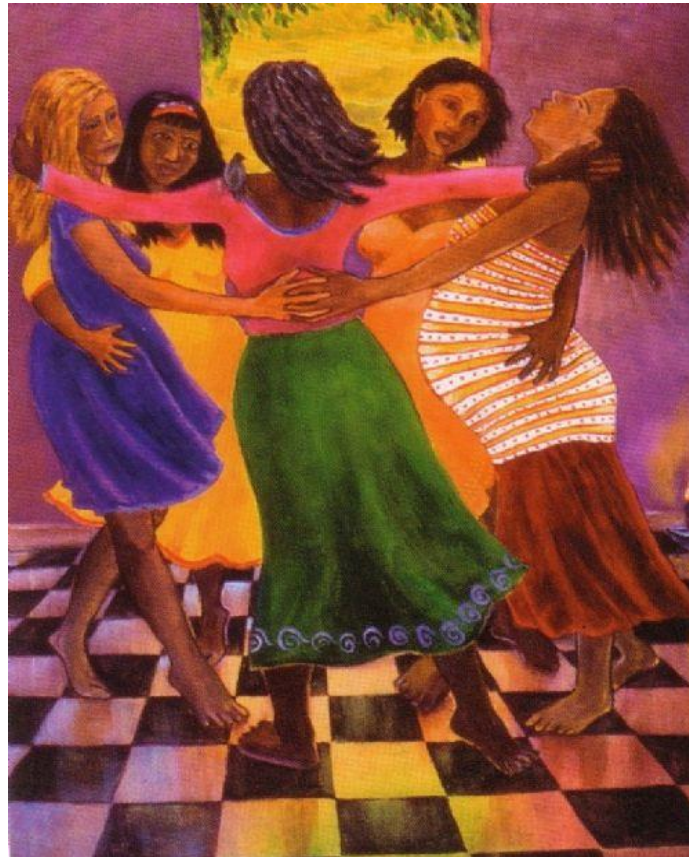


# NACER BAILANDO



ROBERTA FORTI

## MONOGRAFIA

PARA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

FACILITADORA DE BIODANZA SRT

Orientadora: Clélia M<sup>a</sup> Martins-Pereira

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro Al-Ándalus de Málaga

Director: Tuco Nogales

Abril 2013

SUMARIO

## Agradecimientos

- 1- La danza de la vida y dar a luz la vida
  - 1.1- Embarazo: Enfermedad o estado de bienaventuranza?
  - 1.2- El apego como vinculo seguro
    - 1.2.1-Definición de apego
    - 1.2.2-Teorias del apego
    - 1.2.3-Formas de apego
- 2- Biodanza y los efectos de sus siete poderes en mi embarazo
  - 2.1- La tribu como sostén
- 3- Efectos fisiológicos y emocionales de practicar Biodanza en el embarazo
  - 3.1- El sistema endocrino
  - 3.2- Hormonas del amor:Oxitocina
  - 3.3- La voz, el movimiento, el tacto y la música en el útero
- 4- Mi Biodanza
  - 4.1- Bailando el embarazo
  - 4.2- El parto y la conexión con el cerebro primitivo
  - 4.3- Biodanzando con mi hijo Atma
- 5- Caminar en pareja, hijo y madre
  - 5.1- P.G de Dar-Darse y maternidad como práctica diaria
  - 5.2- Primer rencuentro de mi hijo con su familia biodanceira
- 6- Conclusión
- 7- Bibliografía

## Agradecimientos:

En primer lugar quiero agradecer a la vida por desplegar todos los sucesos que me llevaron a encontrarme con Biodanza.

Gracias a Rolando Toro por su genialidad, su pasión y afecto puestos al servicio de la humanidad para crear un sistema tan deflagrador y vivo como la Biodanza.

Agradezco profundamente mi valentía en escuchar mi corazón y emprender el camino de trabajar en lo que me emociona y me gusta, y ser la creadora de la mejor e inimitable obra maestra, mi Vida.

Agradezco a Andalucía, tierra de luz que me ha adoptado brindándome la oportunidad de conectarme con un ritmo más orgánico y menos neurótico, permitiéndome así bajar mis revoluciones mentales y escuchar el latido de mi corazón, la voz de mi alma.

Agradezco a mi familia biodanceira de formación y a todos los que se han sumado en las vivencias hasta ahora experimentadas. Cada uno ayudó a recolocar piezas en mí ser físico, emocional y espiritual. Cada encuentro ha sido un acto mágico que ha logrado descongelar las barreras tan minuciosamente construidas para “no sentir”. Gracias por proporcionarme los abrazos para entender que sentir dolor, tristeza, alegría, rabia, dicha, etc. significa vivir.

Gracias a Tuco Nogales, Director de la Escuela de Formación Al-Ándalus de Málaga, el barco que me ha hecho surcar los mares de adentro encontrando los tesoros más valiosos. Gracias por facilitarme tantos años y tantas vivencias cargadas de emoción y por ser uno de mis grandes maestros de vida. El afecto que desborda por todo su ser es como ese abrazo que te hace uno con el universo.

Gracias a Clélia Pereira, Orientadora de esta monografía y más aún amiga del alma, eterna maestra para mi vida. La profundidad de sus ojos, de sus palabras y su infinito cariño me han hecho siempre percibir la inmensidad del valor de la vida. Su inteligencia y su corazón son un tesoro para la humanidad. Gracias por darme ánimo, por tener tanta amorosa paciencia y por hacer que creyera en mí en vez de juzgarme.

Gracias a mis padres e sangre que, con su manera de ser tan perfectos para mí, me han regalado en un acto de amor la vida y las condiciones adecuadas para que yo desarrollase las capacidades para navegar y llegar hasta aquí, hoy.

