
MONOGRAFIA

**DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES DEL COACH A
TRAVEZ DE BIODANZA**

LINA MARIA ECHEVERRI PALACIO

CATALINA VELEZ YEPES

Fundación Escuela Colombiana de Biodanza

Septiembre 2019

Tabla de contenido

INTRODUCCION	3
1. EL COCHING.....	5
1.1. DEFINICION	5
1.2. LA RELACION DE COACHING	6
1.3. EL ENTORNO DEL COACHING.....	6
1.4. COMPETENCIAS DEL COACH.....	7
2. BIODANZA.....	11
2.1 ORIGEN DE BIODANZA	11
2.2 DEFINICION	12
2.3 CONCEPTOS ESTRUCTURALES DE BIODANZA	14
2.4 LA VIVENCIA.....	19
3. PUNTOS DE ENCUENTRO ENTRE BIODANZA Y COACHING	22
3.1 LA PRESENCIA	23
3.2 RECONOCIMEINTO DEL OTRO	23
3.3 PROGRESIVIDAD.....	24
3.4 COMUNICACIÓN – ESCUCHA ACTIVA	24
4. ELEMENTOS DE BIODANZA QUE FORTALECEN EL COACHING	25
4.1 LA CORPORALIDAD.....	26
4.2 CAPACIDAD RELACIONAL - EMOCIONAL.....	27
4.3 LA MUSICA	28
4.4 ELGRUPO.....	28
4.5 LA CARICIA.....	29
4.6 METODOLOGIA VIVENCIAL	30
5. TALLER “Vivenciando las competencias claves del coaching, integrando la corporalidad y la emocionalidad.”	31
6. REGISTRO DE EXPERIENCIAS	35
8 BIBLIOGRAFIA.....	37

INTRODUCCION



Los seres humanos vivimos en búsqueda de dar sentido a lo que hacemos, vivir en profundidad los valores y conectar nuestras acciones, es decir conectar nuestro hacer con nuestro ser.

Como coach y facilitadoras de Biodanza queremos acompañar a las personas a conseguir la vida plena que desean tener, en cualquiera de sus ámbitos.

Para esto, consideramos que se debe tener una conexión interna, consciente de la relación con el entorno, estando plenamente presentes, mostrándonos desde nuestra propia y auténtica identidad.

A partir de nuestra experiencia y ejercicio como coaches, hemos identificado que la forma en que se enseña el modelo de competencias descritas para los profesionales en formación, en las diferentes escuelas, está basado en descripciones teóricas y mandatos, que no permite la incorporación de estas, desde una vivencia corporal que favorezca el desarrollo de los potenciales de cada aprendiz.

En este sentido Biodanza fortalece el desarrollo de los coach profesionales, con la incorporación de la corporalidad y la emocionalidad; una diferenciación entre estudiar y vivenciar las habilidades necesarias para el acompañamiento a otros, permitiendo la oportunidad de ir hacia adentro, encontrando su propio “ser coach”, siendo esta una nueva forma de aprender – comprender y por lo tanto hacer coaching, habilitando posibilidades de creación, acción y cambio, genuinas para sus coochee.

Realizamos una recopilación de información existente entre los dos sistemas (coaching y Biodanza), analizando e identificando los puntos de encuentro entre ambas, como metodologías de desarrollo personal y describiendo cual podría ser el aporte de

Biodanza para el fortalecimiento y desarrollo de las competencias blandas, para el coach, aplicables en las sesiones de coaching para el acompañamiento a los procesos.

El enfoque en las competencias blandas hace referencia a las habilidades sociales indispensables para el que hacer del coach, en la relación coach – coachee, como lo son la capacidad de con – creación (establecer confianza, soltar el control), la presencia (empatía, la intuición), la comunicación (escucha activa) y la autoconciencia.

Proponemos como desde Biodanza se puede lograr:

- Aprender de nuestro cuerpo a generar empatía, confianza y escucha.
- Aprender de nuestras emociones para poder sostener las de nuestros coaches.
- Aumentar la percepción de nosotros mismos y del otro.
- Desarrollar desde la corporalidad el vínculo.
- Experimentar la integración, la armonía y el equilibrio.

Compartiremos las experiencias de la realización de un taller Biodanza, donde se realizaron vivencias para incorporar las competencias que de manera teórica se han descrito para el ejercicio del coaching, con una metodología experiencial a través del encuentro con uno mismo, con el otro y del propio desarrollo grupal, por medio de la cual incorporen a su experiencia, las competencias del coach, aprendidas dentro de su entrenamiento.

1. EL COCHING

1.1. DEFINICION

“El coaching (anglicismo que procede del verbo inglés to coach, «entrenar») es un método que consiste en acompañar, instruir o entrenar a una persona o a un grupo de ellas, con el objetivo de conseguir cumplir metas o desarrollar habilidades específicas. En inglés, la palabra coach significa entrenador.

Proveniente del mundo de los deportes, su práctica se ha extendido a los ámbitos personal, organizacional y educativo”.

Para la ICF (**International Coach Federation**) “El coaching se fundamenta en una asociación con clientes en un proceso de acompañamiento reflexivo y creativo que les inspira a maximizar su potencial personal y profesional.”

Según estas definiciones, entendemos el proceso de coaching, como un acompañamiento donde se crean espacios de aprendizaje, para que los seres humanos descubran lo mejor de sí mismos, encuentren nuevas posibilidades y cambien su manera de mirar las situaciones, liberándose de las limitaciones. Como aprendizaje, transformamos el tipo de observador que somos, la forma de estar y actuar en el mundo y por consiguiente nuestros resultados son diferentes. El Coaching es entonces, un tipo particular de aprendizaje que requiere transformación personal.

Coincidimos con la postura de Leonardo Wolk, en su libro el arte de soplar brasas, donde afirma que, “El coaching es un proceso provocador y desafiante ya que requiere cuestionar (y cuestionar-se) las estructuras rígidas de nuestra forma particular de ser. Coaching es una invitación al cambio, a ser cambiado, a pensar diferente, a revisar nuestros modelos. Es un proceso dinámico e interactivo que consiste en asistir a otros en el logro de sus metas, colaborando en el desarrollo de su propio potencial”.

En el proceso de coaching interactúan dos personas; uno es el coach, que es la persona que acompaña y el otro es el coachee o persona acompañada, quien genera y descubre los conocimientos y las competencias que necesita para mejorar y alcanzar sus objetivos y metas. El papel del coach, es acompañar, a través de múltiples herramientas, para que el cochee se convierta en mejor observador de si y de su mundo, para que puedan obtener el máximo de rendimiento de sus competencias y habilidades.

Entre coach y coachee se establece un vínculo y una relación íntima y confidencial, con el objetivo de expandir la capacidad de acción efectiva en un ámbito específico o en una determinada situación. Para la efectividad del coaching, es de gran importancia, el tipo de relación que se establezca y se requiere que esté basada en la confianza entre ambos participantes.

El coaching es un proceso bien definido, con inicio y fin, estableciendo metas claras y diseñando acciones para alcanzar los resultados deseados. Su fin entonces es lograr que el coachee asuma su responsabilidad y poder, en transformar su observador, para diseñar e implementar nuevas acciones que lo lleven a lograr resultados diferentes que le permitan tener una vida más feliz.

1.2. LA RELACION DE COACHING

El coaching es una metodología y un tipo particular de relación. Para que el proceso se desarrolle de una manera eficaz se requieren el desarrollo de ciertas habilidades y herramientas, pero sobre todo que el coach trabaje en el contexto de la relación.

En este sentido, consideramos la relación de coaching, de igual a igual; donde el coach y el coachee, tienen papeles equivalentes, aunque diferentes. Son co-activos en la relación, son cocreadores y colaboradores. Tanto el coach, como el coachee otorgan poder a la relación de coaching y a su vez, esta relación empodera al coachee para que se haga cargo de su vida y de las opciones que elige.

El poder de la relación está dada para servir al cliente: “La relación de coaching es un lugar de avituallamiento donde el cliente se conecta a una fuente de energía y se recarga de la que necesita para superar los obstáculos que encuentra en su vida. Pero el poder no procede directamente del coach, sino de la relación- la sinergia de la energía que le cliente aporta en forma de deseo y motivación, y la energía que el coach aporta en forma de compromiso, habilidades y comprensión del proceso humano de cambio”. (coaching co-activo pag 46.)

El coach actúa entonces, como un agente de cambio, como un catalizador del proceso, en un rol de servicio que requiere compromiso y presencia, creando los medios para que en los clientes se produzca un cambio transformador, no solo para ellos, sino de manera expansiva para su entorno.

1.3. EL ENTORNO DEL COACHING

Una sesión de coaching se basa en una conversación enfocada, atenta, diseñada para apoyar al cliente en su tarea de aclarar opciones y realizar cambios, siendo fundamental el entorno en que se propone.

