salud, estamos hablando de un equilibrio, en el cual puede predominar un elemento, pero los restantes también deben tener una representación importante. Los elementos entre sí se equilibran, se regulan. Se esta hablando también de un nivel de integración con uno mismo, con los demás y con la totalidad; por lo tanto, la disociación corresponde al grado de patología. La salud "es la vida en presente, es la vida realizándose hoy y aconteciendo ahora y en cada uno; es la potencialidad energética, vital, intelectual, sexual de todos, que se materializa en cada momento; es la posibilidad de que, esto que llamamos vida, que es esta fuerza, sincronía interna, organización, interconexión intelecto-cuerpo-espíritu, funcione adecuadamente hoy". Castañeda (2009)

Transformación social

"Podríamos comenzar a pensar todo de nuevo.
Invertir los axiomas iniciales, que surgieron hace miles de años,
como natural respuesta a la angustia que provocó la enfermedad".
Rolando Toro

Finalmente, la sanación y la salud nos conectan con la pregunta ¿hacia dónde es la dirección del cambio?. Su finalidad no debe ser tomada en un sentido egocéntrico en el cuál garantizo que yo y mi micro sistema se regule, fortalezca y fluya su bienestar. La dirección de estos cambios, de la evolución personal, se dirige hacia la transformación humana, la evolución social. Por esta razón Rolando Toro (2007) dice "En biodanza

he identificado el misterio de la renovación periódica del mundo en el proceso de permanente renovación existencial del ser humano”.

Es así como, “la transformación mediante Biodanza no es una mera reformulación de valores, sino una verdadera transculturación, un aprendizaje a nivel afectivo, una modificación límbico-hipotalámica”. De hecho el fracaso de las revoluciones sociales se debe a que las personas que las promueven no han realizado en sí mismas el proceso evolutivo, es imposible revolucionar el mundo sin revolucionarse. Al ser parte del universo, toda transformación social exitosa solo puede tener éxito a partir de la salud y no de la neurosis o del resentimiento. De otro modo, los cambios sociales sólo sustituirán una patología por otra. (Modelo Teórico, Rolando Toro)

Biodanza es un movimiento humano, un sistema de renovación orgánica, de rehabilitación existencial social, no es una disciplina alternativa, sino una extensión de las ciencias humanas, como las realizadas por Freud, Jung, Reich y otros. Biodanza al integrar el cuerpo, las vivencias y el movimiento en situaciones de grupo, abre nuevos caminos terapéuticos, de tratamientos complementarios de enfermedades mentales y psicosomáticas. Por lo tanto, los efectos de Biodanza son polifacéticos: profilácticos, educacionales, terapéuticos y psicosociales.

La transformación social es la capacidad de aprender lecciones de la historia. La nueva civilización según Rolando toro, precisa entender a los seres en una sola realidad, una unidad integrada. Necesitamos ser eco en el mundo, realizar un cambio social de fondo, inspirar, contagiar y sobretodo creer que es posible.

CAMINOS DE SANACIÓN

Visiones de colores

Lo que vas a encontrar a continuación son posibles caminos de sanación, son catalizadores, fermentos de la vida. Son impulsos de vida. Visiones de colores. Caminos que nacen de la danza entre la Biodanza y el chamanismo, comprensiones que me atraviesan y que quieren salir para ser compartidas. Que egoísta sería de mi parte guardar todo esto para mí, creyendo que lo que viví solo me sirve a mí, y que tal si te sirve a ti, y que tal si te inspira. Este es el tejido de un viaje que sucedió al interior de mi alma y que seguro se conecta con puntos clave de la tuya.

Cuando te hablo a ti, me hablo, lo hago para recordar, para no olvidar los pasos caminados, para tener fuerzas, palabras que me impulsen a seguir soñando.

"hoy en su territorio,
hoy, voy a estar alegre,
en su mente carente de colores
solo de blanco y negro se tiñen
las decisiones
en un tiempo sin tiempo
en un mundo que no se acaba
hoy estoy feliz, por que no encuentro alguien mejor y peor que yo,
ver quiero, un mundo de colores
solo existo yo y mis miedos de ser yo."
Abuela Diató

Descripción de los Caminos de Sanación

Cada carta es un camino, sin embargo cada carta hace parte de un gran camino. Son cinco los grandes caminos o categorías en las que están subdivididas el resto de las cartas. Cada carta aparte de tener una reflexión, un texto, tiene un dibujo realizado por mí en algún momento de estos cuatro años. Dibujos que acompañaron las vivencias entre la Biodanza y el Chamanismo, dibujos que también hablan de cada camino en específico.

Índice de caminos

1. IDENTIDAD

- 1.1 Integración existencial
- 1.2 Reinventarse
- 1.3 Espejo
- 1.4 Volver a mí
- 1.5 Volver la enfermedad un poder
- 1.6 Ser Danza, Ser Música
- 1.7 Liberación de corazas y represiones

2. FLUIR

- 2.1 Lo simple y mundano
- 2.2 Nausea Existencial
- 2.3 Salvaje: Expresión de los instintos
- 2.4 Expresión sana de las emociones
- 2.5 Caos y orden

3. VIVIR LOS SUEÑOS

- 3.1 Vida y Muerte/ Luz y Oscuridad
- 3.2 No pasarse de la raya
- 3.3 Abrir las alas y volar
- 3.4 Sanar la mente
- 3.5 Propósitos Existenciales
- 3.6 Ser el miedo
- 3.7 Salir de la laguna de la nostalgia

4. MANADA

- 4.1 Volver al origen
- 4.2 Vínculo
- 4.3 Contacto y caricias
- 4.4 Familia

5. PLACER

- 5.1 Expandir la conciencia
- 5.2 Sentirse vivo
- 5.3 El placer del esfuerzo

6. EQUILIBRIO

1. IDENTIDAD



“Vengo de la contradicción,
del eco de una vida prestada
y de la cercana sensación de una vida cada vez mas mía”
Mundana

Eres el hermoso misterio de la vida, eres infinitos potenciales esperando a ser expresados, eres eso que cambia diariamente, eres eso que permanece. La vida es una búsqueda de oportunidades para desenvolver todos tus potenciales, para expresar tu existencia y razón de ser en este mundo.

Hay momentos de lucidez en los que nos atrevemos a ser nosotros mismos, expresar todo nuestro potencial, magia y vibración. Sucede también en esos momentos que hay actitudes de personas, comentarios que nos indisponen, que nos reprimen; porque a veces expresarte puede ser recibido como un ataque a la identidad debilitada de otros. Sigue siendo tú, aunque por momentos a otros incomode.

Rolando Toro en sus últimos momentos de vida decía: “Yo no me conozco nada porque soy misterio infinito, pero cuando estoy en relación con otra persona tengo noticias de mi mismo”. Lo que tu eres y lo que no eres, sucede a través de los otros, en presencia de los otros.

Se requiere de coraje para ser tu mismo. Desde muy pequeños, en el colegio nos enseñan a parecernos a alguien más, pero no nos enseñan a parecernos a nosotros mismos. Recuerda tu valor, tu poder personal, descúbrelo y cree en él. Desde un lugar de ternura y compasión contigo mismo, vive la posibilidad de moverte como se te da la gana, sin juicios e interpretaciones y descubrir que este movimiento es sanador porque reafirma tu identidad, eso único, poderoso y autentico que eres tú.

“Soy la mujer que mira hacia adentro, soy la mujer luna, soy la mujer de la brisa, soy la mujer roció fresco, soy la mujer que brota, soy la mujer arrancada, soy la mujer que llora, soy la mujer que chifla, soy la mujer que hace soñar, soy la mujer que alegra, porque soy la payasa sagrada, soy la mujer espíritu, porque puedo entrar y puedo salir en el reino de la muerte, soy la mujer que cura, soy la mujer sabia en lenguaje, porque soy la mujer sabia en medicina”

Así como este fragmento de María Sabina, responde tu quién eres,
deja que fluya las palabras, que fluya tu SER.

1.1 Integración existencial



Este mundo nos invita a desarticular, dividir, especializar todo. Nuestros cuerpos, familias, comunidades, países, planeta y universo hacen parte de un gran holograma, somos organismos vivos. Es común ver en nuestras sociedades, seres humanos, que piensan una cosa, sienten otra cosa y hacen otra cosa. O que de pronto aún sabiendo que quieren otro estilo de vida, otro trabajo, siguen en lo mismo, haciendo lo que no piensan, ni sienten adecuado para ellos. Entonces vivimos rutinas desvinculadas del placer, seres que trabajan toda la vida pensando en la pensión o en las vacaciones, olvidando que es posible disfrutar lo que se hace.

Hay que integrar nuestra existencia en todos los niveles (emocional, neurológico, endocrino, inmunológico, social, psicológico y cosmológico), es esta integración la que tiene efectos curativos. Para realizar un profundo proceso de cambio, es necesario involucrar el cuerpo en sus diversas manifestaciones, el punto no es darle unas pastillas y ya, sino ir más allá, es trabajar en la existencia en su conjunto.

No es desconocer, ni rechazar esas fichas de nosotros que andan por ahí sueltas, es integrarlas, armar el rompecabezas. Cuando esperamos que al finalizar un tratamiento, terapia o proceso de desarrollo humano lo que nos duele tanto e incomoda desaparezca, estamos haciéndonos una zancadilla a nosotros mismos, porque esas cosas no desaparecen. Cada vez más estamos aprendiendo a anestesiarse la vida, en ese rechazo o huida de la enfermedad, dificultad y dolor. Lo que si sucede es que cuando atravesamos lo que nos duele, éste no desaparece, sino se va integrando, va haciendo parte de la vida, de una manera adaptativa y saludable, contribuyendo al crecimiento y la expresión de tus potenciales genéticos.

La integración de tu existencia es la más profunda liberación del alma, porque es la expresión consistente de tus potenciales vivos. La libertad no es la locura, sino la poderosa conexión y manifestación de tu vida.
Ya es hora de vivir lo que piensas, sientes y sueñas de manera conectada y fluida.