Gracias a mí amado hijo Atma que me ha regalado el pasaje para la fantástica y misteriosa aventura de ser madre y que cada día me brinda la oportunidad de conectar con mi corazón a la vez que ser niña de nuevo.

Y finalmente gracias a Miguel, padre de Atma y amado compañero de mi alma que, además de haberme regalado un pacífico y amoroso embarazo, me ha brindado el apoyo acompañándome con Atma en los módulos de formación de Biodanza.

## 1- LA DANZA DE LA VIDA Y DAR A LUZ LA VIDA

Muchas veces me he preguntado qué significa ver las cosas con una mirada de águila, con una perspectiva ampliada, y mientras intentaba entenderlo mi mente siempre se quedaba corta en sus explicaciones racionales y etéreas. La mente trabaja a nivel sutil; es una herramienta que genera pensamientos, resoluciones, suposiciones, ideas etc., pero a veces se quedan lejos de lo que es la experiencia de esa realidad que intenta analizar y explicar. Realmente es la experiencia que nos completa el conocimiento procurándote entendimiento. De todas maneras, los extremismos no suelen ser tan reales, así que hay casos como este en el que la mente se puede entrenar para que me dé la respuesta y a la vez el entendimiento.

La vista de águila es aquella forma de mirar que se abre a 365 grados y que, alejándose de la identificación con algo específico, puede ver el mapa completo y así comprender y vislumbrar los hilos conductores. Cuando me centro en una sola pieza del puzle es inevitable que mi comprensión sea limitada y que tenga muchos interrogantes que se quedarán sin respuestas, solo sustentados por muchas suposiciones, además de tener el potencial de conflicto, en el momento en que creo que mi pieza del puzle es la verdad absoluta frente a las demás piezas. La vista de águila permite darnos cuenta que todas las piezas son necesarias y que la verdad, si es que existe una sola verdad describible, está en el mapa completo, resultado de la unión de las piezas.

Analizando entonces, de esta forma, las disciplinas eruditas, las artes, las áreas de estudios etc., en fin todas las que han suscitado curiosidad y consecuente análisis, pruebas, estudios, experimentación a lo largo de todas las épocas que lleva el ser humano en la tierra, se puede claramente ver como el interés básico subyacente a todos es la Vida, su misterio, su manifestación, su origen, su desenvolvimiento, su fin. Cada época, cada disciplina y cada persona se han centrado en lo que más le apasionaba y desde esa pasión profundizó en los porqués y para qué con la finalidad de desvelar los misterios.

La racionalidad se ha acercado a estos misterios desde una perspectiva lógica, lineal, utilizando la mente como herramienta de entendimiento y sin duda alguna los descubrimientos han sido maravillosos, increíbles y valiosos para optimizar nuestra manera de vivir plenamente. Al otro polo hay personas que se han acercado a los misterios de la vida apartando su mente y entregando sus cuerpos físicos y emocionales para poder sentir, para incorporar la sabiduría a través de la experiencia.

El poder de la vida es inmenso y nosotros somos parte de ese poder, somos fruto y semilla a la vez y en el momento que nos ponemos en un lugar de superioridad o de inferioridad estamos alterando ese equilibrio que todo lo abarca y hace que perdure.

Manipular las leyes de vida y muerte tiene su precio, es ponerse por encima y jugar con la fuente de nuestro aliento vital. Tenemos libertad para hacerlo aunque esto no signifique que no haya que pagar un precio por ello. Una de las leyes de vida es que cada causa tiene un efecto.

Nada ni nadie tiene más importancia que otro, la Vida es importante en sí y se encuentra en todo lo que forma nuestro mundo y los que no conocemos aun. En ella encontraremos recursos y respuestas para entenderla pero nunca para dominarla. Poner la vida al centro es hacer de ella nuestra finalidad, nuestra motivación, nuestro mar adonde todos los ríos se dirigen y finalmente se unen.

El término BIOS en griego significa Vida y de allí Rolando Toro, antropólogo, psicólogo chileno creó el término BIODANZA: la danza de la vida. Danzar la vida significa que celebro, honro la vida que hay en mí y también en los demás que comparten conmigo las vivencias, que son mis espejos para verme, conocerme y finalmente abrazarme en mi totalidad. Acepto y danzo todas las manifestaciones de mi ser vivo. Me abro a ser canal único e irrepetible de esa fuente de donde emana todo. Celebro los ciclos en mí en comunión con la naturaleza, nuestra madre. Honrar la vida y ponerla al centro implica desarrollar ese respeto y cuidado, porque al entendernos como hijos de la vida comprendemos que somos uno, que cuidar al otro es cuidarme, al igual que cuidar el entorno natural es cuidar mi casa.

Porque danza de la vida? Porque el movimiento es la característica principal de esta Vida; nada está parado, solo hay diferencias a veces imperceptibles en la intensidad del movimiento. La danza entendida como movimiento espontaneo y natural de cada uno nos permite saltar las barreras racionales que intentan explicar lo que siento y crear un hilo directo entre lo que siento y su expresión. La danza me permite conectar con esa esencia que habita mi corazón y abrirle la puerta para que mi vida sea dichosa, gozosa y libre. Sentirme viva, plena confiere mucho poder, mucha fuerza, la misma que desencadena un huracán, la misma que mueve las olas del mar y la que me permite crear. Somos potenciales del todo.

En Biodanza nunca se danza “como si” sino danzamos siendo, sintiendo lo que danzamos. Yo soy la respiración que entra y sale de mi cuerpo, soy el poder de la creación, yo soy la sutileza de una caricia. De este modo la vivencia se marca en nuestras células antes que en nuestra mente, y de este modo me siento viva.