Dentro de las características esenciales para un entorno sea eficaz, podemos citar que sea un espacio seguro para que el cliente pueda asumir riesgos y que sea un lugar

valiente donde pueda aproximarse a las opciones de cambio con motivación, curiosidad y creatividad.

Este entorno seguro y valiente lo podríamos denominar el “contenedor” de la relación de coaching y lo componen las siguientes características:

- **Confidencialidad:** Poder hablar libremente, en un entorno de seguridad y confianza, donde lo expuesto en la sesión no será divulgado, ni expuesto en otros entornos.
- **Confianza:** Confiar en la capacidad e integridad del cliente, reconociéndolo como una persona por naturaleza completa, creativa y llena de recursos, capaz de elegir los mejores recursos.
Sentimos confianza cuando consideramos que no hay nada de qué preocuparnos, cuando poseemos una expectativa positiva sobre lo que puede llegar a acontecer y esto nos genera una sensación de seguridad.
- **Decir la verdad:** La relación de coaching, debe ser un entorno libre de juicios, donde se pueda decir lo que se piensa y siente, como herramientas necesarias para el aprendizaje, el descubrimiento y la nueva comprensión de las cosas. Es ser auténticos, decir las cosas claras, sin ocultar las verdades.
- **Apertura y Amplitud:** Un espacio que permite al cliente, respirar, fantasear, diseñar estrategias sin limitaciones y manifestar sus emociones. Explorar posibilidades por medio de múltiples canales abiertos a la inspiración creativa. En este sentido, el coach debe poseer la capacidad para poder fluir con el proceso e ir encontrando e implementando las formas y las técnicas más apropiadas con las cuales intervenir en cada momento de la manera más efectiva posible.

1.4. COMPETENCIAS DEL COACH

El coach debe adquirir y desarrollar un conjunto de competencias que le posibiliten llevar a cabo su práctica profesional en forma efectiva. Desarrollaremos el tema de las competencias profesionales tomando como referencia el “Modelo de las 7 Competencias del Coach Ontológico Profesional” desarrollado por la Asociación Argentina de Coaching Ontológico Profesional (AACOP) y “Las 11 Competencias Claves del Coaching Profesional” de la International Coaching Federation (ICF).

Consideramos que la mayoría de las competencias están relacionadas entre sí y establecen un profundo vínculo de interdependencia, de manera tal que para llevar a

cabo alguna de ellas en forma efectiva, es necesario que lo mismo ocurra simultáneamente con otras competencias. En esta interacción el coach va enhebrando un conjunto de acciones absolutamente relacionadas entre sí y va co-construyendo el proceso del Coaching.

Las Competencias están agrupadas en 4 apartados:

1. Establecer los cimientos
2. Crear la relación conjuntamente
3. Comunicar con efectividad
4. Facilitar el aprendizaje y los resultados

Establecer los cimientos:

1. Adherirse al Código ético y estándares profesionales: Es fundamental para comprender la ética y los estándares del coaching y aplicarlos a todas las situaciones de coaching. Implica entender que el ejercicio de la profesión del Coaching supone un fuerte compromiso tanto con la excelencia de la práctica profesional, como con el proceso de desarrollo personal. Esta competencia se demuestra con el manejo de la confidencialidad del proceso y diferenciar entre coaching y otras disciplinas (saber diferenciarlas y explicarlas).
2. Establecer el acuerdo de coaching: Importante para establecer el acuerdo con cada nuevo cliente sobre el proceso y la relación de coaching, y fundamental para entender lo que se necesita en cada momento específico de coaching. Requiere establecer el acuerdo entre coach y cliente al principio del proceso y de cada sesión de coaching y además ayuda al cliente a definir y confirmar las medidas de éxito para lo que quiere conseguir en cada sesión.

Crear la relación conjuntamente

3. Establecer confianza e intimidad con el cliente: Es crear un entorno seguro que contribuya al respeto y confianza mutuos durante el proceso. Requiere demostrar comprensión durante el proceso de coaching y Confianza en el cliente: respeto por las ideas, el estilo de aprendizaje y la forma de ser del cliente.
4. Estar presente en el coaching: Es tener plena conciencia y crear relaciones de coaching espontáneas con el cliente, siendo abiertos, flexibles y demostrando

seguridad y confianza. Esta competencia está presente cuando el coach, Considera muchas formas de trabajar con el cliente y decide en cada momento cuál es la más adecuada; cuando demuestra una actitud flexible durante el proceso de coaching fluyendo con el cliente y cuando cambia de perspectiva y experimenta con confianza nuevas posibilidades de acción.

Comunicar con efectividad

5. Escuchar activamente. Es la capacidad de centrarse completamente en lo que dice y no dice el cliente, de comprender el significado de sus palabras en el contexto adecuado y ayudarlo a expresarse. Esta competencia se evidencia cuando, el coach escucha lo que dice el cliente en relación con sus planes; es capaz de escuchar a diferentes niveles incluyendo el contenido emocional y el significado verbal; cuando estimula, acepta, explora y refuerza la expresión de los sentimientos, las percepciones, las preocupaciones, las creencias, las sugerencias, etc... del cliente y cuando Integra y construye sobre las ideas sugerencias del cliente.
6. Realizar preguntas potentes: Es una habilidad que se requiere para revelar la información necesaria y de mayor beneficio para el cliente y la relación de coaching. Implica realiza preguntas abiertas, cortas, directas y de una en una, que reflejen escucha activa y comprensión desde el punto de vista del cliente, que permitan una mayor claridad, posibilidades o nuevos aprendizajes. Deben llevar al descubrimiento, al darse cuenta, al compromiso o a la acción; por ejemplo, aquellas que desafían las premisas del cliente.
7. Comunicar directamente: Es la capacidad de comunicarse efectivamente durante las sesiones de coaching y de utilizar el lenguaje que tenga el mayor efecto positivo en el cliente. Esta competencia se evidencia, cuando el coach comparte observaciones, comentarios, pensamientos y/o sentimientos sin apego o tener la razón sobre ellos y al servicio del avance del proceso, además cuando reformula y articula las ideas, para ayudar al cliente a comprender desde otro punto de vista lo que quiere o lo que no tiene claro.

Facilitar el aprendizaje y los resultados

8. Crear conciencia: Es la capacidad de integra evaluar con precisión varias fuentes de información y de hacer interpretaciones que ayuden al cliente a ser conscientes para obtener resultados pactados. Para ello, el coach, Ayuda al que el cliente explore y descubra nuevas perspectivas, Invita y acepta la intuición, ideas y

lenguaje del cliente como herramientas críticas en el proceso de coaching e Indaga para mejorar la comprensión, la conciencia y la claridad.

9. Diseñar acciones: Es crear conjuntamente oportunidades y aprendizaje continuo durante el proceso de coaching, emprender nuevas acciones que conduzcan eficazmente hacia los resultados acordados. Para esto el coach confirma que el plan de acción se establece al estilo de aprendizaje del cliente, promueve en el cliente acciones que incluyan el pensar, sentir y aprender y Fomenta los desafíos, a un ritmo cómodo de aprendizaje.
10. Planificar y establecer metas: Es desarrollar y mantener con el cliente un plan de coaching efectivo, comprobando que existe relación entre los objetivos parciales y la meta propuesta. El coach ayuda a diseñar objetivos y metas que influyan positivamente en la totalidad del cliente.
11. Gestionar el proceso y responsabilidad: Es la capacidad de mantener la atención en lo que es importante para el cliente, y de trasladarle la responsabilidad de la acción. Para ello el coach, solicita claramente acciones al cliente que lo hagan avanzar hacia sus objetivos declarados, confía en la capacidad del cliente en mantenerse responsable en sus acciones y ayuda al cliente a diseñar estructuras y métodos de responsabilidad que son apropiados a las formas de pensar, aprender y crear de éste.

De las competencias citadas a desarrollar por los profesionales de coaching, con relación a Biodanza, nos centraremos en aquellas que hacen referencia a las habilidades sociales, conocidas también como habilidades blandas, relacionadas en el apartado de crear la relación conjuntamente y comunicar con efectividad.

Se llama habilidades blandas a las cualidades de los seres humanos para conectar, interactuar y generar resultados junto a otros en forma armónica, colaborativa y asertiva. Están relacionadas con la capacidad de ser empático, tener una comunicación asertiva, gestionar adecuadamente las emociones, establecer relaciones de confianza y aceptar a los demás con son, desarrollando una autoconciencia para la interacción consigo mismo y con los demás.

2. BIODANZA

La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: es la nostalgia de amor.

Mi propuesta no consiste sólo en bailar, sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza.

Rolando Toro Araneda

2.1 ORIGEN DE BIODANZA

Biodanza fue inspirado en experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos. En 1965, Rolando Toro Araneda, siendo Miembro Docente del Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, realizó las primeras investigaciones con música y danza en el Hospital Psiquiátrico de Santiago con enfermos mentales.