1.2 Reinventarse



“No vinimos a cambiar lo que ya paso, sino a crear lo que viene”
Diakara Zurandary Hummury Bayaruu

¿Qué pasaría si optáramos por pensar todo de nuevo? Rolando Toro dice que “dentro de las cadenas genéticas existen enormes segmentos silenciosos de potencialidades inexpresadas y desconocidas. Es importante, entonces, comprender que el soporte genético, que antiguamente se concibió como una estructura sellada del destino, atesora millares de potencialidades que sólo esperan la posibilidad de expresarse”.

Agradece cada momento en el que sentiste yo ya no puedo estar más así. Esta sensación es necesaria. Siempre hay una versión de nosotros mismos que se agota, que nos lleva a despertar nuevos movimientos existenciales, salir de donde estábamos. Este es el proceso cotidiano de reinvento existencial, renovación frente a los cambios que suceden continuamente, el proceso necesario para la supervivencia.

El cambio es inherente a la vida, es lo único seguro, es la posibilidad diaria y permanente. Es excitante tener cada cierto tiempo la hermosa sensación de que algo nuevo nace en ti. Al bailar tienes una inyección de vida que te lleva a concebir nuevos sueños. Es por esto que en Biodanza se danza para recrear la vida basada en tres preguntas: ¿dónde quiero vivir? ¿con quién quiero vivir? ¿qué quiero hacer?.

Cuando hablo de reinventar la vida, tiene que ver con el poder que todos tenemos de asumir lo que sucede, no es borrar lo que ha pasado, es crear con la historia que hemos vivido, con lo que nos han enseñado; esos son nuestros insumos, esos son los materiales en la obra de arte que es esta vida.

Recuerda leyendo esto que te puedes inventar la vida y al recordarlo siente un aire de libertad invadiendo tu cuerpo, además de la unión con todo ser viviente que comparte esta posibilidad. El loco que confía vuelve a comenzar, vive la intensidad de que solo existe el momento presente, sabe de la abundancia de la vida en posibilidades de existencia y de recreación. Es momento para fecundarte, parirte a ti mismo. Y ser como la flor en su ciclo de vida que atraviesa el dolor de quebrarse para florecer.

1.3 Espejo



El espejo guarda la historia de todo lo que nos decimos a nosotros mismos cuando estamos frente a él. Nos habla de esta relación tan íntima y cotidiana que tenemos con nosotros mismos. El espejo tiene su magia, nos atrae, casi en cualquier lugar si hay un espejo; nos miramos buscando algo.

¿Qué te dices frente al espejo? ¿Eres de los que se mira y se admira, eres de los que se mira y siempre está pensando en lo que debe hacer para no verse así? ¿por qué queremos ser alguien que no somos?.

El espejo muestra tu belleza y también muestra como la escondes detrás de los juicios, detrás de la negación, de la expectativa y el no disfrute de lo que eres. El cuidado es el mejor cómplice despertar todo eso bello que somos, no desde un apego, ni desde la ansiedad de agradar a otros.

Sino desde el placer mismo de cuidarnos. Cuando el cuidado entra en esta relación con el espejo, aparece la nutrición, el consentimiento. Hay que recordar lo fundamental que es tener momentos contigo y el espejo, para abrazarte, disfrutarte, contenerte, cantarte y amarte. Recuerdo el día en que me escribí: “quiero ver la líneas de mi cuerpo, las cicatrices, quiero verme y excitarme, desearme, amarme así como soy. Darle la bienvenida a este cuerpo físico en el que vine”.

Aprendí en Biodanza que la verdadera compasión está en guardar el látigo con uno mismo. Aprendí con los Tubú Hummuri Masa, la magia del “Cowa”, palabra que significa: quiérase, siéntase. Ellos me devolvieron el espejo, la posibilidad de gustarme, de darle la bienvenida a mi belleza, de concentrarme en mi, de dedicarme tiempo.

El espejo no es solo este material físico que te refleja, el espejo también es la mirada del otro, el otro te muestra cosas de ti. Hay teorías que dicen que para amar a los demás primero hay que amarse a sí mismo, estas miradas solipsistas nos alejan de los demás, nos hace perder la posibilidad de aprender en el amor con los otros, de sentir que una caricia, un abrazo te recuerda lo hermoso/a que eres. “El amor por sí mismo se genera simultáneamente en el amor con otros”.⁹

En el sueño dirigido de las 7 máscaras se trata de imaginarse delante de un espejo. Entonces se retira la primera máscara, o sea nuestro rostro tal cual como lo vemos en el día; detrás puede aparecer un rostro del sexo opuesto, retiramos también esa máscara; detrás puede aparecer una calavera, la parte depresiva de cada uno y retiramos también ésta. Luego podríamos ver el rostro de un loco y también retiramos ésta. Cuando llegamos a la séptima máscara, nos encontramos con nuestro rostro verdadero, que es la síntesis de todas las otras.

Rolando Toro

⁹ Carlos García

1.4 Volver a mi

Volver a ti es la más profunda revolución, volver en medio de la calles que suenan a rabia, lo pitos del desespero, de la poca paciencia, de la búsqueda de algo que nunca aparece... porque siempre ha estado ahí.

Bucear en mi mundo interior,
concentrarme en mí,
desnudarme, ir a la esencia,
dedicarme la energía que dedico a grandes cosas,
florecer y encontrar mi voz interior,
recordar mi valor,
sentir mí poder,
abrazar y escuchar esos recuerdos ponzoñosos,
amarme así completa,
activar mi interior,
volver al hogar, que soy yo misma,
pagar deudas del alma,
entender que no se trata de ir a algún lado,
sino estar ahí con lo que siento,
Regresar al alma y a todas esas cosas que anidan en mi corazón.



1.4 Volver la enfermedad un poder



El maestro de la perfección es el error,
el maestro de la salud es la enfermedad,
el maestro de la alimentación es el ayuno.

Alejandro Jodorowsky

Nos han enseñado a ver las enfermedades como algo malo, como lo peor que puede sucedernos. Sin embargo, mi mirada cambio cuando conocí a una mujer que cuando se enteró que tenía cáncer, hizo una fiesta.¹⁰

La enfermedad es una expresión del cuerpo, una voz que habla de la historia que nos antecede y de la vida que estamos viviendo. Cada enfermedad tiene un mensaje, una acción que realizar. Ella invita a que la comprendamos, entendamos ¿por qué esta ahí?, ¿qué te quiere decir?, ¿a qué vino?, ¿qué vino a contar?. Cuando entras a la enfermedad y la atraviesas logras ver algo; su ganancia.

Hay dolores que enseñan a parar, hay otros que enseñan a decir que no, hay otros que activan la intuición, otros que te acercan a los seres queridos. Aparecen para aprender y equilibrar, para resistir y descubrir; que somos mucho más que la enfermedad, somos un sistema inteligente que se mantiene vivo, aun con todo lo que sucede.

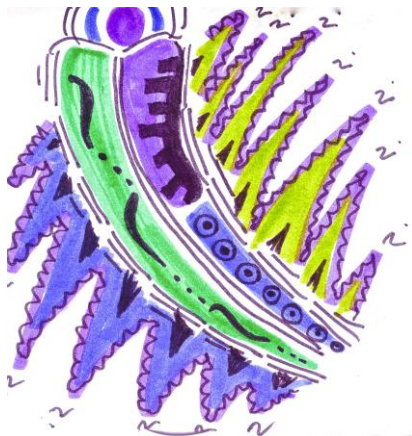
Y aunque el dolor es inherente a la vida, el sufrimiento es una elección. Tampoco hay que volver la enfermedad parte de nuestra identidad, ellas son solo visitantes. Si se elige la enfermedad como camino constante, solo se ve un pedazo de la vida, la inmensidad de la misma se pierde.

Convertir la enfermedad un poder, es “convertir tu mierda en arte”¹¹ es la posibilidad de usarla como trampolín, como evolución. Cuando se descubre su poder, el cuerpo y tu vida misma se fortalece.

¹⁰ Isabel Bochetti del Canto, Facilitadora de Biodanza

¹¹ Kellyn Esperanza Duarte

1.5 Ser Danza, Ser Música



La historia de la danza ha estado ligada a la estética y la técnica del movimiento, centrándose en los espectáculos o bailes estructurados, sin embargo, desde hace muchos años atrás la danza también ha sido una manera de comunicación para expresar las emociones, para celebrar o para hacer rituales. Desde este lugar de expresión y conexión trascendente, existe la posibilidad de transformar al danzarín en danza. Es decir, vivir un estado libre de teatralización, de apertura y de trance para llegar a Ser Danza. Un estado en el que la identidad personal se disuelve, para entrar a un movimiento orgánico, en el que cada elemento forma parte de la danza mayor.¹²

“Ser danza” constituye una experiencia extraordinaria, poderosa fuente de renovación y energización. Ser danza es ser música, porque para poder ser danza es necesario entrar al estado vivencial, ese movimiento emocional, íntegro y expresivo de íntima conexión con la música.

La música es un lenguaje universal que va al corazón antes que la conciencia. La música mueve el universo. Las orbitas planetarias son notas musicales, la vibración de cuerpo es música. Hay una musicalidad corporal. La mano es un excitador acústico, la música representa todo lo que fluye. Vivimos en un mundo musical, hay sonidos por todas partes, resonamos con el mundo.¹³

La música desde tiempos inmemoriales, ha sido utilizada por chamanes, para invocar fuerzas de curación y vínculo cósmico. La curación desde la música se vuelve una sintonía con la armonía universal, nos pone en contacto con los flujos de la vida, con las emociones más profundas.

Hemos perdido la armonía: somos seres angustiados. Necesitamos despertar al "hombre musical" que yace en cada criatura¹⁴. Volvamos a recordar que somos “instrumentos de vinculación”¹⁵, que cuando conectamos con el ritmo, nos conectamos con el corazón del universo, que cuando despertamos nuestra melodía, nos sintonizamos con las emociones de los que nos rodean y vibramos con los otros. Y cuando somos armonía, nos lanzamos a ser nosotros mismos, a expresar nuestra identidad y exhalar nuestra voz de las profundidades del alma.

Entonces, no se trata de escuchar la música, se trata de ser Música, de ser Danza y así renovar nuestra existencia.