La vivencia en Biodanza es el vehículo por el cual a través de la música, el encuentro con los demás y el movimiento espontaneo, conecto con la vida en su función primordial y así puedo lograr una integración conmigo misma a la vez que con el otro y el universo.

*La danza, así como el canto y el grito es una de las condiciones innatas del ser humano. El primer conocimiento del mundo, anterior a la palabra, es el conocimiento a través del movimiento. En un sentido originario la danza es movimiento que surge de lo profundo del ser humano. La danza es movimiento de vida, de intimidad: es impulso de unión a la especie. La danza es un modo de ser en el mundo que representa una vía privilegiada de acceso a nuestra identidad originaria; es la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo (Toro, 2007:28).*

Recita el poeta Rumi:

Oh día levántate...los átomos danzan,  
Las almas, arrebatadas de éxtasis, danzan,  
La bóveda celeste, a causa de ese Ser, danza.  
Te diré al oído hacia dónde conduce su danza:  
Todos los átomos que hay en el aire y en el desierto  
compréndelo bien- están enamorados  
Como nosotros, y cada uno de ellos, feliz o desdichado,  
Se encuentra deslumbrado  
Por el sol del alma incondicionada.  
(Jalal al-DinRumi in:Toro, 2007:28)

La danza es una manera de comunicarse desde lo más interior, desde ese punto que no ha sido tocado por los condicionamientos intelectuales y culturales, es ese movimiento que nos conecta con el poder de creación y expresión de las olas del océano emocional que mece nuestra alma. Por esta misma razón, es inviable limitar los movimientos del cuerpo humano en una serie de técnicas fijas; sería como, para un caballo, cabalgar en una sábana con anti ojos. Sería limitante y perderíamos esa sensación de plenitud que proporciona la libertad de ser uno mismo.

En Biodanza los movimientos son siempre perfectos porque reflejan la realidad interior, a veces subconsciente de la persona en un momento dado de su vida. No se puede corregir un impulso interior hacia su manifestación exterior, solo se le puede acompañar para que se sienta contenido, aceptado y de esa forma el mismo pueda aceptarse y contenerse. El rechazo exterior provoca rechazo interior y viceversa. Por eso sentirse acompañada, en vez de dirigida, es una de las maneras más adecuadas para deflagrar esa libertad de unirme con el cosmos. La danza cósmica es perfecta y yo también lo soy, porque me siento parte de ella.

La importancia de reconectar con esa confianza de ser uno con la vida, de respetarla nos permite confiar en los procesos vitales, en nuestros potenciales innatos, en nuestros sentidos e instintos. Es saber profundamente; sentir que tenemos las herramientas para ser íntegros, felices y coherentes. Estar vivo significa danzar entre los aspectos diferentes de la vida buscando, apuntando al equilibrio, a esa homeostasis que es manifestación de salud integral.

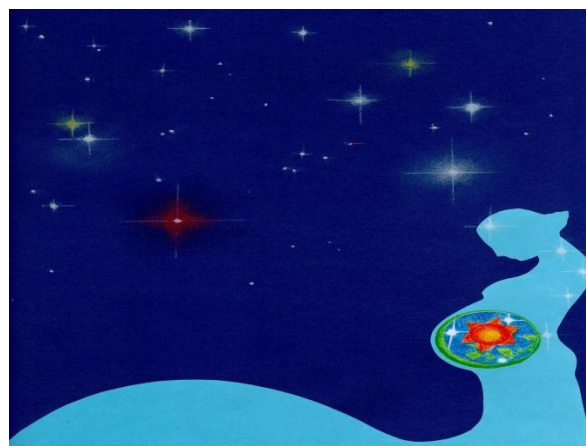
La disociación entre emociones, mente y cuerpo es la causa principal de la desconexión que sentimos internamente y con el mundo “exterior”. Unas emociones reprimidas en un cuerpo encarcelado, por ser considerado “pecaminoso”, son una bomba que puede estallar en cualquier momento y abono seguro para sentirnos sin ganas e incapaces de vivir, de sentir la vida.

Uno de los momentos más poderosos en el que se concentran todas las fuerzas de la vida para manifestarse en su máximo esplendor es el alumbramiento, es dar a luz la vida.

Según la teoría del Big Bang, el universo se formó después de una gran explosión, un orgasmo cósmico se le podría definir. Allí estallaron todos los poderes, toda la fuerza de la manifestación. Lo mismo ocurre cuando hay un nacimiento, cuando una mujer da a luz a la vida, hasta aquel momento gestándose, preparándose dentro de su vientre. El tiempo que la vida tomó para formarse dentro de su vientre está dedicado a crear un ser, una manifestación de sí misma. Dar a luz es literalmente abrir las puertas para que esta creación salga, aparezca y haga su ingreso en el mundo exterior. En ese orgasmo cósmico la mujer es el centro de la explosión, es el punto de salida, es la fuerza que da a luz, es una danza entre ella y lo que se ha creado dentro de ella, una danza de separación y fusión a la vez.

Cuando vivo mis emociones y dejo que mi cuerpo las exprese con sus movimientos, en este momento tan delicado y poderoso a la vez, me transformaré en un canal que se abre como una presa, para que el flujo de la vida estalle y se abra camino. Me siento plena, potente, infinita, creadora, me fundo en ese orgasmo cósmico y dejo que estalle dentro de mí. Dar a luz es nacer otra vez, pero estando consciente, presente, y ese momento está lejos de poder ser estructurado, dirigido, enmarcado; es como querer atrapar con las manos el agua, es imposible sin perderse el orgasmo. El dolor, la separación, la impotencia, la tristeza son el fruto de querer enjaular la vida que se manifiesta, de permitir sentir y disfrutar del placer de estar vivo. Dar a luz es abrirse a la vida, es aceptar ser ese átomo que danza enamorado.