El abordaje consistía en incluir la actividad corporal y estimular las emociones a través de la danza y el encuentro humano. Se iniciaron sesiones de danzas con enfermos internados en la sección del hospital, con el objeto de inducir armonía y tranquilidad en los pacientes psiquiátricos, donde se propuso danzas armoniosas y lentas con ojos cerrados.

La observación reveló que estos ejercicios tenían efectos contraproducentes, pues conducían con facilidad a los enfermos a estados regresivos; en esos casos las alucinaciones y delirios se acentuaban y podían durar varios días. Indudablemente, los enfermos que por definición tienen una identidad mal integrada, se disociaban aún más cuando realizaban movimientos que inducían regresión. Este resultado, aparentemente negativo, sugería una fuerte movilización de los contenidos del inconsciente. En sesiones siguientes se sugirieron danzas euforizantes a partir de ritmos alegres que estimulaban la motricidad. El resultado fue un notable aumento del juicio de realidad y la desaparición de los delirios y alucinaciones.

Estas experiencias iniciales constituyeron la base para la construcción de un Modelo Teórico Operativo, en el que fueron localizados en un polo los ejercicios de regresión, y en el otro polo los de reforzamiento de la identidad a través de danzas euforizantes.

Cierto tipo de ejercicios aumenta la conciencia corporal, mientras otros conducen a la disolución del límite corporal y al estado de regresión. Se logró, así, construir una escala de progresivos pasos desde la identidad hacia la regresión y viceversa.

Ambos conjuntos de ejercicios presentaban respuestas neurovegetativas específicas:

- Ejercicios euforizantes que estimulaban la identidad daban respuestas simpático-adrenérgicas.
- Ejercicios de regresión en "cámara lenta" inducían respuestas parasimpático-colinérgicas.

Partiendo de esta experiencia, Rolando Toro Araneda, pudo concluir que para cada disturbio debería haber una adecuación de los estímulos musicales y de los ejercicios. En algunos casos, podían ser utilizadas músicas que reforzaran la identidad y la conciencia de realidad (ritmos euforizantes), mientras en otros se deberían inducir estados de regresión que facilitarían la reparentalización y disminuyeron la ansiedad.

Este modelo permitía prescribir ejercicios específicos para el enfermo mental, reforzando con diversas danzas la manifestación de la identidad.

Posteriormente Rolando Toro observó, que personas tensas, angustiadas o con trastornos psicósomáticos del tipo hipertensión y úlcera gástrica, mejoraban cuando realizaban ejercicios propios del hemisferio de regresión. El estado de regresión, tal como fue inducido en las sesiones, tenía claros efectos ansiolíticos.

Con el tiempo, se llegó a la convicción de que los estados de identidad y regresión son absolutamente complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana.

Durante la regresión, el individuo tiende a disolverse en la "Totalidad del Universo", a perder los límites corporales, mientras en el estado de "Conciencia de Identidad" se experimenta a sí mismo como centro de percepción del mundo. Estos dos estados fueron posteriormente modulados con ejercicios de contacto y comunicación.

El Modelo Teórico fue perfeccionado con nuevas experiencias para ser aplicado en otras áreas: niños, adolescentes, ancianos, grupos familiares, etc.

2.2 DEFINICION

Biodanza, palabra compuesta por el prefijo "Bios" (del griego vida) y "danza" (vocablo que definido por el francés Roger Garaudy se entiende como movimiento integrado lleno de significado).

Por lo tanto, cuando nos referimos a Biodanza, estamos hablando de “un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de vida que se basa en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro grupal.”

- Integración afectiva como el restablecimiento de la unidad perdida entre el hombre y la naturaleza. Según nuestro abordaje, el núcleo integrador es la propia afectividad puesto que influye sobre los instintos, vivencias y emociones.
- Renovación orgánica hace referencia a la activación de procesos de reparación celular y regulación de las funciones biológicas, disminuyendo así los factores de desorganización y stress de la persona.
- Reaprendizaje de las funciones originarias de vida significa aprender a vivir encauzando los propios instintos puesto que nos permiten la conservación de la vida y su evolución.

Es una pedagogía del encuentro humano, que busca activar mediante la danza y la música, los potenciales afectivos y comunicativos que conllevan a una conexión con el propio ser, con el semejante y con su entorno; estimulando la activación de las capacidades vitales humanas para sentir y expresar afecto, para reconocer en el otro mi semejante, con quien puedo crear nuevas maneras de relacionarme, de aprender, de crear, de vivir.

La finalidad de Biodanza es activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora. La Biodanza expande nuestra conexión con el pulsar de la vida, sensibilizando la capacidad de reconocer y valorizar lo que sentimos, percibiendo nuestra fuerza interior para encontrar lo que en esencia deseamos. La Biodanza propone embellecer la vida desde las condiciones orgánicas, afectivas, emocionales y así reforzar la posibilidad de conexión para la realización plena de nuestra existencia.

Todo movimiento es danza, la Biodanza rescata el movimiento integrado, pleno de sentido, desde la salud, la alegría y el ímpetu vital.

La propuesta de la Biodanza es hacia la integración del Ser Humano; entre el sentir, el pensar y el actuar.

2.3 CONCEPTOS ESTRUCTURALES DE BIODANZA

Inconsciente Vital:

El Inconsciente Vital es el psiquismo de las células y órganos, significa que las células y los órganos tienen memoria, sistemas de defensa, afinidad y rechazo, solidaridad entre ellas y una riquísima forma de comunicación; es un verdadero funcionamiento integrado y es quien da origen a los estados de humor.

Este psiquismo no trabaja con ideas ni con imágenes, sólo responde a estímulos externos, y principalmente a los internos.

Considerando los conceptos ya existentes, o sea el concepto de “Inconsciente Personal” de Freud y el de “Inconsciente Colectivo” de Jung, Rolando Toro Araneda propuso el concepto de Inconsciente Vital. Según este concepto, los estados de humor están relacionados con la condición de equilibrio, vitalidad y salud del organismo.

Biodanza es la participación en un nuevo modo de vivir a partir de intensas vivencias personales inducidas por la danza.

Principio Biocéntrico

El Principio Biocéntrico se inspira en la intuición del universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencia el respeto por la vida.

El principio Biocéntrico propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Biodanza es, desde este punto de vista, una poética de lo viviente fundamentada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida. Todas las acciones de Biodanza se orientan en resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida.

Biodanza emplea una metodología vivencial, dando énfasis a la experiencia vivida (más que la información verbal), permitiendo comenzar la transformación interna sin la intervención de los procesos mentales de represión.

Participamos del pensamiento visionario de Alberto Schweitzer: “Meditando sobre la vida, siento la obligación de respetar cualquier voluntad de vida a mi alrededor, por ser igual a la mía”.

La idea fundamental del bien es que éste consiste en preservar la vida, en favorecerla, en conducirla a su valor más alto; y que el mal consiste en aniquilar la vida, lastimarla, poner trabas a su florecimiento.

Vivencia

Vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo "aquí-ahora" y que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo "aquí y ahora". Es la intuición del instante de vida.

La Vivencia es el elemento operativo esencial del Sistema Biodanza. La inducción de vivencias, constituye la base del método de Biodanza. Los ejercicios de Biodanza estimulan el Inconsciente Vital y la expresión de los potenciales humanos a través de la deflagración de vivencias.

La acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el córtex cerebral voluntario, sino sobre la región límbico-hipotalámica (centro regulador de las emociones).

Las vivencias fueron clasificadas en cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano. Los ejercicios están seleccionados para estimular la producción de vivencias específicas dentro de esos cinco conjuntos de potencial y constituyen las "líneas de vivencia", que por su importancia para el modelo, se explicaran más detalladamente en el siguiente capítulo.

El Grupo

Ha nacido el "hombre ecológico". La presencia del semejante modifica el funcionamiento de las personas en todos sus niveles orgánicos y existenciales.

El grupo es esencial en el proceso de cambio, porque induce nuevas formas de comunicación y vínculo afectivo. El grupo es una matriz de renacimiento, en el que cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio.

Unidad Música-Movimiento-Vivencia

La música utilizada en Biodanza es rigurosamente seleccionada en relación a los ejercicios y a las vivencias que se pretende alcanzar. Para seleccionar la música se requiere preparación en semántica musical y conocimientos acerca de los efectos de ésta sobre el organismo.

Es necesario encontrar las formas musicales que puedan tener "potencia deflagradora" de respuestas emocionales específicas; así por ejemplo, proponer una danza de alegría con música de acordes depresivos induce procesos disociativos. Los centros motores del cerebro y los que integran la percepción musical con las emociones, empiezan a actuar en forma disociada. Es necesario trabajar con estructuras coherentes de "Música-Movimiento-Vivencia" para no inducir procesos yatrogénicos que, en lugar de integrar, disocien.

Protovivencias

Cada una de las líneas de vivencia proviene de las "Protovivencias", sensaciones orgánicas que experimenta el bebé en los primeros meses de vida.

La vitalidad se desarrolla a partir de la protovivencia de movimiento, de las funciones de actividad y reposo.