¹² Rolando Toro.

¹³ Rolando Toro.

¹⁴ Rolando Toro.

¹⁵ Raúl Terrén y Verónica Toro

1.6 Liberación de corazas y represiones



No hay que demostrarle nada al mundo, hay que vivir. El que dirán pareciera un gran tirano, que aconducta nuestra vida y nos hace tímidos. Si estamos pendientes todo el tiempo del qué dirán, nos encaramos, nos tensionamos, nos disfrazamos y dejamos de ser nosotros mismos.

A veces nos acostumbramos a ponernos el traje del súper yo, de que podemos con todo y más. Hay que escuchar la sabia frase de “take it easy”, no hay afán de nada, no hay afán de viajar, no hay afán de sentir, de tener, de ser reconocidos. Necesitamos más dosis de me importa un culismo y así dejar de buscar aplausos, para atreverse a soltar las expectativas de los otros.

¿Qué pasaría si nos liberamos de la idea de que somos porque tenemos cosas o porque somos reconocidos?. Giramos nuestra vida alrededor del ser alguien y tener cosas y la vida va mucho más allá de eso¹⁶.

Es urgente preguntarnos de vez en cuando: ¿Quién dijo.....? ¿Quién dijo que este mundo es un cuento de hadas? ¿Quién dijo que hay que tener la razón? ¿Quién dijo que no puedes equivocarte? ¿Quién dijo que esperar era malo? ¿Quién dijo que había algo bueno y algo malo?

Muchas de las enfermedades que vivimos son producto de la culpa. Nos culpamos por ser nosotros mismos, por sufrir, nos juzgamos, nos latigamos por haber hecho algo o no haberlo hecho. Y decimos “si hubiera hecho...” Pero la verdad es que el hubiera no existe y no existirá, así hagamos los que queríamos hacer, porque cuando lo hagamos no será lo mismo.

Dejemos de ser víctimas, dejemos de ser victimarios, adoptemos y vivamos las consecuencias de lo que decidimos vivir y hacer. Mucho de lo que creemos que otros hicieron que nos hizo daño, a veces nosotros mismos lo permitimos o lo deseamos inconscientemente. Simplemente entendamos para qué teníamos que vivirlo. Dejar de vivir en la queja, libera las tensiones, pone nuestra piel más suelta, nos hace descansar y nos permite crear nuevos caminos.

Es hora de experimentar sensaciones no autorizadas
Liberar lágrimas reprimidas y recuperar recuerdos olvidados
Soltar lo que esta tenso
Recibir y dar caricias
Diluir suavemente lo que las prohibiciones graban en el cuerpo
Abrir los canales de vida al placer
Ser nosotros mismos y
Dejar aparecer el corazón sincero

¹⁶ Parafraseando a Cesar Wagner

2. FLUIR



Fluir es vivir,
Son los colores intensos del momento presente,
la clave del disfrute,
la respiración consciente.
La magia inconsciente del éxito de los fracasos,
de la abundancia,
del compartir,
del aliento de vida,
la fuerza del mar
y del agradecimiento.

Hay una fuerza guía en el océano cósmico, una inteligencia que va más allá, un inconsciente vital. La sabiduría está en conocer y respetar el curso de la vida, escuchar sus secretas palpitaciones. Es ahí cuando resonamos con el universo y entramos a navegar en su inmenso flujo.

El primer paso para entrar en el flujo es la aceptación, darle la bienvenida a lo que se siente; bienvenida tu pena, tu confusión, tu miedo, tu tristeza, tus preguntas, tu rabia, tu ausencia. Si la sensación en este momento es de haberte equivocado, descubre el tesoro de eso que pasó, y te darás cuenta que en la vida no hay error, hay vivencias, hay aprendizajes. Entonces, la fluidez es una cualidad de la vida que va más allá del bien y el mal.

El segundo paso es abrirte. Abrir tu alma a recibir las bendiciones ocultas en este momento, fluir con lo que viene, incluso con eso viejo que se presenta de nuevo, pero de otra manera. Fluir es permitir que suceda la vida en ti, sentir, escuchar el cuerpo y vibrar con sus movimientos emocionales.

El tercero, es adaptarse a las señales del entorno de forma más saludable, un diálogo íntimo entre lo que dice tu cuerpo y corazón, con lo que dice el mundo. Puede que el fluir en este momento estén bloqueados o porque estás escuchando mucho al mundo, o mucho a ti mismo.

Entonces fluir es la posibilidad de bailar con lo que sucede, adaptarse, como el agua que se adapta a las piedras del río cuando pasa, como el aire que transita por tu cuerpo en este momento, como el agua que fluye entre tus poros, la sangre que fluye entre tus venas, la energía que fluye en tu existencia.

Aunque hay momentos en la vida de tensión, en los que es difícil soltar, observa y siente ese control, esa tensión corporal; llénalas de aire, respíralas, ámalas. Simplemente te invito a que estés ahí con lo que te pasa, mientras que repites estas palabras mágicas:

“Lo que pasó, pasó”,
“Todo lo que está sucediendo en este momento está perfecto”
“Esto también pasará”

2.1 Lo simple y mundano



“Lo cotidiano habla en voz baja de lo eterno”.
Rolando Toro

Desde la concepción somos un milagro, somos triunfadores. Paradójicamente, muchas veces tenemos un sentimiento de carencia y olvidamos que estamos en un mundo de riqueza infinita; solo el hecho de tener el sol, los pájaros, los arboles, las estaciones, la luna y las montañas, los hijos, la posibilidad de crear la vida. Somos inmensamente ricos, ¿pero somos inmensamente felices? ¿Qué necesitas para ser feliz en este instante: un amor, un hijo, un trabajo, un poco de locura, creatividad, viajes? ¹⁷

Un día estaba acostada en la playa en Rio de Janeiro, leyendo este párrafo, me sentía incomoda, ansiosa, preocupada por lo que venia, por tener o no tener, entre otras. Y le pregunto a mi pareja: ¿qué te hace falta para ser feliz?, él en un estado de frescura me responde: “nada, estoy con la mujer que amo, en Rio de Janeiro”. Después de escuchar esta sabia respuesta; suspire, respire, observé y descubrí que son muchas las veces en las que solita, teniéndolo todo para sentir el goce de vivir, me complico.

Es difícil dividir lo sagrado y lo profano, de hecho en lo mundano está la realización espiritual. La espiritualidad de la vida sucede en la posibilidad de saborearla, está en la conexión con los placeres cotidianos: tomar un baño lentamente, saborear una fruta, sentir en la cara el sol del atardecer, escuchar el sonido de un bebe, fumar, cocinar, oler las flores, abrazar a alguien que quieres, aplicarse crema en el cuerpo, orinar cuando tienes muchas ganas, reír y respirar.

Es hora de conectar con lo esencial, lo simple, escuchar el sonido más pequeño, conectar con lo sutil, no tomarse la vida tan enserio y volver la vida un juego, esa es la mundanidad.

¹⁷ Raúl Terrén y Verónica Toro

2.2 Nausea Existencial



Soltarse y confiar,
Y al hacerlo sentir mareo sin parar,
Arriesgarse a amar,
Y en el camino descubrir que hay que cantar,
Soltarse y confiar,
Sentir que soy mucho más,
mas que el miedo, mas que la ansiedad,
Soy las ganas de amar,
Soltarse y confiar
Parar, andar y volver a parar,
Caminar y decir la verdad,
lanzarse al azar,
Soltarse y confiar
y siempre, siempre retornar...

Pura Nausea Existencial

2.3 Salvaje: Expresión de los instintos



Manifiesto del corazón de la selva humana

La especie humana está desvitalizándose. Los instintos, cuya función es de conservar y regular la vida, han sido arrasados. Muchas personas creen que el instinto es algo parecido a un monstruo interior y suponen que, si le abren la posibilidad de expresión, éste arrasará con todo. En realidad, lo que sucede es todo lo contrario: cuando no se le permite manifestarse, el instinto va tomando presión hasta irrumpir, tal vez intempestivamente, igual que un volcán.¹⁸

Lo salvaje ha sido mal utilizado en la sociedad, ya que nos asustamos cuando se usa este término, pero lo salvaje es ese conjunto de instintos que garantizan la vida, la sobrevivencia, la adaptación. Todos tenemos instintos, somos animales, pero no nos hablan de esto. Necesitamos saber que lo que nos mata no son los instintos, sino la represión de los mismos. Los instintos reprimidos generan perversión. Por ejemplo, todos tenemos esta energía de lucha y fuga y, si ésta no se expresa regularmente, aunque sea en un ritual, el día que uno quiere utilizarla no sabe cómo convocarla, queda paralizado. O bien la controla y, el día en que la exterioriza, sale de forma desproporcionada.

El instinto se agota por sí mismo cuando se satisface. La eliminación de la represión y la liberación de los impulsos; es condición para la curación. Es hora de rescatar la selva humana y la base instintiva de la vida. Permitir que se manifiesten como algo sagrado, vivir una “ecología de los instintos”¹⁹, volver a la intuición y como lo chamanes; responder a la vida como un instrumento resonador, responder con la piel. Por esto necesitamos una educación salvaje.

“Es la mujer unida a su naturaleza salvaje, la traductora de lo instintivo, la fuerza fertilizadora, la reparadora, la recordadora de las antiguas ideas. Es La voz mitológica”.

Clarisa Pinkola

¹⁸ Verónica toro y Raúl Terrén

¹⁹ Rolando Toro

2.4 Expresión sana de las emociones



“Si las emociones matan deben también curar”
Cultura Profética

¿En qué momento nos enseñaron que las emociones son dañinas y hay que controlarlas? Hay otras visiones al respecto, por ejemplo, no hay vida humana sin emoción, las emociones representan una forma primitiva y poderosa del conocimiento. Las emociones conectan el sistema inmunológico, endocrino, nervioso. Las experiencias emocionales, la expresión de las mismas y su exploración pueden ser estimuladas para el crecimiento humano.