Antiguamente, y en algunas tribus hoy en día, la mujer embarazada da a luz mientras otras mujeres bailan a su alrededor danzas tribales, principalmente a través de movimiento de caderas, para inducir un estado de trance en la parturienta, que a su vez estará bailando para activar y facilitar el trabajo de parto conectando con su centro sexual. Eso fue el origen de la danza oriental. Ese baile, del cual participa la parturienta, activa dentro de sí esa conexión con el universo y abre su ser para la danza de amor que culmina con ese orgasmo cósmico cuyo fruto es un nuevo ser que quiso llegar aquí en la tierra. Por esto la primera mirada que una madre comparte con su bebé es una mirada de enamorados, de puro placer y fusión, un lazo de amor que perdura para siempre.



## 1.1- EMBARAZO: ENFERMEDAD O ESTADO DE BIENAVENTURANZA?

Las palabras son un vehículo útil y rápido de información, sobre todo si se trata de algo que “no es expresado”, implícito; sin embargo, muchas veces la elección u omisión de las palabras indica mucho más que las palabras en sí. Lo esencial es lo que se quiere comunicar y no tanto el estilo elegido, pudiendo este último resultar más o menos agradable a los oídos.

Yo soy una buena usuaria de palabras; me han ayudado y a la vez me han encarcelado, porque a veces es mejor una mirada que mil palabras para conectar con el corazón del otro. En este caso, hablando de gestar una vida dentro de mí, me he visto de nuevo encontrándome con una palabra que en si contiene todo un estado emocional, que aparentemente no se nota, pero inconscientemente desata muchos patrones de conducta. En español se define una mujer que está gestando una criatura en su vientre como EMBARAZADA. Este es un término ambivalente y en su doble sentido tiene mucho que ver con la manera de vivir hoy en día esta etapa vital y natural de la mujer que desee procrear.

La Real Academia Española define el EMBARAZO como:

1. m. Impedimento, dificultad, obstáculo.
2. m. Estado en que se halla la hembra gestante.
3. m. Encogimiento, falta de soltura en los modales o en la acción

Las definiciones que acompañan el estado de gestación son bastante sintomáticas porque en muchos casos se vive la espera de un hijo como un obstáculo, un impedimento o una dificultad, a la vez que una falta de soltura en la cotidianidad. Por eso se habla de embarazo como enfermedad: se trata la mujer embarazada como una paciente más, de un especialista más de la medicina. En cuanto una mujer se da cuenta que está esperando un bebé, de inmediato siente que tiene que acudir a una serie de visitas preestablecidas por un protocolo médico para que se compruebe su estado de salud. La mayoría de las veces esto significa una larga lista de cosas que faltarán en mi cuerpo que habrá que integrar molestias físicas (dolor de pierna, estrías, náuseas, dolor de cabeza etc.), molestias hormonales (cambios de humor, llantos, sensibilidad extrema llamada caprichos etc.) y muchas advertencias sobre lo que ya no podré disfrutar de hacer. Una visión totalmente negativa e impediendo del estado de gestación. Ver esta etapa como una enfermedad significa encararlo como algo que combatir, que contrarrestar porque es malo, es perjudicial para mi bienestar, porque me obliga a salir de mi perfecta rutina de eficiencia social y familiar. Además, el cuerpo de una mujer embarazada es algo que hay que esconder porque no es muy atractivo (según los cánones de belleza “oficiales”), también hay la expectativa de que todo vuelva rápidamente a la normalidad anterior para poder seguir cumpliendo con los deberes de buena amante y eficiente trabajadora.



Cuando miramos al embarazo como una enfermedad, en seguida entregamos nuestra capacidad de elegir a un experto que nos guía en todas las áreas de nuestra vida: nos dice que y cuando comer, que ejercicio hacer, donde, cómo y cuándo hacer nacer nuestro bebé. El médico sabe más que nosotras, y gracias al médico se puede parir. El nivel de preocupación o tranquilidad durante el embarazo depende de lo que nos diga el médico a cada revisión. Y lo más interesante, y bajo mi punto de vista ridículo, es que es el médico que determina la fecha probable de concepción y la del nacimiento. De manera que si la mujer gestante se sale de fecha ya el nivel de cortisol en la sangre se dispara, la impaciencia se transforma en la emoción dominante en cada segundo del día, y finalmente acabamos aceptando las manipulaciones físicas y emocionales que nos llevarán a parir (y por ende a cumplir los órdenes exteriores) en las fechas indicadas por extraños, pero luminares, que saben más.

Tratar el embarazo como una enfermedad es una manera de luchar contra algo que es perfectamente natural y sano. La enfermedad es un estado de alerta, de alteración para hacer frente a una “amenaza exterior”, mientras que estar gestando un bebé es el estado de salud por excelencia. Una cosa es decir que el embarazo es un estado que provoca síntomas enfermizos, y otra es decir que mi actitud hacia el embarazo y los cambios en mi cuerpo hagan que yo desarrolle esos síntomas.

La clave para entender los cambios y el lenguaje del cuerpo durante el embarazo son las emociones. Abrirse para acoger a una vida formándose dentro de mí es un acto de valentía y de puro amor incondicional que mi ser acuerda hacer. Pero la gran cantidad de capas y corazas emocionales y mentales hacen que ese impulso creativo de amor incondicional se distorsione y se creen interferencias que hablan por medio de los síntomas.

Traducir los síntomas a través de las emociones nos permite entender mejor lo que ocurre y que hay que hacer con cada mujer. Ninguna mujer puede seguir el mismo plan que otra. Ningunas náuseas se alivian de la misma forma porque la razón que hay detrás nunca es la misma.