La sexualidad está vinculada a la protovivencia de contacto y a las primeras sensaciones de placer producidas por las caricias durante el acto de amamantar.

La creatividad está ligada a las funciones expresivas de bienestar y malestar, a la curiosidad, a los cambios de posición frente al ambiente, al lenguaje y al grafismo.

La afectividad está vinculada a la protovivencia de amamantamiento, nutrición.

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

Ecofactores

El hecho de que la estructura genética pueda expresarse por medio de los ecofactores, justifica la esperanza de una psicoterapia y de acciones educativas y profilácticas.

El desenvolvimiento evolutivo de cada individuo se cumple a medida que los potenciales genéticos encuentran oportunidades para expresarse a través de la existencia. Los factores ambientales que determinan la expresión del potencial genético se denominan "ecofactores". Los ecofactores pueden ser positivos o negativos, según permitan o bloqueen la expresión de potenciales: la crítica negativa de un adulto frente al dibujo de un niño, puede constituir un ecofactor negativo y bloquear precozmente la manifestación de su potencial creativo.

Biodanza genera, mediante los ejercicios y danzas, campos específicos muy concentrados para estimular los potenciales genéticos. Una sesión de Biodanza es un bombardeo de ecofactores positivos sobre la función integradora-adaptativa-límbico-hipotalámica.

La integración adaptativa es el proceso en que los potenciales genéticos altamente diferenciados se expresan y se organizan en sistemas cada vez más complejos, creando una red de interacciones que potencian la identidad.

Expresión Genética

La integración es el proceso de crecimiento en que los potenciales genéticos altamente diferenciados se organizan en sistemas cada vez más amplios, a nivel orgánico y emocional. Este proceso de desarrollo no es necesariamente coherente con los patrones culturales y con la infraestructura de valores. Es, más bien, una forma de sintonización cada vez más perfecta con la unidad cosmobiológica.

“Todo nuestro potencial está contenido en cada una de nuestras células. Esto significa que la naturaleza aseguró la información, reproduciéndola millones de veces. Algunos genes en conjunto permiten la expresión de determinadas características. Así, por ejemplo, la inteligencia, el tono de la voz, nuestra sensibilidad cenestésica, dependen de la acción conjunta de genes diferentes. La ausencia de determinada característica puede deberse a que un elemento genético no está participando. En tal caso, esta existe potencialmente, pero no se expresa”.

Las investigaciones actuales sobre el Potencial Genético, permiten concluir que el número de potencialidades que el hombre expresa a través de su vida es, una parte mínima del total contenido dentro de su dotación. Existen millones de combinaciones dentro de la doble espiral. La expresión de los genes está por lo demás regulada por un verdadero "reloj genético" y algunos genes se expresan tardíamente, mientras otros lo hacen en períodos tempranos de la vida.

Dentro de las cadenas 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.

La creación de nuevas opciones, mediante la concentración de ecofactores, deflagrarán expresiones genéticas imprevisibles.

El clásico criterio de que la herencia es rígida y fatal, mientras que el medio ambiente es flexible y multifasético, debe ser examinado. Visto el ambiente desde el estructuralismo de Levi Strauss, quedan en evidencia las rígidas formas culturales que realmente limitan las opciones del potencial genético. Es como si los sistemas de valores de cada cultura crean canales de extrema rigidez, a través de los cuales el potencial genético debe

manifestarse, dando, por supuesto, origen a sociedades homogéneas en su patología y reprimidas en su creatividad.

Cofactores

No basta la presencia de uno o varios genes para la expresión de una característica o para la formación de una determinada proteína, es necesaria la presencia de cofactores. Los cofactores son de naturaleza química.

Los cofactores pueden ser aportados por el medio o por el organismo. Entre ellos podemos mencionar ciertos oligoelementos: vitaminas, algunas sales como sodio, potasio, magnesio, hormonas, neurotransmisores.

Sin estos cofactores no pueden expresarse en los genes. Esto explica que el ambiente, con todas sus situaciones de azar, o a través de la intervención humana, puede influir en los procesos de expresión genética. El aporte de alimentos y vitaminas permite la formación de ciertas proteínas, indispensables para que se manifiesten los potenciales. Así por ejemplo, la desnutrición infantil produce retardo del crecimiento óseo, del lenguaje y de la inteligencia.

Un tipo de intervención jamás antes propuesta, es la activación de la expresión genética a partir de la deflagración de hormonas y neurotransmisores naturales mediante la estimulación de emociones específicas. Estas emociones específicas pueden provocarse mediante ejercicios que inducen coraje, erotismo, alegría, etc.

La estimulación emocional es una activación de hormonas hipotalámicas, que han de actuar como cofactores para permitir la expresión de potencialidades humanas generalmente inhibidas.

Uno de los mecanismos biológicos de Biodanza consiste en la activación mediante vivencias específicas, de hormonas sexuales, suprarrenales, tirotróficas, etc., que actuarán como cofactores y ecofactores de la expresión genética.

Biodanza crea la posibilidad de activar la secreción de neurotransmisores como la acetilcolina, noradrenalina, dopamina, ácido gama-amino butírico, glutamato, Endorfinas y otros, facilitando la expresión genética.

Se ha comprobado la existencia de genes tempranos que se expresan en las primeras etapas de la vida, y de genes tardíos que sólo se expresan después de cierta edad. Esto sugiere la importancia de facilitar la expresión genética en los primeros meses de vida,

pero también la posibilidad de dar expresión a potencialidades en edades avanzadas de la vida.

La enorme diversidad que se produce por la combinación de los potenciales del código genético sugiere las insospechadas capacidades humanas, que sólo necesitan condiciones óptimas para expresarse. Esta variedad, prácticamente infinita, se debe a las posibilidades matemáticas de combinación de los elementos del código genético.

Podemos entonces considerar 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 y de los cofactores en acción, sean estos:

- a) Fuentes energéticas (ATP), glucosas (fuente de metabolismo)
- b) Hormonas
- c) Enzimas
- d) Neurotransmisores

Nuestras experiencias demuestran que determinados ejercicios y situaciones de grupo activan emociones de efecto ergotrópico, gonadotrópico, etc., que modifican profundamente el estado de los cofactores y el gasto de ATP (energía biológica).

Una selección de ejercicios y situaciones de grupo debe provocar la expresión de potenciales genéticos específicos, que se encuentran reprimidos por los valores impuestos por la cultura

2.4 LA VIVENCIA

El progreso del pensamiento contemporáneo impone una extensión del modelo epistemológico tradicional en las ciencias. Actualmente la investigación sobre la naturaleza del conocimiento no se limita al conocer racional. La cognición abarca aspectos biológicos instintivos, místicos y poéticos. Esto significa que los caminos para alcanzar el conocimiento sobre la realidad son múltiples y abarcan la información emocional y cenestésica. Biodanza inaugura un acceso extremadamente profundo al conocimiento de sí y del mundo a través de la VIVENCIA.

Biodanza, propone una inversión de nuestra estrategia epistemológica reconociendo el valor cognitivo de la vivencia. Vivencia se define dentro del contexto de Biodanza como "una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí - ahora ("génesis actual"), abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas". (Rolando Toro 1968).

La metodología de Biodanza da prioridad a la vivencia sobre la conciencia; la inducción de vivencias constituye la base de la metodología de Biodanza por medio de ejercicios que inducen la expresión de los potenciales humanos.

Las Vivencias se elaboran en los órganos, en las glándulas endocrinas y en los neurotransmisores. La conciencia tiene el papel de registrar y resolver los problemas con el mundo externo. Las conmovedoras sensaciones que surgen de las vivencias, tienen que asumirse, no interpretarse.

Las vivencias son una puerta, a través de la cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros aquí y ahora para siempre. Sabemos que la consistencia existencial no puede provenir de una ideología, sino de las vivencias en acción. Nuestra finalidad es activar, a través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo, profundas vivencias armonizadoras.

Biodanza trabaja sobre cinco grandes áreas del Potencial, estas líneas son:

1) Vivencias de Vitalidad: El desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando, mediante las danzas, el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos), el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía para la acción y la resistencia inmunológica. Básicamente los ejercicios de vitalidad movilizan el Inconsciente Vital, que constituye el fondo endotímico, el humor y los estados de ánimo.

Biodanza activa las condiciones sanas del movimiento, recuperando la capacidad de caminar en forma integrada, correr con ímpetu, moverse con fluidez y elasticidad, reponer energías y especialmente nos conecta con la alegría de vivir.

2) Vivencias de Sexualidad: Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Se aborda como la capacidad de sentir placer: disfrutar del movimiento, del alimento, de la música, de compartir con el otro, es decir, de todas las funciones que refuerzan el goce de vivir. Biodanza rescata el placer como factor de integración y salud. Asimismo el desarrollo de esta línea nos ayuda a discernir qué es lo que queremos y lo que no en nuestras vida y actuar acorde a ello.