Hay que habitar la emoción, entrar en ellas y vivenciarlas, atravesarlas, viviéndolas profundamente en el aquí y ahora. Cuando las emociones están tan contenidas y han sido poco expresadas, salen como una reacción, se vuelven reactivas. No expresar o expresar todo el tiempo es un desequilibrio, no hay que adormecerlas, porque éstas se congelan en gestos y enfermedades. Ajustando la frase sabia de Calle 13 hay que defender el derecho de sentir lo que no has sentido. Sin embargo, más que el desahogo deliberado de las emociones hay que buscar la expresión sincera de las mismas.

Como decía mi maestro de Biodanza Francisco Escorcía: “cuando conectamos el mundo de las emociones nos damos cuenta que son fluctuantes”. Son mareas que vienen y van, unas más altas otras más bajas. La invitación es a surfearlas y como las tortugas, viajar a nuestro propio ritmo y entrar a sus profundidades suave y tranquilamente.

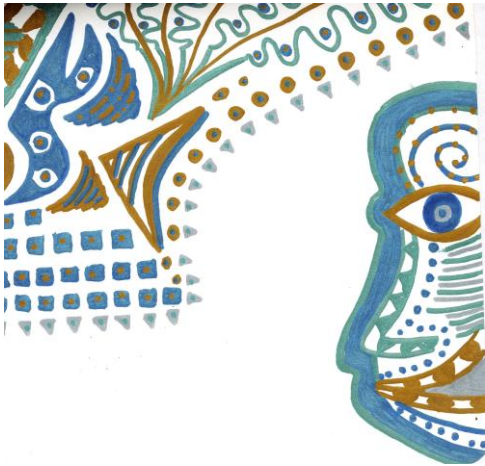
Hay que llorar cuando lo necesites, gritar cuando lo requieras y abrazar cuando lo desees.

2.5 Caos y orden



Venimos del caos,
somos una manifestación física del orden implícito,
somos un caos que se reorganiza diariamente,
somos la vida que quiere seguir viviendo,
somos hijos del devenir entre el orden y el desorden,
somos la incertidumbre,
somos todo lo que no sabemos,
somos preguntas que aparecen cuando tenemos claras las
respuestas,
somos el pulsar del eterno aprendiz,
Hoy bendice tu caos porque es el origen de lo nuevo.

3. VIVIR LOS SUEÑOS



“El chaman es un soñador a voluntad”

Michel Perrin

Los sueños primero son ideas; pensamientos. Después son imágenes; sensaciones. Después realidades. Cuando danzamos, en realidad estamos danzando nuestros sueños. Hoy recuerdo, las múltiples danzas en la que mi mente solo soñaba, hoy me sorprende porque veo como desde que empecé la Biodanza y el camino Chamánico he vivido varios de los sueños más importantes de mi vida actual.

Un día en una sentada, con mi familia Tubu Hummuri Masa, mi mente se empezó a congestionar y aparecieron pensamientos que oscurecen mi vida, que me conectan con la oscuridad del otro, que me hacen sentir ansiedad, nostalgia, miedo a vivir e incertidumbre. Entonces, recordé lo que ellos me han enseñado: levantar la cabeza, despejar la mente y dejar que aparezca el sueño; en ese momento era el deseo de ser mamá, la imagen de familia. Cuando esta imagen aparecía, entrando por la puerta de esa maloka urbana, mi espalda se alineaba, se abrían mis ojos, descubría entonces que está vida en medio de todos los pensamientos que tenemos es simple...y como diría mi pareja Andrés Llanos “simplemente hay que vivirla”.

Vivir los sueños, es tener el coraje de vivir. Vivir los sueños es la columna vertebral de un proceso de sanación. Si te quieres sentir mejor y quieres llenar tu vida de salud: hay que tener un sueño. Conectar con esa sensación de que es posible vivir lo que deseas, dejar que tu mente divague en el mar de las posibilidades, elegir tus maneras, pulir tu sueño y sembrarlo en el corazón, declararlo al mundo, aprovechar las múltiples oportunidades que te da el universo para que lo realices y una cosa muy importante; no temer cuando llegan, al contrario; hacer una fiesta.

“Muchos de nosotros no vivimos nuestros sueños, porque vivimos nuestros miedos”

Les Brown

3.1 Vida y Muerte. Luz y Oscuridad



Pulsamos cotidianamente entre los ciclo de vida y muerte, de luz y oscuridad. Morimos constantemente para renacer en algo nuevo. La experiencia de “muerte y resurrección” se encuentra en los ritos chamánicos de todo el mundo. Los chamanes desde la antigüedad deben pasar por la vivencia de muerte para renacer en contacto con lo eterno.

²⁰

Cuando vemos nuestra sombra reflejada, nos desconocemos, le huimos al mundo, creyendo que no estamos en él, creyendo que la furia, rabia, agresión, tristeza y muerte que nos rodea no fuera parte de nosotros mismos. Somos todo eso que aborrecemos de lo que vemos, de lo que danzamos, de lo que buscamos, de lo que juzgamos.

Regresa a tu oscuridad, tradicionalmente juzgada y reprimida, dánzala, déjala que se lleve lo que no va más. Bendice, agradece y ama lo que se fue, solo porque se fue. Deja que venga la luz, y no le temas a ella. Permite ser luz en los espacios que habitas y cuando ya sea el momento vuelve y muere a eso, para que vuelva la vida.

La muerte ha venido,
de la mano de mi familia y
con la firme fuerza de vivir mis sueños,
de un soplo se ha ido,
se ha llevado lo que no he querido.
La muerte ha venido,
ha encontrado que
he liberado,
he amado,
he danzado,
y he vivido,
entonces
por la puerta se ha ido...

3.2 No pasarse de la raya

Un día, en un lugar de mucha naturaleza, con un afán de ver lo que no había visto, entré a un río y pise un raya. Animal silencioso de las profundidades y las orillas de las aguas, abuela que respira la sabiduría de los límites, animal de veneno y de mirada fría que me enseñó:

No hay que pasar la raya de nadie. No se puede pisotear la palabra, ni la vida de nadie.

“Yo no soy la más lista, pero con el oportunista debo ser una fiera”²¹

Nadie, absolutamente nadie es pobrecito, ni los animales, todos tenemos una sabiduría adentro para vivir.

Hay que decir que NO, aun con el miedo a ser rechazados, abandonados y no queridos.

Hay que expresar, mirar fijamente, decir lo que piensas y manifestar el desacuerdo.

No hay que decir lo que vas a hacer, hay que hacerlo. Tomar la palabra y hacer con tu palabra.

No hay que esperar a que te hagan daño para cuidarte, hay que poner el límite antes, hay que escuchar tu voz.

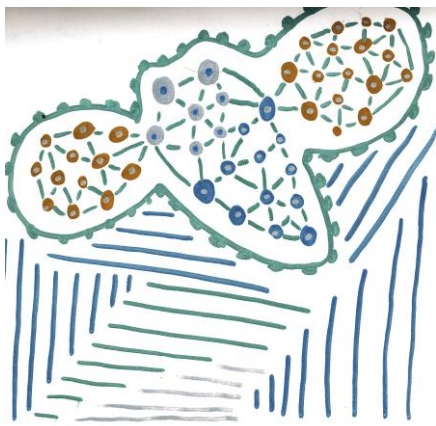
“No existen enemigos, existen situaciones. No existen enemigos, existen palabras mal dichas”.²²



²¹ Danay Suarez, canción “yo aprendí”

²² Diakara Zurandary Hummuri Masa

3.3 Abrir las alas y volar



El sueño de volar ha visitado al hombre durante milenios; es la evocación del pájaro que nos habita. Ascender libremente sobre el mundo de las dificultades elevándose sobre la tierra, poder salir del estatismo y avanzar por espacios sin límites, sentir la expansión del cuerpo y viajar a lugares desconocidos, conseguir la “mirada de altura”.

Rolando Toro

Es posible sentir la fluidez y ligereza del viento, desplegar el alma, poner aire a la vida. Nacimos para volar y hacer de la vida un viaje continuo. Vinimos a abrir las alas a la confianza, atravesar los miedos, arriesgarse a caer y a levantar. Es posible ir a donde queremos ir y observar como el águila nuestra vida desde lo alto, para con el paso de nuestras alas, sanar todo lo que hay que sanar y así encontrar el sentido de la libertad.

3.4 Sanar la mente



La mente y el cuerpo son una sola unidad. La mente está en cada célula del cuerpo. “La mente no está solo en el cerebro, sino que es una especie de energía vivificante en el reino de la información a través del cerebro y el cuerpo, que permite a las células “hablar” entre sí y con todo el organismo”.²³ La mente entonces es una energía fluyendo que viaja por todo el cuerpo, no está ubicada solo en la cabeza. Cuando estamos muy mentales lo que sucede es que hay muchos ruidos al tiempo, voces hablando, discutiendo, rumiando, dudando, confundiendo, haciendo proyecciones, juzgando, distrayendo de presente, dividiendo, separando, disfrazando, viendo el mundo en dos polos que se contradicen.

Alguna vez escuche a un integrante de mi grupo de Biodanza diciendo: “mis pensamientos son hombres gordos peleando para salir por una puerta muy pequeña, cuando hago Biodanza se adelgazan y cada uno toma un turno”.²⁴

Hay pensamientos que nutren y hay pensamientos que enferman. Como con los alimentos que comemos diariamente, así mismo podemos elegir nuestros pensamientos. Podemos cambiar su sonido, su intensidad, bajarles el volumen. También podemos escuchar la mente como si fuera otra persona y dejar pasar, no estar previniéndote de lo que piensas de la vida, sino estar abierto a lo que puede llegar.

También hay otra opción, volver los pensamientos frases de poder. Todo pensamiento destructivo que se presente en tu mente continuamente; vuélvelo un mantra, nombra lo sano, no lo que no quieres que suceda. Por ejemplo, si tienes miedo a no tener, o piensas que la única forma de tener económicamente lo que quieres es trabajando demasiado, puedes cambiarlo a: “recibo abundancia caminando suave y placentemente”. O si tienes miedo a enfermarte, o te da rabia volver a sentir los dolores que tienes, puedes cambiarlo a “voy a sanarme, sonrió, siento el disfrute de la vida con frescura y tranquilidad”.