Bajo mi punto de vista y de acuerdo a mi experiencia, tratar la embarazada como única tal vez sea la base para poder utilizarlos remedios de la medicina, sea alopática o natural, de forma efectiva. Escucharla para saber que le ocurre a nivel emocional sería una útil clave para elegir el tratamiento adecuado o sencillamente entender que solo necesita ser escuchada y entendida en vez de masificada. En todo caso, aun así, se sigue mirando el embarazo como un impedimento a ser como antes, a seguir bien con mi rutina, con mi vida. El cambio está en encontrar la dicha que este estado proporciona, la magia que se manifiesta a todos los niveles, físico, mental, emocional, espiritual.

Vivir esta etapa como un estado de bienaventuranza es asombrarse por los cambios en el cuerpo, viendo como los órganos se desplazan cada vez más para hacer espacio a otro cuerpo dentro de mí, como mi sangre fluye más rápido y en mayor cantidad, como mi corazón late más fuerte, como mis piernas se fortalecen para llevar el aumento de peso, como mi espalda se curva en su parte baja, como es flexible. Es ver como mi cuerpo se limpia de las toxinas y como me lanza mensajes altamente audibles para

guiarme hacia lo que me hace sentir bien. Ciertamente si quisiera seguir manteniendo todo lo que hacía antes de quedarme embarazada, con una actitud de resistencia a los cambios inevitables que comporta un embarazo, el resultado podría ser un gran sufrimiento. Sin embargo, si me observo, descubro una gran fuerza, un poder, una abundancia que siempre he intentado alcanzar con dictámenes mentales.

En estos 9 meses el cuerpo alimenta un ser que se forma a partir de dos células, y que, en este tiempo, atraviesa todas las etapas de la humanidad para llegar a ser un ser humano. Vivenciar el embarazo es sentir la vida abrirse paso dentro del cuerpo, significa ser protagonista activa de los cambios que ocurren, sentir como yo soy esos cambios. De esta forma, no hay médico que pueda saber qué es lo mejor para nosotras; lo sabemos, porque estamos más que sanas, conectadas con la vida, con la creación, somos un canal de vida. Al retomar el poder de la gestación, la sabiduría que vive en cada una de nosotras nos indica exactamente lo que hay que hacer y las molestias se transforman en mensajes, en guías para ser aún más dichosa.

Esos nueve meses son una transmutación física, emocional y mental; todo se amplifica, percibimos todo a flor de piel, esa piel reluciente que se estira para ser vista, tocada, acariciada porque es la comunicación primaria entre adentro y afuera. La panza de una embarazada es un gozo, para ella misma y para los demás; su vista y su roce son una bendición, es como tocar la fuente de la vida. Las primeras caricias que se reciben son las que son dadas a la panza de la madre. Una mujer embarazada que se sienta en estado de gracia (y las que no también, lo que pasa es que no lo saben o no se lo creen) puede hacer una vida normal, como “antes” porque se trata solo de adaptarse, de cambiar ritmo, de auto regularse y esto es lo que se tendría que hacer siempre, por eso la clave de la bienaventuranza no está en otra cosa que no sea escucharse y aceptarse totalmente. La aceptación y el amor propio permiten sentir la fuerza, la sabiduría, la capacidad creativa, la abundancia con o sin embarazo. El embarazo solo agudiza estas sensaciones porque proporciona la posibilidad de conectar con esa capacidad única, todavía no reproducida artificialmente, de crear vida humana.

*Los bebés son competentes mucho antes de nacer, están dotados de una organización neuropsicológica que los vuelve aptos antes de cualquier experiencia, de cualquier aprendizaje para recibir, procesar y estructurar la información que llega de su entorno(Cyrułnik, 2005:34).*

## **1.2- EL APEGO COMO VÍNCULO SEGURO**

Con el embarazo, el cerebro de la mujer cambia, en su estructura y funciones, para responder a los pedidos básicos que recibe del feto. Esta unión, afectiva y emocional, se refuerza aún más con el parto y la lactancia. Es conocido como vínculo de apego y forma parte del proceso biológico natural de la maternidad: una nueva vida se abre camino y su madre se prepara para recibirla.

De acuerdo a López Moratalla (2011) en la mujer embarazada se producen cambios sustanciales en el cerebro. Las hormonas producidas en la gestación configuran el que se puede llamar “cerebro materno”.

Un proceso que comienza con el embrión en el útero, intercambiando células y comunicándose con los tejidos de la madre, y que continúa a lo largo de todo el embarazo.

Estos cambios de cerebro y cuerpo reducen el estrés en la mujer al impedir la liberación de la hormona cortisol, a la vez que sintetizan y aumentan la síntesis de la oxitocina, la hormona de la confianza. En una situación de estrés, las neuronas cerebrales del hipotálamo generan el factor que induce a liberar cortisol a la sangre, pero en las embarazadas no es así. Entre el segundo y el cuarto mes, se produce entre 10 y 100 veces más de progesterona (hormona sexual femenina), que reduce la respuesta al estrés. El menor nivel de cortisol favorece un mejor desarrollo del feto.

A partir del quinto mes, cuando la madre ya siente los movimientos del feto, aumenta la secreción del neurotransmisor de oxitocina que estaba almacenado en el cerebro. Esta hormona tiene receptores en diversas áreas del cerebro y las desarrolla permitiendo una capacidad especial para conocer las necesidades del bebé -lo que le pasa- y la sabiduría natural para gestionar lo que el bebé demanda. A pesar de esta sabiduría innata de cada mujer, uno de los temas que se relaciona con el embarazo y que ocupa las lecturas de las madres gestantes es la Crianza, aunque nunca se logra evitar o imaginar ese asombro, ese vacío que se genera cuando se termina el parto y tengo al bebé entre mis brazos y surge esa pregunta “y ahora qué?”.