3) Vivencias de Creatividad: Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística. Es la capacidad de cambio y renovación, el instinto lúdico. Biodanza genera las condiciones para recuperar la sensibilidad, para renovar la mirada, recrear los actos cotidianos y recuperar nuestra capacidad de recrear nuestra propia vida a partir de nuevas bases.

4) Vivencias de Afectividad: Es el factor humanizador por excelencia. Ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad permiten una reeducación afectiva

y el acceso a la amistad y al amor. Biodanza estimula la percepción sutil y receptiva del otro, la capacidad de dar y recibir protección y apoyo, la solidaridad. Invita a recuperar la visión del otro como semejante, hacia la superación de las disociaciones que generan la enfermedad de nuestra cultura. Esta línea estimula la autoestima, capacidad de dar y recibir amor, ternura, capacidad de intimidad, conexión con el mundo emocional, enriquecimiento de las relaciones interpersonales, valoración de la propia identidad, búsqueda de vínculos afectivos sanos y, principalmente, conciencia ética.

5) Vivencias de Trascendencia: Es la expansión de la conciencia, hacia la percepción de lo cotidiano en su relación con la totalidad de la existencia. La acción de Biodanza consiste en ampliar la percepción a través del movimiento, la emoción y la vivencia del éxtasis de vivir. También profundiza en la vivencia del aquí-ahora. Las danzas en la naturaleza, los ejercicios en el agua, las danzas de los Cuatro Elementos, vinculan a los participantes de Biodanza con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

Las cinco líneas de vivencia se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente.

CARACTERISTICAS DE LAS VIVENCIAS

Rolando Toro ha realizado la caracterización general de las vivencias:

Son subjetivas. Es decir, se expresan desde la identidad de cada individuo. Las vivencias experimentadas por cada persona son únicas. Pertenecen a la intimidad y muchas veces son incomunicables.

Intensidad variable. La intensidad de las vivencias es variable según la sensibilidad de cada cual y el tipo específico de vivencia experimentada.

Son anteriores a la conciencia. Las vivencias pueden llegar a la conciencia en forma inmediata o tardíamente.

Temporalidad. Se producen en el lapso temporal "aquí - ahora". Son pasajeras, constituyen experiencias de "génesis actual" en el sentido de Alfred Auersperg.

Dimensión cenestésica. Las vivencias van siempre acompañadas de sensaciones cenestésicas, conllevan sensaciones de placer, alegría, bienestar, erotismo y comprometen todo el organismo.

Expresión de la identidad. Las vivencias comprometen la identidad como un todo; esto significa que tienen influencia en todos los estratos orgánicos, emocionales y existenciales.

Tienen consecuencias neuroendocrinas e inmunológicas. La vivencia es la encrucijada Psico - somática, es el proceso de transmutación de lo psíquico en orgánico.

Vivencias desorganizadoras pueden producir trastornos orgánicos; vivencias integradoras conducen a una elevación de la vitalidad y la salud.

Emocionalidad. Es común que las vivencias se combinen dando origen a las emociones.

Influencia sobre el inconsciente vital. Las vivencias integradoras son el mayor factor de regulación del inconsciente vital.

Las vivencias pueden ser descritas mediante el método fenomenológico. No necesitan ser analizadas al nivel de la conciencia.

Espontaneidad. Como el agua de una vertiente, las vivencias surgen con espontaneidad y frescura; poseen la cualidad de lo originario y tienen una "fuerza de realidad" que compromete todo el cuerpo. Las vivencias no están bajo el control de la conciencia; pueden ser "evocadas" pero no dirigidas por la voluntad.

Originaria expresión de nosotros mismos. El poder reorganizador que poseen las vivencias, se debe a que constituyen la originaria expresión de nosotros mismos, anterior a toda elaboración simbólica o racional. Las vivencias son el dato primario de la identidad.

3. PUNTOS DE ENCUENTRO ENTRE BIODANZA Y COACHING

Ambos sistemas buscan la toma de consciencia del ser humano, frente a quien es, darse cuenta quien no es y quien quiere llegar a ser, velando por el desarrollo de potenciales de los seres humanos, acompañan de forma progresiva y desde un contexto de cuidado y respeto profundo por el ser humano, trabajando desde la parte sana del individuo. Ninguno de ellos se generan diagnósticos ni trabajan desde la patología.

Como aspectos relevantes de encuentro entre ambas metodologías encontramos:

3.1 LA PRESENCIA

Cuando hablamos de la presencia, nos estamos refiriendo a un estado de atención plena, centrado en el aquí y ahora y donde se manifiesta una profunda conexión e intimidad.

La capacidad de estar presente, atento y enfocado en la sesión de coaching es una de las competencias necesarias para construir un vínculo de calidad con el coachee y conducir en forma efectiva el proceso de coaching.

En Biodanza Vivir el instante Presente nos lleva a la Consciencia del Corazón, el lugar donde residen todos nuestros potenciales y donde podemos despertarlos y desarrollarlos.

El estado de presencia y conciencia plena se reconocen porque el diálogo interno en relación a cualquier otra cosa que no sea referente a lo que está ocurriendo en la sesión, queda interrumpido por completo. Desde allí se puede entrar en un estado que posibilita escuchar con atención y apertura, y fluir con el aprendizaje.

El “estar presente” es un estado interno que se puede desarrollar. Tanto el coaching, como en Biodanza debe existir una preparación, para llevar adelante la sesión. La preparación para la sesión constituye un acto en sí mismo y más que un hecho técnico significa el acceso a un estado de conciencia en el que entran en juego la emocionalidad y los valores tales como el compromiso, la entrega y la vocación de servicio más allá de cualquier otro interés.

En tal sentido, la preparación para la sesión debe convertirse en un hábito, desarrollado a través de la práctica y el entrenamiento. En ambos sistemas se debe observar la emocionalidad previa, el ritmo y la sensibilidad, asegurándose de que nada personal contamine el espacio de la sesión.

3.2 RECONOCIMIENTO DEL OTRO

Reconocer al otro, se relaciona con la capacidad de ver la maravillosa singularidad que es el otro, sus talentos especiales y descubrir todo su potencial, los valores y creencias que sostienen en sus vidas y ayudarlos en el despertar al sentido de trascendencia y de contribución a algo mayor. Es reconocer que todos somos seres por naturaleza completos, creativos y llenos de recursos. En este sentido, no hay nada equivocado, ni roto; se trata de acompañar a que cada ser humano, encuentre sus respuestas.

Tanto en coaching, como en Biodanza, se crean espacios seguros y contenidos, donde las personas pueden mirar en su interior, para darse cuenta que se conocen a sí mismas, que saben cuáles son sus fortalezas y limitaciones; lo que quieren, lo que le temen, lo que les motiva, lo que les retiene y en que se traicionan a sí mismas.

En este sentido, tanto en el coaching, como en Biodanza, se establece un vínculo basado en el valor de la ética, del respeto mutuo, expresando una profunda aceptación por la forma de ser, las ideas, el estilo de aprendizaje y los valores de las personas. Esta actitud de respeto y aceptación incondicional, posibilita la apertura y la expresión libremente sin el temor a ser juzgado.

La aceptación incondicional y la confianza transmitida, muchas veces se transforman en el elemento esencial para que aumente la autoconfianza y la propia valoración, aspectos centrales para asumir riesgos y vencer la incertidumbre que puede generar un proceso de transformación.

3.3 PROGRESIVIDAD

Respetar el ritmo individual de cada persona, posibilita que pueda vivenciar los propios cambios de un modo real, placentero y duradero.

La transgresión de la progresividad puede ocasionar estrés emocional, sentimientos de culpa y angustia, emociones que imposibilitan el aprendizaje.

Las cosas llevan su tiempo para que ocurran, necesitan un tiempo para una adaptación y un profundización, y ese tiempo puede ser más largo o más corto, pero tiene que ser progresivo para que sea orgánico. Así, ambos sistemas requieren del respeto de la progresividad; pues si se quiere alcanzar un aprendizaje profundo nadie puede violentar su maduración, sólo podrá inducirlo con delicadeza.

Progresividad es permitir que cada persona paulatinamente sea responsable de su propio crecimiento personal, que sea capaz de integrar todos los aspectos de su vida, que pueda crear nuevas motivaciones para vivir y sobretodo que mantenga un estilo de vida basado en la salud y el bienestar.

3.4 COMUNICACIÓN – ESCUCHA ACTIVA

Por medio de estos sistemas de desarrollo del ser, se busca establecer formas de comunicación entre los seres humanos, comunicación con ellos mismos, los otros y el universo.

La escucha activa se puede resumir en los silencios, que pueden ser tan importantes como las palabras, observar los gestos, las emociones, el contacto visual, no ofrecer consejos, no rechazar emociones, no identificarse con el interlocutor. Se trata de crear

sintonía y conexión con la otra persona, coincidiendo de forma sutil con su estado, provocando de esta manera una agradable comodidad en el entorno.