Con la mente no hay que pelear, no hay que juzgarla por hablar tanto, hay que tenerla a tu favor y aprovechar el poder que tiene de crear tus sueños y dibujar tu mundo. Ábrete a lo impensable. Imagínate lo que has considerado imposible, deja que tu mente divague y sueñe contigo. Y agradece todas las bendiciones recibidas.

Querida Mente:
te invito a bailar
canta conmigo
juega conmigo
besa conmigo
haz el amor conmigo
camina conmigo
y crea, vuela, sueña, sana
que para esto fuiste creada.

²³ Candace Pert citado por Verónica toro y Raúl Terrén

²⁴ Juan Pablo Forero

3.5 Propósitos Existenciales



“Hay en el universo una fuerza inconmensurable, indescriptible, que los chamanes llaman «propósito», y absolutamente todo lo que existe en el cosmos está ligado al propósito por un vínculo de conexión”

Carlos Castañeda

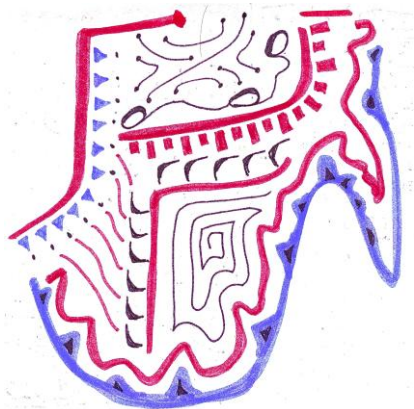
Todos tenemos un propósito, vinimos a algo, tenemos una misión, un saber a desarrollar, un aporte que dar. Cuando conectamos con este propósito, aunque sea una tarea en ocasiones difícil, aunque haya miedo, aunque cueste, lo necesitamos hacer para vivir esta vida con sentido.

Los Tubú Hummuri Masa hablan del “Seró”: esto significa tu lugar en el mundo. La vida es el escenario para reconocer y sembrar tu idea en el mundo, para reconocer tu lugar, tu saber, lo que puedes dar. Danzando se reafirman los propósitos existenciales, porque se fortalece la identidad. Cuando hacemos lo que vinimos a Ser, entonces, nuestra alma se organiza, todo fluye con mas fuerza, porque damos el fruto que vinimos a dar.

Recuerdo un día en que mi esposo se había esquinzado su tobillo, entonces mi maestro Diakara y mi maestra Dora me estaban enseñando a hacerle un masaje que después de un tiempo exige una buena resistencia; de pronto, apareció en mi el cansancio, Diakara leyó mi cara y dijo: “esto no es si uno quiere o no quiere, es que uno nació para esto”.

Todos los propósitos existenciales tienen una función social. Esta vida seria muy distinta si todos: uno, tuviéramos un compromiso con nosotros mismos para descubrir a que vinimos; dos, tuviéramos la convicción y valentía para asumir nuestros propósitos; tres, estuviéramos atentos a los escenarios en donde podemos realizarlos y cuatro, al realizarlos disfrutar hacerlo.

3.6 Ser el miedo



El miedo más grande que tenemos es ser nosotros mismos
Anónimo

El miedo atraviesa los huesos, te hace respirar agitadamente, te hace imaginar lo peor. Te hace atacar, huir o quedarte quieto. El miedo es una de las energías que mueve el mundo. Viviste cosas que te dolieron, que al volver aparecer; te dan miedo, por eso, tu cuerpo quiere protegerse de esa memoria grabada en tus células.

Cuando entras en el miedo, descubres lo que hay detrás de él, hay un sueño, un deseo no realizado. El miedo a la muerte, puede ser el deseo de vivir por mucho tiempo. El miedo a la infidelidad puede ser el deseo de una relación atractiva, presente y nutritiva. El miedo a no ser amado, puede ser el deseo a amar con intensidad. El miedo al abandono, puede ser el deseo a una presencia contenedora. El miedo a equivocarse, puede ser el deseo a hacer las cosas bien. Y así con todos los miedos. Hay que usar esta energía de miedo para declarar esos sueños, esos deseos, para vivirlos, para expresarlos desde un lugar no de carencia, sino de realidad.

Al miedo también hay que cuestionarlo, preguntarse ¿y qué pasa si...? y en últimas cuando respondemos esa pregunta varias veces, nos damos cuenta que no es grave, pase lo que pase, la vida no es tan grave como parece. Recuerdo el día en que mi maestro Diakara Zurandary Hummuri Masa dijo: “hay que ser el miedo, sentirlo, atravesarlo”. No acobardarse, atreverse a vivir eso que da miedo. Cuantas veces nos lanzamos a hacer algo que nos daba miedo y después de hacerlo decimos “¿eso era todo?”, casi se nos olvida cuál era el miedo.

3.7 Salir de la laguna de la nostalgia

Mi nostalgia, vieja compañera, me recuerda que ahí está para mí cuando quiero un chapuzón,
pero que siempre será mi decisión quedarme, o irme y recordar que también hay montañas,
cielos, sonrisas, hijos, sueños, posibilidades infinitas de sonreír.
Lo que he visto en tus profundidades son figuras primitivas, átomos, mándalas,
y un desnudo que me recuerda quién soy,
me recuerda también que no vine a llenar al mundo de nostalgia,
sino de vida, sabiendo que en esta vida todo pasa, simplemente pasa.



El miedo a vivir, la vivencia del error, la disminución, la desmotivación, la resignación, la frustración, el desconsuelo y la decepción, te llevan a la laguna de la nostalgia. La nostalgia que es agua en el cuerpo te hace sentir ahogado, culpable, pequeño y víctima. La nostalgia va más allá de un dolor físico, la nostalgia es una sensación que se instala en el cuerpo, es un llanto que se activa con cualquier contacto, es el frío del cuerpo, es ese suspiro del alma, esa congestión, ese ahogo de la existencia.

Una de las maneras para salir de la nostalgia, es permitir que se abra la llave libremente, que no se detenga el llanto, que se suelten todas esas tensiones de llanto acumulado, de dolor en el cuerpo. Que se suelte ese diafragma que guarda, como un viejo baúl; las tristezas de años. Llorar por todo lo que te duele en tu vida y por las vidas pasadas, por si acaso. Dejar las lagrimas en la ducha, en el mar, en el agua. Cuando el diafragma se suelta la respiración se profundiza, aparece la esperanza, es como ese aire profundo que se toma cuando salimos del agua después de haber aguantado mucho tiempo adentro.

Otra manera, es empezar a reír, es posible que al contrario te hayas cansado ya de ser llanto. Es hora entonces de reír, busca un niño, contar un chiste, hacer algo que no hayas hecho y que siempre hayas querido hacer, buscar un abrazo, bailar. Hay que salir, para no ahogarse en uno mismo, dejar que la vida siga, empezar a descongelar el dolor, calentarlo con amor, emoción, vibración, cercanía y esperanza.

Hay que levantar la cabeza mirar hacia arriba, cuando se mira hacia abajo más se profundiza en la laguna. Hay que mirar más allá. Despejar la mente, darse cuenta que nada en la vida es tan grave, y que siempre hay múltiples oportunidades en este mundo de colores.

4. MANADA



“Somos el eco de un recuerdo común”

Diakara Zurandary Hummuri Masa

Durante un siglo, la psicoterapia ha concentrado su interés en el individuo como ser aislado. Hoy día sabemos que no existe la posibilidad de una evolución solitaria. Son muchos los que ahora ponen su mirada en la idea del “ser relacional”²⁵.

Es tiempo de volver al “ser humano ecológico”. Reconocer que la presencia de los demás modifica nuestra existencia en todos sus niveles, tanto orgánicos, como existenciales. Lo que te pasa, me pasa.

Tenemos un instinto de manada que hace parte de nuestra función biológica, nos necesitamos para sobrevivir.

La Biodanza no se hace en solitario, porque es el grupo la marmita de transformación. La Biodanza y sus más de 40 años de experiencia ha demostrado que todos necesitamos un grupo que nos nutra. El grupo es un biogenerador, una matriz de renacimiento. El grupo tiene un función creadora, trascendente, facilita la expresión, deflagra evolución e induce nuevas formas de comunicación, que permiten la liberación de represiones.

“La concentración de energía convergente dentro del grupo produce un potencial mayor que la suma de sus partes”.²⁶

Una caricia, una mirada afectiva, tiene una cualidad irremplazable. Una ronda y un abrazo después de atravesar el dolor y la dificultad, es un bálsamo para la existencia. No hay mejor sensación que saber que cuentas con alguien, que tienes un lugar seguro para ser tu mismo.

Volvamos a esa conexión oceánica, sintámonos uno, reconozcamos que somos una pequeña gota en el gran océano de la humanidad. “Cuando entendemos que estar con otro no es una competencia, descubrimos que nuestros cuerpos son solidarios”²⁷.

Reconozcamos con nuestro corazón humilde que nos necesitamos para evolucionar, que necesitamos una manada para sanar, para seguir viviendo, que es en ultimas, el fin de la sanación y la danza: hacer que la vida que vibra por nuestros cuerpos continúe.

“No existe el yo sin nosotros”

Martin Buber

²⁵ Rolando Toro

²⁶ Raúl Terrén y Verónica Toro

²⁷ Alejandra Rubio

4.1 Volver al origen



Somos la memoria del mundo
Sólo debemos recordar lo que
está en nuestras células,
Los frutos de verano,
El amor voluptuoso
La capacidad de ponerse en el lugar de otro
El contacto
El coraje de innovar
El abrazo, el adiós y el encuentro
El mar en nuestra piel
La música de la vida
Biodanza nos devuelve
La memoria ancestral
La posibilidad absoluta de amor
Rolando Toro

Uno de los instrumentos básicos de la sanación en Biodanza y Chamanismo es la "regresión". La regresión es una función natural del ser humano, es la posibilidad de remontarse hacia el pasado y conectarse con el origen. Necesitamos retornar al origen para retomar los mensajes, que garantizan que la vida continúe, sumergimos en el lecho de nuestra especie, en las historias de nuestros antepasados y recuperar el código base de la evolución.