La mujer púrpura se encuentra en un torbellino de emociones a flor de piel, está navegando por el submundo de lo imperceptible, indescriptible porque es el mundo de las emociones, sensaciones, percepciones que amplifican la conciencia a la vez que se aleja de la realidad cuadrículada de la razón. Si en este momento se dejase fluir esa percepción, esos instintos, se sabría exactamente qué hacer; la pregunta nace desde la razón, desde ese intelecto que quiere programar, hacer, solucionar, etc., sobre todo se resiste a entregar el control.

El instinto empuja hacia la cercanía, el contacto aumenta la capacidad olfativa, la telepatía que traduce los estados del bebé sin palabras. Y la manera de fomentar la manifestación de los instintos es la presencia, es respetar la diada madre hijo (cuidador-hijo) para que esa conexión se haga patente, se consolide y así la crianza no sería un manual a seguir sino el resultado natural del instinto de preservar y cuidar la vida.

El término apego define tal relación segura de protección, bienestar, de empatía recíproca. Esa relación, que durante la gestación se manifiesta compartiendo un mismo cuerpo para vivir, al momento de nacer garantiza su continuidad con un contacto inmediato piel con piel, donde el recién nacido podrá seguir escuchando los latidos del corazón de su madre, sentir sus brazos envolviéndolo como hizo su útero en 9 meses, y podrá buscar la fuente de alimento físico y emocional, la leche calentita y llena de oxitocina, ese néctar hormonal que es lo que hace sentir el placer de amar y ser amado. Desde ese momento empieza el camino de la crianza, porque desde ese momento tengo

mi cría en mis brazos y me tengo que plantear como voy a expresarle todo el amor que siento para que lo perciba y crezca segura de ello.

### 1.2.1- Definición de apego

Según el Hernández González(2006), pediatra y especialista en conducta infantil, en el campo del desarrollo infantil el apego se refiere a un vínculo específico y especial que se forma entre madre-infante, o cuidador primario-infante. El vínculo de apego tiene varios elementos claves:

- 1) Es una relación emocional perdurable con una persona en específico.
- 2) Dicha relación produce seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer.
- 3) La pérdida o la amenaza de pérdida de la persona, evoca una intensa ansiedad.

En el ámbito de la conducta infantil, se entiende como apego la relación madre-infante, describiendo que esta relación ofrece el andamiaje funcional para todas las relaciones subsecuentes que el niño desarrollará en su vida. Una relación sólida y saludable con la madre o cuidador primario se asocia con una alta probabilidad de crear relaciones saludables con otros, mientras que un pobre apego parece estar asociado con problemas emocionales y conductuales a lo largo de la vida.

### 1.2.2- Teorías del apego

La preocupación por la relación temprana del niño con su madre fue uno de los temas centrales de muchos investigadores. Los primeros trabajos en esta línea fueron realizados por René Spitz (1965), psicoanalista, quien comenzó sus trabajos observando el desarrollo de niños, abandonados por sus madres, que llegaban a centros de huérfanos. Estas observaciones le permitieron concluir que la madre sería la representante del medio externo y a través de ella el niño podía comenzar a constituir la objetividad de éste.

Bowlby (1950) plantea una hipótesis que difiere por completo de la anterior. Postula que el vínculo que une al niño con su madre es producto de una serie de sistemas de conducta, cuya consecuencia previsible es aproximarse a la madre.

Más tarde, Bowlby (1969) define la conducta de apego como cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido. Como resultado de la interacción del bebé con el ambiente y, en especial, con la principal figura de ese ambiente, es decir la madre, se crean determinados sistemas de conducta, que son activados en la conducta de apego.

Generalmente el apego tiene lugar en los primeros 8 a 36 meses de edad. En resumen, Bowlby (1969) sostiene que el sistema de apego está compuesto de tendencias

conductuales y emocionales diseñadas para mantener a los niños en cercanía física de su madre o cuidadores.

### 1.2.3- Formas de apego

En base a como los individuos responden en relación a su figura de apego cuando están ansiosos, Ainsworth, Blewar, Waters y Wall (1978) definieron los tres patrones más importantes de apego y las condiciones familiares que los promueven, existiendo el estilo seguro, el ansioso-ambivalente y el evasivo.

1. Los niños con estilos de apego seguro, son capaces de usar a sus cuidadores como una base de seguridad cuando están angustiados. Ellos tienen cuidadores que son sensibles a sus necesidades, por eso tienen confianza que sus figuras de apego estarán disponibles, que responderán y les ayudarán en la adversidad. En el dominio interpersonal, las personas con apego seguro tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismo.
1. Los niños con estilos de apego evasivo exhiben un aparente desinterés y desapego a la presencia de sus cuidadores durante períodos de angustia. Estos niños tienen poca confianza en que serán ayudados, poseen inseguridad hacia los demás, miedo a la intimidad y prefieren mantenerse distanciados de los otros.
2. Los niños con estilos de apego ansioso-ambivalente responden a la separación con angustia intensa y mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia. Debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales de sus cuidadores, estos niños no tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores.
3. Las experiencias que forman vínculo: el acto de poner el bebé al hombro, mecerlo, cantarle, alimentarlo, mirarlo detenidamente, besarlo y otras conductas nutritivas asociadas al cuidado de infantes y niños pequeños son experiencias de vinculación. Algunos factores cruciales de estas experiencias de vinculación incluyen la calidad y la cantidad. Algunos de los científicos que estudian las conductas infantiles consideran que el factor más importante en la creación del apego es el contacto físico positivo (ej.: abrazar, besar, mecer, etc.), ya que estas actividades causan respuestas neuroquímicas específicas en el cerebro que llevan a la organización normal de los sistemas cerebrales responsables del apego.