Esta propuesta de comunicación hace que se considere al ser humano como el principal mensaje, pues la mayor parte de un mensaje, se transmite antes de emitir cualquier sonido: con la expresión facial, con la distancia física, con la mirada, con los gestos, con la respiración, con la posición que asumimos. Estamos comunicando en todo momento, de forma interna y externa. Para evitar que estas comunicaciones nos cierren posibilidades, es necesario hacer un cambio a nuestra mirada para generar nuevas oportunidades, siendo conscientes de cada elemento en nosotros mismos que altera lo que queremos decir directa o indirectamente.

4. ELEMENTOS DE BIODANZA QUE FORTALECEN EL COACHING

Biodanza es, por definición, un sistema de integración de potenciales humanos. Integración significa “coordinación de las actividades de varios subsistemas para alcanzar el funcionamiento armonioso de un sistema mayor”.

La integración se manifiesta por medio de la identidad, que es, lo que el hombre es como acontecimiento único dentro de la diversidad. La identidad es, por lo tanto, la “cualidad de ser”. La identidad es “el único y sus atributos”, lo que cada persona “es” esencialmente frente a cualquier otro sistema de realidad. En las intervenciones de coaching se busca reconocer, esos potenciales, ese ser único que cada uno es.

La identidad se hace patente sólo a través de “el otro”, tiene una esencia invariable, a la vez que se transforma constantemente debido a su dimensión espacio-temporal. La identidad es siempre única y, al mismo tiempo, cambia de aspecto con la edad.

Entregarse a otros, tomar contacto, permitir ser absorbido, abrirse, o bien crear distancia, decretar espacios límites de aproximación, evitar el contacto, son diversas formas de ser en relación con otros que solo es posible desde la propia identidad. Identidad y alteridad son, por lo tanto, las polaridades entre las cuales se generan y organizan todas las posibilidades de la existencia y aún más cuando esta existencia se remite al acompañamiento de procesos personales como se hace desde el coaching.

A través de los ejercicios de Biodanza se aprende a expresar los potenciales en forma creativa, promoviendo así el proceso de diferenciación evolutiva; lo que de manera progresiva, permitirá alcanzar una identidad suficientemente integrada.

Por medio de las vivencias de Biodanza podemos reforzar en el coach:

1. Percepción del semejante como único, diferente y con valor intrínseco.
2. Percepción de sí mismo como criatura con valor intrínseco.
3. Respuesta en "feed back".
5. Capacidad para poner límite.
6. Capacidad de huida frente a una fuerza superior (supervivencia).
7. Capacidad de intimidad.
8. Capacidad de auto escucha y escucha de otros.
9. Capacidad para reconocerse y vivirse como un ser presente.
10. Vivencia de consistencia en el aquí y el ahora.
11. Autodeterminación del límite del propio cuerpo y de contacto.
12. Capacidad de co-creación con el otro y las circunstancias del mundo.
13. Alto nivel de vitalidad.
14. Capacidad creativa.
15. Conciencia ética.
16. Capacidad de conexión corporal y personal.

Todo esto es posible de alcanzar gracias a que Biodanza integra factores como:

4.1 LA CORPORALIDAD

El cuerpo tiene memoria. Una memoria a la que podemos acceder no solo a través de la palabra hablada, sino también a través del lenguaje corporal. Es importante reconocer al ser humano, como un ser corporal, emocional, energético y espiritual. Desde un punto de vista sistémico podemos afirmar que el ser es uno, y que todos estos son aspectos desde los cuales se expresa. Hay un lenguaje verbal, otro corporal y también un lenguaje emocional.

El inconsciente, nuestra historia, la vida, se graba no solo psíquicamente; también hay inconsciente e historia en la corporalidad que se expresa a través de la palabra y del silencio, del gesto y del no-gesto, del movimiento y de la inmovilidad, de la coraza, la contractura, etc. La palabra es cuerpo; el cuerpo es palabra y es además un significante que puede ser significado por la palabra.

En coaching no solo es importante sino que a menudo es imprescindible trabajar con la corporalidad. La acción y el lenguaje están muy condicionados por la corporalidad. Operando sobre el cuerpo, puedo movilizar asociaciones y estas, a su vez, pueden destrabar en un movimiento dialéctico. Cuando podemos leer el cuerpo, entramos en una

comunicación de inconsciente a inconsciente, herramienta de gran importancia para el coaching.

El movimiento en Biodanza, es el descubrimiento de la singular expresión y de los propios gestos más auténticos, plenos de sentido y de significado. En este sentido Biodanza:

- Mejora la conexión con el cuerpo como centro de vida y placer generando una mayor validación de su esquema corporal y su auto cuidado.
- Fortalece el lenguaje corporal aumentando la sensación del cuerpo como fluido y sin tensiones.
- Eleva la vitalidad disponiendo de esta manera mayor energía para la acción
- Relaja la expresión del rostro y aumenta los niveles de salud y bienestar a nivel general.
- Fortalece la creatividad e innovación de esquemas mentales ampliando nuestro campo de recursos para resolver diversas situaciones.

4.2 CAPACIDAD RELACIONAL - EMOCIONAL

El poder de estas metodologías, se asienta en el vínculo. Lo que guía no es solo teoría y técnica, sino también la relación, como procesos basados en el amor, como el sustrato en el que se asientan las otras múltiples emociones.

*“Nuestros sentimientos son un sexto sentido, el sentido que interpreta,
Ordena, dirige y resume los otros cinco.
Los sentimientos nos dicen si lo que experimentamos es amenazador, doloroso,
lamentable, triste o regocijante... Conforman todo un lenguaje propio”*

David Viccott,

Enfocarnos en las emociones, como un lenguaje que hay que aprender a escuchar o como señales que hay que aprender a interpretar es importante para todo proceso de cambio y autoconocimiento. Generar el contexto para la expresión emocional es tarea importante tanto para el coaching, como para Biodanza, ya que sobre esta se construye la confianza.

Creemos que el éxito de los procesos de acompañamiento, está dado por la emocionalidad del vínculo. Las personas llegan acompañadas por sus emociones y el acompañarlas desde ahí, implica atreverse. Las emociones constituyen un dominio siempre presente en toda acción humana y son una forma legítima de expresión.

Con la práctica de Biodanza, son profundamente estimuladas todas las emociones que crean espontáneamente condiciones de placer y de salud: la alegría, la felicidad, el coraje, la ternura, la pasión, la confianza en sí mismo. En este sentido se logra:

- Incrementa la auto estima
- Facilita la conexión y expresión del afecto, generando equilibrio y promoviendo la salud emocional.
- Ayuda a afrontar con mayor facilidad situaciones de conflicto.
- Mejora la sensación de estados emocionales alterados.
- Mejora la relación consigo mismo y con los otros, (familia, pareja, amigos, espacio laboral), facilitando transformaciones importantes en nuestro entorno.

4.3 LA MUSICA

La música es el instrumento de mediación entre la emoción y el movimiento corporal. Es un lenguaje universal accesible a niños y adultos de cualquier época y región. Su influencia va directamente a la emoción, sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento.

La música integrativa u orgánica es el eje vertebral de la música de Biodanza. La música orgánica es aquella que permite la expresión auténtica y coherente de las emociones y sentimientos en el ser humano, aquella que le permite conectar y expresar con coherencia la vitalidad, la creatividad, la sexualidad, la afectividad y la trascendencia.

Rolando Toro afirma que la percepción musical no es únicamente un acto auditivo. La música se escucha con todo el cuerpo. Es similar al fenómeno de la nutrición y sus efectos involucran tanto a la esfera psíquica como a las propias emociones.

Vivimos inmersos en un universo musical, donde cada momento de nuestra vida está medido por el ritmo y la melodía, donde cada pulsación está acompañada por un sonido interior y exterior. La civilización ha aportado grandes beneficios, pero ha desacostumbrado el oído y el corazón de los seres humanos a percibir la armonía musical que le rodea y de la cual forma parte. Biodanza se acopla a esta verdad para favorecer la integración y equilibrio en las personas.

4.4 ELGRUPO

Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano. El grupo es un espacio de contención amoroso y

seguro, que induce a los participantes a correr pequeños riesgos en un medio confiable, donde pueden aflorar los potenciales.

El encuentro es un camino autentico en que debemos paso a paso nacer juntos, la verdadera sabiduría se puede reconocer en la nutrición de los vínculos que unen al ser vivo. Cada ser humano solo accede a lo que es frente a otro ser humano. El otro es espejo en el que se refleja nuestra existencia. El otro en biodanza es la fuente de encuentro con nuestra identidad. Biodanza propicia vivencias de encuentro y éste es la llave de acceso al ser.

El grupo se convierte en una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones. Las primeras nociones de ser diferente se dan en el contacto con el grupo, la identidad se hace patente en el espejo de otras identidades. Su poder está en la inducción recíproca de vivencias entre sus participantes.