Como diría Rolando Toro, hay una conexión directa entre la semilla y el fruto, entre el programa genético y el desenvolvimiento. El secreto de la renovación de la vida está en esa coherencia con el origen. Este proceso de renovación sólo es posible mediante actos de regresión y reprogramación, una especie de resonancia permanente con lo originario. Sin esta capacidad para renovarse, ningún organismo podría sobrevivir.

4.2 Vínculo



Somos seres relacionales, somos hijos de un encuentro, hacemos parte de un circuito ecológico interhumano, el cuál es el vínculo. En nosotros existe el instinto gregario, este instinto que como todos los demás, busca que la vida continúe.

En Biodanza se habla de la “Inteligencia afectiva”, porque se han dado cuenta que todo proceso de adaptación inteligente al medio ambiente y la construcción del mundo, se organiza en torno a las experiencias primales de la relación afectiva. La capacidad de aprendizaje, la memoria y la percepción están fuertemente condicionadas por la afectividad. Las motivaciones existenciales que, en el fondo, diseñan nuestra trayectoria por la vida son de naturaleza afectiva.²⁸

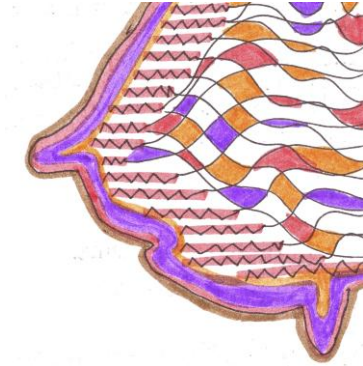
La inteligencia Afectiva reconoce la importancia del feedback en las relaciones, es importante poder ejercitar la liviandad, la apertura y el cuidado de las mismas, así como, la expresión de los límites. Necesitamos valorar, reconocer esta inteligencia y buscar los espacios para poder aprender a vincularnos y así poder darle estructura a nuestra salud.

Cuando nuestros vínculos nos duelen, es posible que necesitemos; uno, actualizar nuestras relaciones, reafirmando acuerdo y/o compromisos. Dos, introducir oxígeno, dejando que se suelten esas hojas viejas, dándole la bienvenida a lo nuevo. Tres, ampliarlas, abrirse a nuevos vínculos, viajar, conocer nuevas personas. O finalmente, tal vez necesitemos profundizar nuestros vínculos y construir relaciones que permanezcan en el tiempo.

Cuando despertamos el afecto, soltamos esos pactos inconscientes de no demostrar mucho el amor. Despertar el afecto, es reconocer el propio esplendor y el del otro. Dejemos que aparezca como diría Cesar Wagner nuestro “corazón amante”.

²⁸ Rolando Toro

4.3 Contacto y caricias



“Todo cuerpo que no es acariciado muere lentamente”

Rolando Toro

La conexión con las personas es esencial en todo acto de curación, la curación es un aprendizaje, es un crecimiento, sin embargo, no existe crecimiento en solitario, es el contacto con otras personas lo que nos permite el verdadero desarrollo humano. Actualmente existen múltiples investigaciones científicas sobre los efectos terapéuticos y pedagógicos de la caricia, centenares de autores han descubierto que el contacto valoriza y da continente afectivo a las personas.

La ausencia de la caricia afectiva a medida que crecemos, nos enfría, nos congela. Necesitamos vivir espacios y crear relaciones en las que la caricia y el contacto sean parte. Acariciar y ser acariciado aumenta tu capacidad de sentir placer, fortalece tu autoestima, activa la circulación, despierta el deseo, fortalece la capacidad de dar información clara y precisa, te permite decidir con quien quieres y con quien no quieres estar²⁹.

Toma tus manos y acarícialas, tu cabeza de pronto se va hacia un lado, tu cuerpo se suelta, se relaja, se suaviza, se abre, se siente protegido, fluye energía de vida en ti, y así le recuerdas a tu cuerpo que esto también es la vida.

Cuando nos acariciamos nadie es mejor que nadie, somos dos almas en un contacto sutilmente profundo.

“Ser una caricia para el mundo”

Rolando Toro

²⁹ Rolando Toro

4.4 Familia

La familia no son los que nacen de la misma vagina, sino los que comparten el mismo sueño.
Abuela Diato

Esta vida es más completa cuando la vivimos en familia. Por instinto necesitamos un hogar, un lugar de retorno, un refugio, un lugar calientico, simple y sencillo. Necesitamos arrunches de domingo, palabras firmes, alguien con quien compartir un sueño. Creemos que la familia es lo que vivimos, pero no, la familia es la potencia de lo que soñamos, es el lugar de creación por excelencia.



La familia es como una danza Tubu Hummuri Masa, que cuenta:
Mientras que yo exista y viva es necesario tener un par, un aliado, un cómplice,
me veo en ti,
no es pelear con el otro,
es abrazar al otro,
jamás olvidar la historia de lo que nos ha dolido,
y asegurarse que no volverá a pasar.

La familia nutricia, es aquella que resignifica su historia familiar, que pasa del juicio a la compasión, que más allá de buscar culpables, se atreven a decir lo siento. Familia nutricia es aquella que se reconoce equipo, que no va en contra de sí misma, sino que hace de cada dificultad, una fortaleza.

Es importante recordar siempre que la familia es una decisión diaria, absolutamente nada podemos darlo por seguro, la familia es la palabra que damos diariamente, la mirada, el alimento, el abrazo, el apoyo, la manera como vivimos la cotidianidad. Creemos que como van a estar ahí toda la vida, podemos darnos el permiso de tratarnos mal y hacer otras cosas más que nos duelen, que van impregnando nuestro día a día de rabia, amargura y tristeza.

No poseemos a nadie, así sea nuestro esposo, padre, madre, hijo, hermano o primo. Si somos familia permitamos que el otro vuele y se exprese. Construyamos una familia en la que cada uno puede Ser. En la que no estemos esperando tanto de los otros. Somos más libres y nos disfrutamos más cuando no tenemos tantas expectativas de los otros, cuando recordamos por ejemplo en el caso de nuestra pareja; que fuimos nosotros mismos quienes escogimos la pareja con la que estamos y que desde esa libertad es que nos acompañamos diariamente.

Una pareja ecológica³⁰, es donde se promueve el renacimiento del otro, donde se celebra el ser del otro, donde se estimula la expresión de los potenciales evolutivos, donde hay posibilidad de expresar la propia identidad. Un sistema cósmico de gestión de vida.³¹

La familia entonces, es un grupo donde cada uno tiene un lugar y desde ese lugar hasta el más pequeño siempre puede dar. La familia es el espacio de contención, es la posibilidad de abrazar la vida del otro tal cual, de tener una presencia intuitiva que fortalece un hogar. La familia es el lugar real donde se comparten las luces y oscuridades de cada uno, es una construcción que requiere paciencia y que se hace con el tiempo. Es el amor perseverante, el que sana, es la posibilidad cotidiana de ser fermento.

³⁰ Concepto propuesto por Rolando Toro.

³¹ Rolando Toro.

“No hay nada mejor, no hay nada mejor, que Casa”
Gustavo Cerati

5. PLACER



“Abro mi vagina al universo del eros”
Mundana

El primer paso en la conexión con el placer, es conectar con el impulso pleno del deseo; despertarlo. El instinto sexual es la vida, es la fuente de deseo, para disfrutar hay que desear. Después de despertar el deseo, hay que expresarlo, para así realizarlo. Cuando nos preguntamos ¿qué queremos? es usual que aparezcan muchas cosas al tiempo, eso sucede porque no sabemos en realidad qué queremos, pero casi sin forzarlo, en momentos de disfrute, aparecen esas imágenes, que hablan de tu deseo.

Cuando empezamos a erotizar nuestra vida, se organizan nuestros deseos, es un fluir orgánico, no es un forzar, un esquema. Esta sociedad de consumo, del *sexo express*, nos vende estereotipos sexuales que rigidizan o estigmatizan nuestra experiencia sexual. Rolando Toro decía: “no hay que empobrecer la sexualidad al fetiche y al porno”. La sexualidad no se puede cosificar, no hay que desfigurar el placer, ni dedicarse a complacer a otros. Cuando esto pasa, las expresiones sexuales son agresivas, perversas, desorganizadas, no están asociadas al placer del cuidado, ni a la conexión trascendente de la sexualidad.

Para salir de esos estereotipos, hay que descubrir la sexualidad sagrada, en una relación íntima contigo mismo. Descubrir la energía erótica que es la energía cósmica. Hacerte el amor, masturbarte y así desenvolver la experiencia del placer. Vivir una exploración consciente de tus canales de placer, de tus modos, de tus maneras de acercarte al propio cuerpo y liberar la obsesión del orgasmo. Por lo tanto, para poder disfrutar el placer con otros, hay que vivir el placer contigo mismo.

Eroticemos entonces la vida, que nuestros poros exhalen placer, manifiesten calor y luz. Erotizar la vida es un acto místico del fuego vivificante³². Es muy importante recuperar el erotismo, porque si no hay erotismo no hay vida. Cuando nos abrimos al erotismo, descubrimos el placer y la potencia de vivir.

Sin embargo, “una vida sexual óptima y trascendente solo se dan en el marco del amor. Cuando el sexo se vive de manera dissociada del afecto, como un objetivo en sí mismo y no como la profundización de un vínculo amoroso, se genera un camino que conduce progresivamente al vacío, en el que las nuevas conquistas representan nuevas pérdidas, donde el valor es el orgasmo y no el encuentro”³³.

³² Rolando Toro

³³ Rolando Toro

Es momento entonces, de seducir la vida, de ser seres placenteros, atraer e inspirar disfrute de la existencia, agradecer la pequeñez, caminar suave y placentosamente. Vivir un cuerpo turgente, abultado, húmedo. Descubrir la hierofanía de la vida y de la sexualidad sagrada; que está en el placer, el placer que cura la existencia.

5.1 Expandir la conciencia

Llega el momento de expandir la conciencia,
preguntarte ¿Quién dijo todo lo que te han dicho en la vida?,
ver que esta mente es mucho más que blanco y negro,
mudar a una expresión corporal distinta,
saber que ir más allá, realmente es ir más acá,
vivir una experiencia de totalidad,
sentir tu alma incandescente,
trascender,
ampliar la mirada y
descubrir que este mundo es de colores.