Durante los primeros tres años de vida, el cerebro desarrolla un 90% de su tamaño adulto y coloca en su lugar la mayor parte de los sistemas y estructuras que serán responsables de todo el funcionamiento emocional, conductual, social y fisiológico para el resto de la vida. De allí que las experiencias de vinculación conducen a un apego y capacidades de apego saludables cuando ocurren en los primeros años. La relación más importante en la vida de un niño es el apego a su madre o cuidador primario, ya que esta

primera relación determina el “molde” biológico (como lo define el Dr. Eduardo Hernández González) y emocional para todas sus relaciones futuras.

Un apego saludable a la madre, construido de experiencias de vínculo repetitivas durante la infancia, provee una base sólida para futuras relaciones saludables. En la actualidad está tomando importancia la relación o vínculo de apego del niño con el padre, figura de gran importancia para el normal desarrollo evolutivo de todo ser. Bowlby (1969) demostró como un apego seguro temprano, desde el primer encuentro madre-bebé, garantiza una persona íntegra en su adultez, confiada y capaz de relacionarse de una forma empática con los demás. La mejor forma de corroborar una teoría es la experiencia de vida de madres y de los hijos.

Observar cómo crece un niño atendido emocionalmente aparte de físicamente, que tiene a su disposición una figura adulta que lo protege, lo atiende, lo abraza, lo sostiene, lo acompaña en su desarrollo, lo respeta y le deja libre de ser sí mismo es la prueba viviente de cómo el apego es importante para una segura independencia emocional, física y mental. Cuando mis necesidades de amor, y de contención en mi primera infancia son cumplidas entonces en mí se creará la sensación de ser amada y de que nunca me faltará nada. Por consecuencia, no necesitaré a alguien o algo para rellenar una carencia, una ausencia.

Atender un llanto de forma inmediata, abrazar sin criticar la razón del llanto, dar palabras a emociones que inundan un bebé para que reconozca su malestar y pueda lidiar con él, respetar los ritmos orgánicos de sueño y comida, jugar de forma fluida estando disponible sin dirigir, son ejemplos de apego y son respuestas que el niño recibirá y que le permitirán construir esa confianza en sí mismo tan grande como para desplegar sus alas cuando estén crecidas y fuertes y saltar al vacío, tal vez con miedo, pero con fe en que puede lograrlo.

Mi propósito en esta sección no es tanto hacer una lista de las investigaciones hechas, solo mencioné a algunas, porque la gran enseñanza de Biodanza para mí fue la vivencia, la experiencia y esta monografía nace de la experiencia de ser madre que estoy viviendo cada día. Hasta ahora me he definido una madre que cría con apego, pero eso queda a nivel de tarjeta de visita porque realmente lo que vivencio es una manera empática de relacionarme con mi hijo, considerándolo digno de amor y respeto, estando disponible para acompañarle hasta que se sienta listo para salir del nido. Trato sus necesidades como verdaderas, estoy a disposición, procuro que no me necesite, pero al mismo tiempo, le atiendo cuando me reclama. Todos los seres humanos pedimos lo que necesitamos y esto es más verdadero aun cuando somos muy pequeños, porque hasta los tres años somos pura emocionalidad y no cabe filtro de manipulación, especialidad del intelecto.

Cuando se sueltan los ‘deberías’, luego emerge la comunión, nos vemos y podemos entender las peticiones porque vemos como vienen del corazón. Si me atienden, aman, respetan, y me escuchan seré capaz de hacerlo yo con los demás, porque se da lo que se recibe.

## 2- BIODANZA Y LOS EFECTOS DE SUS SIETE PODERES EN MI EMBARAZO

Biodanza abarca unos aspectos que utilizados en un conjunto coherente y según un modelo teórico científico, pueden llegar a transformar las líneas de programación genética, en cuanto se considera al organismo en su totalidad. Estos poderes de transformación, descritos y sintetizados en Toro (2007), fueron formulados después de muchos años de observación atenta y sistemática a los efectos de la práctica de la Biodanza:

1. *PODER MUSICAL*
2. *PODER DE LA DANZA INTEGRADORA*
3. *METODOLOGIA VIVENCIAL*
4. *PODER DEFLAGRADOR DE LA CARICIA*
5. *PODER DEL TRANCE*
6. *PODER DE LA EXPANSION DE CONCIENCIA*
7. *PODER DEL GRUPO*

De acuerdo a mi experiencia de practicar Biodanza durante el embarazo, el estado de gestación, en lo cual me encontré durante 9 meses, amplificó largamente la percepción de los efectos transformadores de estos poderes. En primer lugar me di cuenta más aun de cómo estos efectos eran entrelazados entre ellos y todos presentes, en mayor o menor medida, en cada clase que yo vivenciaba.

La música para mí fue un vehículo directo de conexión con mi cuerpo y las emociones que se estaban manifestando interiormente; era como poder traducir el torbellino interior que con tanta rapidez me inundaba de sensaciones indescriptibles con palabras. La música me permitía decodificar un lenguaje que, sin intermediación, apaciguaba ese torbellino, me permitía calmar y equilibrar todas esas sensaciones. Las músicas que utilizaban la percusión fueron aquellas que más me beneficiaron y me conectaron con mi raíz a la madre tierra, abriendo mi puerta interior donde está la fuerza de crear, de abrirme para hacer espacio a la vida que crecía en mi interior. Mi útero era tan poderoso que podía sentirlo vibrar resonando con los latidos de la tierra. De hecho la música que acompañó mi trabajo de parto desde la primera contracción fue el sonido de un didgeridoo, un instrumento creado a partir de troncos de árboles y arbustos de gran grosor, principalmente eucaliptos, con su interior roído por la acción de las termitas. Al limpiar el tronco en cuestión se obtiene un tubo largo que se hace sonar haciendo vibrar los labios en uno de sus extremos. Esta vibración, al ser amplificada por las paredes del tubo, genera su fantástico sonido meditativo y grave. Es posible modular la vibración

obtenida, moviendo los labios y la lengua, o sumando a la vibración sonidos surgidos de la garganta.