4.5 LA CARICIA

Desde Biodanza creemos que la conexión con las personas es esencial en todo acto de crecimiento, no existe crecimiento en solitario. El contacto con otros es lo que permite el crecimiento.

La conexión verbal es insuficiente. La caricia, es el contacto amoroso. Este contacto puede ocurrir de incontables maneras: puede ser visual, verbal, sexual, auditivo o táctil. La piel, que es el más grande de nuestros órganos, actúa como barrera protectora, aislando al organismo y protegiéndolo, contribuyendo de esta manera a mantener íntegras sus estructuras, pero ejerce también la función de agente de comunicación con el entorno. La piel entonces no sólo nos sirve para separarnos y protegernos, sino también para unirnos a los otros, para percibir el mundo que nos rodea y fundirnos con los demás.

Uno de los ejercicios fundamentales en Biodanza es la Ceremonia del Encuentro, la cual tiene el carácter de un verdadero rito de vinculación afectiva mediante el cual logramos re-aprender patrones de aproximación, comunicación y contacto. Para que ese contacto sea transformador es necesario que se acompañe de ternura y afecto, que sea sincero y deseado. Es decir, que exista conexión, comunicación afectiva entre la persona que da y la que recibe caricias. La caricia contiene una complejidad emocional y simbólica que la diferencia del simple contacto. La caricia es un íntimo reconocimiento y una valorización de la persona que la recibe, al tiempo que un deleite y un gozo para quien la da.

A través de la caricia:

- Se reduce la tensión nerviosa. Los niveles de oxitocina (péptido producido por nuestro organismo) aumentan cuando recibimos caricias. Este incremento de oxitocina en nuestro cuerpo tiene, entre otros beneficios, una acción relajante.
- Se activa la secreción de endorfinas: hormonas que están relacionadas con la sensación de bienestar en nuestro organismo.
- Disminuye el cortisol y norepinefrina: hormonas asociadas al estrés y a la ansiedad.
- Se pone en marcha las secreciones glandulares que influyen en la homeostasis, entendida como el equilibrio de nuestro ser.

4.6 METODOLOGIA VIVENCIAL

Vivencia es la sensación intensa de estar vivo aquí-ahora. Esta metodología prevé la inducción de vivencias de integración porque estas implican una inmediata y profunda conexión consigo mismo. Lo aprendido de forma vivencial se integra mucho mejor y es más duradero, pasa a formar parte de la persona porque es un proceso más natural y más completo.

Las vivencias en Biodanza no son cualquier tipo de experiencias, es «una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí – ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas» (Rolando Toro). Es decir, la vivencia, nos está involucrando todo el organismo, nuestra forma de pensar, de sentir, de actuar y de relacionarnos con nuestro entorno. Consecuentemente, nos ayuda a transferir lo aprendido a otros contextos, a llevarlo a nuestra vida diaria.

La inducción frecuente de determinados tipos de vivencias reorganizan las respuestas frente a la vida. El abordaje racional de nuestros conflictos no resuelve a fondo las perturbaciones, tener conciencia de nuestros conflictos no modifica el comportamiento. Es la vivencia de estar vivo, la percepción cenestésica de nuestro cuerpo y en suma la posibilidad de ser “honestamente nosotros mismos” lo que permite una existencia integrada y saludable.

5. TALLER “Vivenciando las competencias claves del coaching, integrando la corporalidad y la emocionalidad.”

El coaching es un acompañamiento, donde se habilita al coachee a posibilidades de creación, de acción y de cambio. Para esto es importante el trabajo personal realizado por el coach y como este incorpora y vivencia cada una de las competencias necesarias para ponerse al servicio del otro abriendo la puerta a vivir la escucha, la empatía y el ser coach desde un lugar diferente al que usualmente se hace.

En este sentido Biodanza fortalece el desarrollo de los profesionales, con la incorporación de la corporalidad y la emocionalidad; una diferenciación entre estudiar y vivenciar las habilidades necesarias para el acompañamiento a otros, permitiendo la oportunidad de ir hacia adentro, encontrando su propio “ser coach”, siendo esta una nueva forma de aprender – comprender y por lo tanto hacer coaching, habilitando posibilidades de creación, acción y cambio, genuinas para sus coachee.

Este es un taller que brinda la oportunidad de vivenciar las competencias claves del coaching a través del cuerpo sintiendo a través de la danza y la conexión con la vida.

OBJETIVOS DEL TALLER:

- Aumentar la percepción de nosotros mismos y del otro.
- Desarrollar desde la corporalidad los modos de vínculo.
- Experimentar la integración, la armonía y el equilibrio.
- Aprender de nuestro cuerpo a generar empatía, confianza y escucha.
- Ser conscientes de como nuestra corporalidad, refleja nuestras emociones.
- Reconocer y aprender de nuestras emociones para poder sostener las del coachee

DESARROLLO DEL TALLER:

Para el desarrollo de esta propuesta, se proponen dos talleres a realizar. La realización de cada uno de ellos dependerá del tiempo disponible para su aplicación.

PRIMERA PROPUESTA:

Se proponen dos vivencias, una donde se trabaja el “ser Coach” y la otra “El hacer coaching”, integrando las habilidades personales y relacionales, para el acompañar los proceso de coaching. El tiempo necesario para el desarrollo de las vivencias es de 8 horas (Taller de un día).

Vivencia #1

Mi ser coach: Consciencia corporal.

Reconocer la importancia de la presencia: aquí y ahora. Reconocerme como un ser corporal: los propios ritmos, la fuerza interior, la liviandad.

Tabla # 1. Ejercicios vivencia #1: Mi ser coach

	EJERCICIO	CONSIGNA	PISTA	TIEMPO
1	Ronda de inicio	La ronda como oportunidad de reconocernos, vernos como iguales en un espacio seguro y de contencion.	A Deusa Dos Orixas (Nunes, Clara)	02:30
2	Marcha sinérgica	Expresión de la actitud ante la vida, es la forma como avanzamos en la vida.	Toda menina baiana Gil, Gilberto)	03:53
3	coordinación rítmica en pares	Dialogar con otro, encontrarme con su ritmo, proponer el nuestro y adaptarnos.	Mama África (Ch, Cesar)	03:48
4	sincronización rítmica	Comunicarme con el otro entrar en feed-back	Mambo No. 5 (Prado, Pérez)	02:20
5	juego uno, dos, tres, cuatro	Como reconozco y observo mis sensaciones ante los cambios de situación.	Festa do interior (Costa, Gal)	03:13
6	Danza de adaptación a ritmos diferentes	Responder con feed back, al entorno. Ser flexible a los cambios	Dracula Opera (Mahler - Cibrian)	04:32
7	Danza yang	Reconocer en nuestra identidad, la energía yang, que nos mueve desde el instinto. Nos invita a reconocer la vitalidad, la fuerza, la velocidad y la potencia	Tarakihi (Kiri Te Kanawa)	02:57
8	Danza yin	Reconocer en nuestra identidad los atributos femeninos de receptividad, sensibilidad, capacidad de gestar e intimidad.	Reigen Seliger Geister (Van Leer, Thijs)	07:49
9	Danza ying - yang	Reconocer estas dos fuerzas en mí y que son complementarias; como con estas dos fuerzas, somos capaces de soñar y materializar nuestros proyectos, acoger y poner límites.	Años de Soledad (Astor Piazzola)	04:05
10	PG de intimidad	Espacio interior para integrar y reconocer tu identidad, en presencia y contención.	Consolation n°3 en Ré bémol Majeur (Liszt, Franz)	04:12
11	Encuentro fugaz	El instante presente está dotado de una calidad preciosa: la presencia. Entrar en una corriente continua de presencia.	Sete mil vezes (Cetano Veloso)	02:21
12	Ronda de activación lenta	Encontrarnos en comunidad, para reconocernos.	Por causa de você (Caymmi, Nana)	03:22
13	Ronda final	Activarnos, despedirnos y agradecer el encuentro	O que é O que é? (Gonzaguinha)	04:21

Vivencia #2

Mi hacer coaching: Relaciones de Vinculo.

Desde la conciencia corporal, introducir vivencias que permitan incorporar las competencias emocionales (empatía, escucha y confianza), para el desarrollo de la relación coach – coachee.