5.2 Sentirse vivo

¿Qué sutil esperanza me acompaña estas noches?
¿Qué intuición creadora me mantiene despierto?
Estas noches, ¿qué dulce sensación la de estar vivo;
Raul Terren³⁴

Seguro en varios momentos de tu vida, en los que como en mi caso profundizando en la danza la vida y realizando las practicas que te apasionan, agradeces el hecho de estar vivo. Soy fan de un equipo de futbol que en momentos así decían: “un aplauso por estar viviendo este momento”, y en realidad sucedía era que la conexión con la vida era tal, que con gusto aplaudíamos.

Esto sucede porque se penetra en la presencia profunda de lo vivo, y se experimenta una sensación de agradecimiento profundo que nos permite saborear el goce de vivir, la plenitud del simple presente. La vida es aquí y ahora, no es en la reencarnación, ni en la resurrección. Que no se te olvide que estás vivo, está leyendo esto, puedes oler, caminar, respirar y observar.

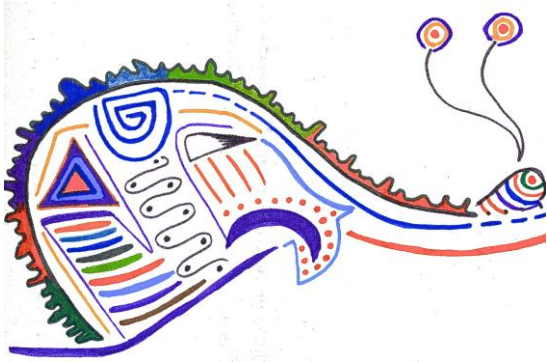
Solo el hecho de sentirnos vivos, nos permite reencontrar la alegría de vivir. Releyendo los escritos bases de estos caminos de sanación, encontré que unas de las palabras que repetía constantemente era: “me gusta vivir”. Tres palabras simples, que la dan mas vida a mi vida. ¿Que tal si te inventas una vida, en la que puedas continuamente repetir “me gusta estar vivo”?. Puede que estés en un momento en el que sea difícil decir “me gusta estar vivo”, porque la vida también es oscuridad, dificultad, enfermedad, y de vez en cuando aparece el miedo a vivir. Todo eso hace parte, sin embargo, están ahí, entre otras cosas, para recordarnos que estamos vivos y que somos capaces de hacer cosas que antes no habíamos hecho.

Sentirse vivo es embarcarse en el misterio de la vida, vivir la embriagues del disfrute y el goce. Es sentir la pasión de la vida. Es sentir las ganas de hacer las cosas, de presenciar, de estar, de compartir. Comparte con las personas que te hacen sentir vivo, trabaja en los lugares que te hacen sentir vivo, haz las cosas que te hacen sentir vivo, porque como dice Rolando Toro “vivir, es un asunto urgente”.



³⁴ Fragmento Poema Estoy vivo

5.3 El placer del esfuerzo



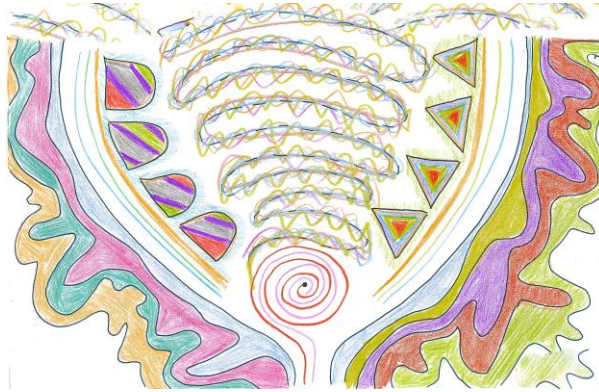
En el camino del chamanismo, parte fundamental de la sanación son los esfuerzos y las dietas. En este campo, la sanación es directamente proporcional a la realización de estas dietas, la dieta además de regular, conservar y arreglar, está mostrando que tan comprometido con la sanación está la persona que busca sentirse mejor. Recuerdo cuando los Tubú Hummui Masa preguntaban “¿usted haría lo que fuera por ser sanado?”, yo me preguntaba de verdad ¿cuánto cuesta mi sanación?, ¿cuánto cuesta sanar mi tristeza?, ¿cuánto cuesta sanar una picadura de una raya?, ¿cuánto cuesta sanar mi útero?, y cuando me hacia esta pregunta más allá del tema monetario, tenía que ver con los esfuerzos: ¿A que estás dispuesto a hacer para sanar?.

En la vida siempre hay algo que se repite, que vuelve a suceder, que te incomoda, que te cuestiona. Piensa en eso que se ha repetido y que aun hay que aprender. Uno de esos días escribí: “de nuevo yo esperando, ¿qué es lo que tengo que aprender de esperar?. Claro cuando pienso en esto hay una ansiedad, un impulso, una tendencia a quererlo todo ya, respiro, me observó en esta espera que se repite, y me doy cuenta que es la vida inteligente regulando esta tendencia de quererlo todo ya, me pone a esperar, me regala ese esfuerzo mágico que me da lo que necesito”.

La danza te permite conectar con el disfrute del movimiento, por lo tanto, el disfrute del esfuerzo. Ahora todo se quiere conseguir fácilmente, no sabemos que podemos disfrutar los esfuerzos, que en realidad son entrenamientos, que son los verdaderos tesoros del aprendizaje, donde ajustas las maneras de hacer las cosas.

¿Qué pasaría si te das una semana de no quejas y cada esfuerzo que vives diariamente lo vives desde el disfrute, desde un lugar en el que simplemente hacen parte de la vida?

6. EQUILIBRIO



Desde la Biodanza la vitalidad está directamente relacionada con la autorregulación: actividad/reposo. La persona que sabe cuando y cuanto debe reposar es una persona vital. Es importante en la vida, escuchar el propio ritmo, tomarse el tiempo que se necesita para parar y recuperar. Porque si tú no lo haces, la vida lo hace por ti. Un accidente, una enfermedad que te hace parar forzosamente, es la vida que te enseña a equilibrar, sin embargo, no hay que esperar a que la vida te enseñe forzosamente a parar, sino escuchar tu cuerpo cuando te lo esté pidiendo.

Estos caminos de sanación me han enseñado que el núcleo de la enfermedad es el desequilibrio. Por ejemplo, hay personas que se exceden en la acción y hay otras en la quietud, ninguno de los dos extremos es saludable. En mi caso, fue increíble como mi vida dio un salto impresionante, cuando empecé a valorar el dulce valor de no hacer nada, cuando deje de hacer tantas cosas al tiempo, cuando empecé a escuchar el cuerpo, los momentos en los que está pidiendo descanso, cuidado, contención, creación, acción, movimiento, intensidad y sutileza.

El equilibrio surge en la conexión contigo mismo, del modo más genuino y orgánico posible, es aprender a decir Si y No como una pulsación, reconociendo los momentos y personas precisas para decir Si y No. Para equilibrar tu vida, es necesario abrirse, soltar, atreverse y dejar también que las cosas se caigan por su propio peso.

Desde esta mirada, la evolución, se traduce entonces en una profunda escucha a sí mismo, escuchar el sabio cuerpo que habla constantemente de lo que necesita y no necesita. Para así poder danzar entre los cambios internos y los cambios externos y experimentar la vivencia continua y orgánica del maestro Equilibrio.

❖ CONCLUSIONES

La danza, es una disciplina liberadora.

El movimiento es vida. Danzamos por la alegría de vivir un día más. Cuando se danza se esta activando, reparentalizando, guardando, organizado, activando lo necesario para vivir. Toda enfermedad es un problema musical, la curación es la conexión con lo armónico, la sanación es una vibración, por eso desde la Biodanza y el chamanismo es fundamental la música, el canto, porque es precisamente es esta vibración la que va armonizando el desequilibrio que presenta el cuerpo. La salud es entonces, la expresión del orden cósmico, es la resonancia con el universo. La salud es la vida calientica, musical, magnética, armónica y resonante.

El camino de las plantas, más que ser experiencias alucinatorias, son experiencias de lucidez..

Lo que necesita este mundo no es mas policías, sino maestros que enseñen el uso de las plantas, que acompañen a los miles de seres que están en este camino. La plantas hacen parte de la cotidianidad de nuestra vida, no hay que negarlas, hay que aprender a usarlas. El estudio de las plantas es el estudio de nosotros mismos, hay que dejar el tabú atrás y reconocer el poder inmenso que hay en ellas, de organizar, despejar y ser como dicen los Tubu Hummuri Masa las arquitectas del destino. Ellas están para sanar, para crear, no para destruir, la manera como las usemos, y los propósitos que tengamos para ellas, eso es lo que viviremos.

Ahora bien, específicamente respecto a la sanación:

La sanación te lleva a escuchar el cuerpo, escuchar sus mensajes inmemoriales y a confiar en su sabiduría...

El cuerpo tiene toda la información necesaria tanto para enfermarse como para sanar. Cada enfermedad trae un mensaje clave para que la vida continúe. Además de escuchar el cuerpo es importante, realizar los aprendizajes necesario para equilibrar eso que está desequilibrado.

La sanación como lo propone Biodanza es una Integración Existencial...

Para que la sanación se dé, debe ser a todos los niveles (orgánico, cósmico, biológico, relacional, existencial), porque no somos piezas desconectadas de un rompecabezas. Somos un holograma vivo, incluso no somos sin los otros. Cuando entramos en la conciencia de que estamos conectados y que es el vínculo con los demás lo que nos mantiene vivos, allí sucede la integración, lo que llamamos en Biodanza la *rehabilitación existencial*.

La integración tiene que ver con la hermosa sensación de sentirse completo. De hecho, el verbo sanar (Heal) en ingles viene de la raíz "hole", la sanación es completar. Estamos completos, porque integramos, nos integramos con nosotros mismos, con el otro y con el universo, porque unimos las piezas del rompecabezas. La enfermedad es ese despedazamiento. Por lo tanto, esa sensación de estar completo tiene que ver con la posibilidad de Existir. Sanar es Existir y existir es vivir el presente, saborear la vida a plenitud.

“La grandeza no está en el espíritu sino en la existencia”

Rolando Toro

La sanación es una practica constante...

Decidí llamarlos caminos de sanación porque son practicas constantes, no son comprensiones o insights que se hace una vez y ya, sino son caminos que requieren pasos diarios y decisiones. La sanación es una práctica constante de cuidado no es un acto mágico. Y aunque hay Trantásis, como lo veíamos anteriormente, hay saltos evolutivos, la sanación son Trantásis en búsqueda de un equilibrio que se mantiene cotidianamente en desde la adaptación y el cuidado. Una persona que se está recuperando, para asegurar que la sanación se de debe haber un aprendizaje y reajuste de un comportamiento o actitud, que la ha llevado a enfermarse. Por ejemplo: después del accidente que tuve, el cual resultó un esguince cervical, habían días en los que me sentía mejor, no por eso ya podía esta cargando cosas pesadas o haciendo movimientos inadecuados o dejando la fisioterapia. El gran aprendizaje del cuerpo a partir de esta experiencia fue el de recuperar el centro y la postura de la espalda, así como la postura frente a la vida, las cuales requieren de una practica constante y conciencia diaria.

Salud y enfermedad coexisten e interactúan...

La sanación no es la perfección de la vida, ni la ausencia del dolor. La vida existe porque existe el dolor. ¿Qué sería de la Biodanza sin la guerra, la desconexión, la violencia?. Gracias a todo lo oscuro que nos pasa, aparecen cada vez caminos terapéuticos, pedagógicos, de sanación. Cada sistema humano tiene lo que necesita para sanar, así como para enfermarse. De esta manera, la curación entonces es la autorregulación orgánica y es el despertar mecanismos naturales de autocuración.

Cuando se sana la enfermedad no desaparece, lo que sucede es que el cuerpo se adapta, aprende a contener, a conducir, a equilibrar. No es el trauma el que se cambia, sino la memoria del trauma la que se puede resignificar, revisar, vivir de otra manera; esa es la adaptación.

La salud y la enfermedad coexisten, es como si fueran dos caras de la misma moneda: por un lado esta el remedio y por el otro el veneno. En la enfermedad está la información necesaria para la sanción.

Sanación es un acto poético...

La curación es un acto poético. Es un acto intimo. Es el vínculo ecológico entre el sanador y el consultante, que fomenta vida y salud. Es la acción que mantiene la vida, que permite la evolución. Hacer que la vida que vibra por nuestros cuerpos continúe. Hay que buscar espacios, personas, vínculos y situaciones que le den vida a la vida. Es un acto poético porque es un acto de valientes, atravesar el dolor, la muerte, la oscuridad, para erotizar la vida, volver al placer, volver al flujo sabio de la existencia.

La sanación es

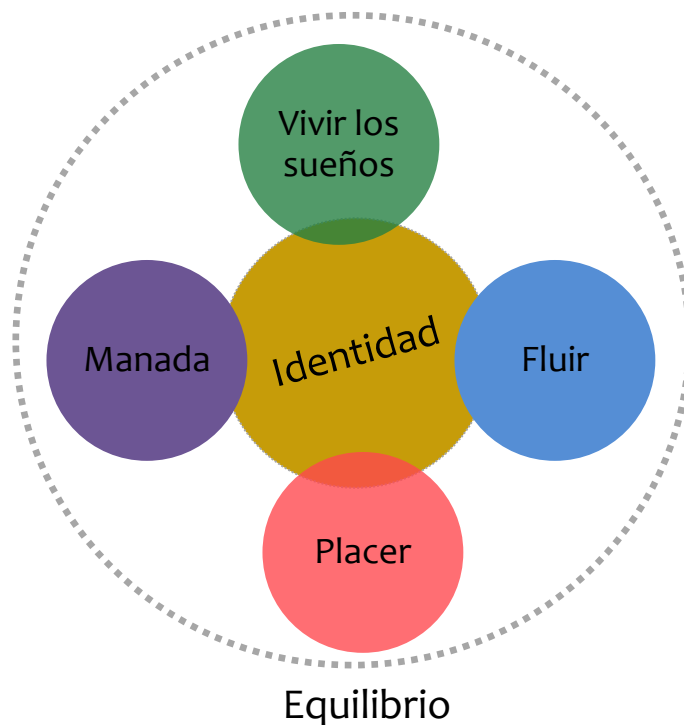
Atravesar,
Liberar,
expresar,
abrirse al placer,
fluir en lo impensable, ver los colores,
Sintonizar con el flujo,
Ser manada,
Vivir la vida simple,
Vivir los sueños,
Volver a mí,
Recuperar los límites y los instintos,
SER,
Tener ganas de vivir, de expresar, de compartir.
Aceptarse.
Escucharse.
Afirmarse y
Rescatarse.

Al identificar los diferentes caminos de sanación, desde todo este ejercicio investigativo, la sanación tiene unos caminos centrales que pueden ser esos caminos iniciales que abren puertas a los otros caminos de sanación, estas son las grandes categorías de sanación.

Como categoría central se encuentra la **Identidad**. La cual tiene que ver con la posibilidad de desplegar tu SER, hacer florece tu esencia. Me di cuenta que a medida que escribía mis relatos de vivencia las palabras dejaron de ser la expresión del dolor, para convertirse en vida y no solo eso sino en la afirmación del poder de recrear mi vida, de nombrarla, de sanarla. La sanación es el reconocimiento orgánico del ciclo biológico de todo ser vivo: fecundarse, parirse, formarse, morirse, expandirse, para volver a fecundarse y continuar el ciclo.

Desplegar la esencia es buscar la potencia de la vida, entra en el valor de uno mismo, creerse y proyectarse. La armonía de la curación es entonces la recuperación de la gracia del movimiento, un movimiento integro pleno de sentido.

La sanación es también el coraje de **vivir los sueños**, como el camino que nos permite sentirnos creadores. Es también la vivencia del **Fluir**, es permitir que la vida sea, que los demás sean, que el universo sea. Permitir que los canales de agua, aire, sangre y energía de nuestro cuerpo fluyan en armonía para que todos nuestros órganos y sistemas continúen en esos circuitos sabios de vida. Es erotizar la vida, conectar con el **placer** de lo simple, el placer de la mirada, del alimento, del agua cayendo por el cuerpo, de la música, de la danza, del encuentro. Es reconocer que nos necesitamos para evolucionar, para aprender, para cuidarnos, para sobrevivir, sentirnos parte de una **manada**.



La sanación entonces es la búsqueda de equilibrio, es la sintonía con el universo, es la expresión de los potenciales genéticos, es el florecer de la identidad, es el fluir de los canales de vida, es el fluir con lo que sucede, es vivir lo sueños, es sentirse parte de una manada, es vivir la magia de los vínculos. Sanar en últimas es permitir que la vida siga en cada uno de nosotros. ES EXISTIR.

ANEXO Afirmación de mi Identidad

Soy María Paula Gómez Herrera

Soy mujer, mundana, placentera, irreverente, aprendiz, danzante, viajera, pequeña, grande, amiga, creativa, amorosa, inteligente, chistosa, seria, cerrada, abierta, difícil, ocupada, conectada, alegre, desconcentrada, comadre, rayada, crítica, apreciativa, dispuesta, sensible, hermana, niña, vieja, rumbera, siempre distinta, la puta, la santa, la palabrera, la seductora, la que escucha, la mística, la chistosa, la fresca, amante, cuidadora, soy mujer de aventura, magia de lo prohibido, de la pasión, de las planes, familia y el orden. Abierta, sencilla, atenta, cuidadora, sanadora, fresca, calientica, chistosa, mi canto sana, vine a convertir el llanto en vida que fluye, soy testigo de mi poder, de mi belleza, de mi fuerza, soy prospera y abundante, comparto con los que amo lo que tengo. Estoy completa. Soy hija del tiempo y el espacio, nieta del yurupari, la quinta, la que viene a biodansar en familiar por el mundo.

Mar... soy madre y mar

Ria... Soy risa

Pau... Soy limites

Au... soy un ser que siente el dolor del mundo

La... pero que recuerda que siempre hay otra posibilidad...

Soy igual que todos. El mundo es grade, me le mido, busco apoyo. La vida es dulce, loca, simple, fresca, intensa. No tengo que ser interesante, si me concentro puedo poner otros tonos. Me encanta mi cuerpo grande abundante y atractivo, seduzco al mundo. Asumo mi vida y me la invento, cada día será tan divertido y profundo como yo quiera vivirlo. Soy afortunada y estoy protegida, por eso se que todo va a estar bien. El silencio est, puedo estar atentaelo tambien.o quiera vivirlo. Soy afortunada y estoy protegida, por eso se que todo va a estar bien. El sileá bien y romper el hielo también, puedo estar atenta a varias cosas, pero también puedo estar presente y cuidadosa. Estoy preparada para cosas grandes y pequeñas a la vez, fluyo con el cuidado y la celebración.

❖ BIBLIOGRAFÍA

Rubia, F. (2003) La conexión Divina. Editorial Drakkontos.

Rolando Toro (2007). "Biodanza". Editorial indigo y cuarto propio.

Rolando Toro. "Textos Biodanza y Neochamanismo".

Rolando Toro. Textos Curso de Formación Docente: "Modelo teórico" "Afectividad" "Ars Magna" "Mecanismos de Acción".

Osho (2010) "El libro de sexo: del sexo a la superconsciencia". Editorial Grijalbo

Clarisa Pinkola (2005) "Mujeres que corren con los lobos". Editorial ZETA

Michel Perrin (2002) "El Chamanismo". Editorial Acento

Daan van Kampenhout (2004) "Diferencias entre la curación chamánica y la curación psicoterapéutica" Fuente: La sanación viene desde afuera, chamanismo y constelaciones familiares. Editorial Alma Lepik.

Verónica toro y Raúl Terrén (2010) "Biodanza, poética del encuentro". Editorial Lumen Humanitas

Gloria María Castañeda Clavijo (2009) "La Biodanza como practica en relación con la promoción de la salud". Universidad de Antioquia

[www. Biodanza.org](http://www.Biodanza.org)