Tabla # 2. Ejercicios vivencia #2: Mi hacer coaching

#	EJERCICIO	CONSIGNA	PISTA	TIEMPO
1	Ronda de inicio	La ronda como oportunidad de reconocernos, vernos como iguales en un espacio seguro y de contención.	canto di areia (clara Nunes)	03:39
2	Marcha con motivación afectiva	El acto de caminar se transforma en un impulso del ser, hacia un objetivo.	caminnado por la calle (gipsy kings)	04:20
3	Toques cuerpo (sintonía silenciosa)	Reconocer al otro en totalidad, despertarlo, activarlo para que se descubra y se integre.	south	03:43
4	coordinación rítmica en pares	Desarrollar la capacidad de sintonizarse con otro y sensibilizarse ante su presencia. Crear un Camino juntos	ose (Yannick Noah)	03:17
6	abanico chino	Comunicarnos a través de la mirada, permitiendo aperturarnos a percibir lo esencial del otro. Buscando el feed - back en la relación.	Fascinação Regina, Elis)	03:03
7	Segmentario de cuello en dos	Vivenciar la experiencia de acompañar y la de ser acompañado. Quien acompaña, protege, no dirige, en feed - back. Quien es acompañada recibe protección, confía, se entrega al proceso.	Because (The Beatles)	02:46
8	Segmentario de pecho y brazos en dos	Descubrir nuestra autenticidad, en un espacio de confianza, donde estoy acompañado, sin ser guiado. Encuentro mis motivaciones y las pongo en acción.	Bilitis (zamfir)	04:30
9	Acompañar a abrir las Alas y volar	Animar y acompañar el vuelo del otro. Permitiéndolo ser, acompañándolo a ir donde el quiera, con certeza y confianza en sus capacidades.	naggeki	05:46
10	caminar exaltando la propia presencia	Mostrar la belleza de nuestra identidad, con seguridad y confianza en si mismo	Suo Gan	02:18
11	Encuentro de manos y miradas	Acercarnos con afecto, con respeto y reverencia a los otros. Eliminando los prejuicios, sin invadir al otro, pudiendo reconocer su grandeza.	imagine (Lennon, John)	03:08
12	Ronda de Activación lenta	Encontrarnos en comunidad, para reconocernos.	canto do polvo de um lugar (Velooso, Caetano)	04:12
13	Ronda final	Activarnos, despedirnos y agradecer el encuentro	déjame entrar (carlos vives)	04:02

SEGUNDA PROPUESTA

Se propone una vivencia, donde se trabaja el “ser Coach” y “El hacer coaching”, de manera integrada, en la primera parte de la clase se trabaja la identidad del coach y en la segunda las habilidades personales y relacionales, para el acompañar los procesos de coaching. El tiempo necesario para el desarrollo de las vivencias es de 4 horas (Taller de medio día).

Tabla # 3. Ejercicios vivencia propuesta dos.

	EJERCICIO	CONSIGNA	PISTA	TIEMPO
1	Ronda de inicio	La ronda como oportunidad de reconocernos, vernos como iguales en un espacio seguro y de contención.	A Deusa Dos Orixas (Nunes, Clara)	02:30
2	Marcha sinérgica	Expresión de la actitud ante la vida, es la forma como avanzamos en la vida.	Toda menina baiana Gil, Gilberto)	03:53
3	coordinación rítmica en pares	Dialogar con otro, encontrarme con su ritmo, proponer el nuestro y adaptarnos. Relacionarnos de ser humano a ser humano.	Mama África (ch, cesar)	03:48
4	juego uno, dos, tres, cuatro	Como reconozco y observo mis sensaciones ante los cambios de situación.	Festa do interior (Costa, Gal)	03:13
5	juego del espejo	Reconocer al otro como mi reflejo, poderlo apreciar, ver a los ojos, aceptarlo como es.	pata pata	03:53
6	sincronización rítmica	Comunicarme con el otro entrar en feed-back	celoso Maddox, Johnny	01:50
7	liberación movimiento	soltar el control, liberarme de movimientos estereotipados, ser yo.	tamborins	01:04
8	Serie de fluidez 1 y 2	Fluir con el momento, entrar en espacio de conexión con mí mismo	The tao of Life	02:45
9	Segmentario de pecho y brazos en dos	Descubrir nuestra autenticidad, en un espacio de confianza, donde estoy acompañado, sin ser guiado. Encuentro mis motivaciones y las pongo en acción.	Bilitis (zamfir)	04:30
10	abanico chino	Comunicarnos a través de la mirada, permitiendo aperturarnos a percibir lo esencial del otro. Buscando el feed-back en la relación.	Fascinação Regina, Elis)	03:03
11	Eutonia de dedos	Fortalecer el cuidado de la relación, encontrando un tono, que permita la creación y su desarrollo	L'horloge de ma vie	04:45
12	Acompañar a abrir las Alas y volar	Animar y acompañar el vuelo del otro. Permittedo ser, acompañándolo a ir donde él quiera, con certeza y confianza en sus capacidades.	portraits	5:07
13	Encuentros : exaltando la propia presencia	Agradezco mi experiencia, reconozco mi luz, voy al encuentro con otros.	Suo Gan	02:18
14	Ronda de Activación lenta	Encontrarnos en comunidad, para reconocernos.	canto do polvo de um lugar (Veloso, Caetano)	04:12
15	Ronda final	Activarnos, despedirnos y agradecer el encuentro	dêjame entrar (carlos vives)	04:02

6. REGISTRO DE EXPERIENCIAS

Como instrumento de medición del impacto del taller diseñamos un Pre – test y un post – test, para aplicar a los participantes.

PRE-TEST

Nombre: _____

Fecha: _____

Eres coach: _____

Escuela de formación: _____

Hace cuanto tiempo ejerces como coach: _____

1. En la labor como coach, que tan importante es el desarrollo de competencias emocionales y por qué?
2. Cuáles de las siguientes competencias emocionales consideras importantes desarrollar para tu ejercicio como coach?
 - Empatía.
 - Escucha activa.
 - Presencia.
 - Confianza.
 - Soltar el control.
 - Intuición
 - Autoconciencia.
 - Todas las anteriores.
3. cuál de las competencias emocionales, consideras que tienes más fortalecida?
4. Cual competencia considera más importante fortalecer para impactar en una labor de coach más contundente?
5. Para que crees que sirve en tu relación coach-coachee, reconocer tus sensaciones y emociones?
6. Que tan consciente consideras que eres de las sensaciones que transmite tu cuerpo?
7. De qué formas fueron desarrolladas las competencias emocionales mencionadas durante tu entrenamiento como coach?
8. En una escala de 1 a 10 como calificarías el nivel de coherencia entre tu experiencia emocional y lo que tu cuerpo comunica?

9. Que impacto tiene la coherencia emocional del coach en el desarrollo y efectividad del proceso para el coachee.
10. Estarías dispuesto a comprometerte con una práctica personal que fortalezca tus competencias emocionales y engrandezcan tu labor como coach?

POS TEST

1. Qué descubriste en tus competencias emocionales después de esta vivencia de Biodanza?
2. Después de tu vivencia de Biodanza, Cuál o cuáles de las siguientes competencias emocionales encontraste necesario desarrollar más para tu ejercicio como coach?
 - Empatía.
 - Escucha activa.
 - Presencia.
 - Confianza.
 - Soltar el control.
 - Intuición
 - Autoconciencia.
 - Todas las anteriores.
3. Cuál de las competencias emocionales consideras que tienes más fortalecida?
4. Después de tu vivencia, Cual competencia considera más importante fortalecer para impactar en una labor de coach más contundente?
5. Después de tu vivencia de Biodanza qué importancia le das a la consciencia emocional en la relación coach – coachee?
6. Después de la vivencia de Biodanza, Nuevamente califica tu nivel de consciencia sobre tus capacidades emocionales en una escala de 1 a 10?
7. Qué le aporta la vivencia de hoy tu desarrollo de las competencias emocionales trabajadas durante tu entrenamiento como coach?
8. Después de tu vivencia, Cómo calificarías el nivel de coherencia entre tu experiencia emocional y lo que tu cuerpo comunica en una escala de 1 a 10?
9. A partir de la vivencia de hoy, qué valor le das al impacto de la coherencia emocional del coach en la efectividad de su labor como coach?.
10. Después de vivencia qué importancia le das a tener una práctica personal para fortalecer tus competencias emocionales y continuar engrandeciendo tu labor como coach?

8 BIBLIOGRAFIA

Toro Araneda, Rolando

Dossiers del curso de Formación de facilitadores de Biodanza.

Wagner, Cezar

Biodanza: Identidade e Vivência

Ed. Instituto Paulo Freire do Ceará [2002]

Toro Araneda, Rolando

El principio Biocéntrico". Edit. Cuartopropio, 2014

Julio Olaya

El arte del coaching ontológico. Paper de estudio guía #6. Newfield, escuela de coaching. ACP 2017

Paz Zagal

Los momentos del coaching. Paper de estudio guía # 7. Newfield, escuela de coaching. ACP 2017

Laura Whitworth, Karen y Henry Kimsey- House y Phillip Sandahl.

Coaching Co – Activo. Segunda edición. Editorial LID. 2009.

María Fajardo

Monografía, Las Promesas y la Conversación para la Escucha. Herramientas del Coaching Ontológico al servicio de Biodanza. Noviembre de 2014.

Rolando Toro

Biodanza. Editorial cuarto propio y espacio Índigo. Diciembre del 2007

Juan Pablo Escorcía

Documento s Sistema Biocéntrico para organizaciones. Abril 2016.

Leonardo Wolk

Coaching el arte de soplar brasas. Gran Aldea Editores. Mayo 2007