En general la música para mí va unida de la mano de una danza que integra todo mi ser, donde todas mis células bailan al unísono y donde no cabe separación. Esa sensación de integración la he vivido, por ejemplo, cada vez que bailaba una danza de tierra, donde todo mi cuerpo vibraba con la percusión y mis movimientos estaban coordinados naturalmente.

En las clases de Biodanza me sentí siempre la mejor bailarina del mundo porque todos mis movimientos eran únicos, no había imitación, sino solamente un dejar que la danza naciera desde mis entrañas. Descubría como mi cuerpo, sin necesidad de ser dirigido, ponía en movimiento lo que yo sentía en cada vivencia y cómo la necesidad de hacerlo bien había dejado espacio al disfrute de ser la música en movimiento, como lo propone Rolando Toro en uno de sus ejercicios: “ser la música” en que es la música que danza a la persona. La identidad se disuelve en una especie de matriz del universo, el cual también está en pleno movimiento orgánico total, en el que cada elemento es parte de una danza más grande. La danza cósmica es un conjunto de todas las fuerzas que viven (Toro, 2012).

Mi estado de embarazo, con su transformación física, nunca fue para mí algo extraño o molesto. Al contrario, la danza me ayudaba a integrar los cambios físicos y emocionales, de modo que mi danza fuera siempre armónica. Viví en cada célula la belleza de un cuerpo en gestación, me sentía la mujer más bella del mundo. Todo esto me hizo entender más aun el sentido de la vivencia como metodología en las clases de Biodanza. La vivencia es algo que surge; no podía programar de antemano como iba a bailar ciertas músicas, ni cómo iba a bailar con el otro etc. Todo surgía sobre la marcha, dependiendo de mi estado siempre cambiante y de los estados de los demás igualmente cambiantes.

Vivenciar durante el embarazo fue para mí tan importante que me consolidó mi permanencia en el aquí y ahora, donde la cabeza no podía dirigir mucho. Para mí, estar presente fue muy importante porque me conectaba con mi bebé, con mi cuerpo, con mis emociones y me permitía escuchar y entender los mensajes que recibía desde dentro. Esta presencia fue una de las claves tanto para gozar del duro trabajo de parir como para paliar el dolor que se transformaba en sufrimiento cuando me salía de la presencia. Biodanza me facilitó algo complicado de hacer en el día a día: estar aquí y ahora.

Los efectos del poder de las caricias los recuerdo con especial placer porque mi cuerpo, durante el tiempo de gestación, estaba hipersensible al contacto y yo tenía siempre mi barriga desnuda para captar cada roce, cada sutil caricia, cada encuentro de piel con piel. Para mí esas caricias eran declaraciones de amor, de aceptación completa, de calma y tanta ternura. Las manos que acariciaban mi barriga eran como bálsamo para mis vísceras; una ola de endorfinas recorría mi sangre y mi bebé también recibía esos efectos. Los besos, los abrazos en la barriga, la parte que más estaba en contacto con los compañeros, todos eran pequeños orgasmos de placer que alimentaban mi estado de gracia. En esos 9 meses, el sitio donde más prefería recibir las caricias era la panza, y creo



que era así porque allí estaba mi bebé, un ser puro de amor que quería sentir, en su pequeño cuerpo en formación, la sensación de ser amado.

Con respeto al poder del trance y de la expansión de conciencia, los viví muy entrelazados entre sí: el trance al que me inducían ciertas vivencias me abría la puerta para entrar en un estado de conciencia totalmente alterado, donde mi percepción se agudizaba y podía sentir como, en algunos momentos, no tenía límites ni mentales ni físicos que me separaban; estaba en plena unidad. Yo era la gran madre gestando vida, yo era todas las madres unidas. La disolución de mi ego, en esas vivencias, me hacía sentir aún más conectada con mi bebé y con la vida gestándose en mí, con ese milagro que estaba tomando forma sin que yo hiciera nada, a parte estar dispuesta y disponible.

Durante todo mi embarazo sentí una gran conexión con el universo y su perfección, como un gran canal abierto donde yo me sentía instrumento de la vida, donde la importancia de mi yo se entregaba felizmente a la sacralidad del todo, de la vida.

Y finalmente, el poder del grupo fue para mí muy sanador bien como un punto de fuerza muy importante considerándosela ausencia de la tribu en la sociedad moderna. Los grupos de madres con las que hablaba me hacían sentir comprendida, pero el grupo en las clases de Biodanza me hizo sentir arropada, segura, contenida. Esa sensación de poder apoyarte y encontrar el sostén incondicional, de ser abrazada, pase lo que pase, me permitió conectar con la sensación de protección, seguridad y amor que se experimenta en el útero, ese paraíso donde todo lo que necesitas está allí y donde el abrazo es permanente. Durante las vivencias pude fortalecer la confianza en mí misma y, siendo aceptada por lo que soy, me permití amarme y respetarme más, cosa que para mí fue de vital importancia una vez dado a luz el bebé.

## **2.1- LA TRIBU COMO SOSTEN**

El ser humano es por definición un animal social, un ser que necesita de los demás para vivir y desarrollarse en su individualidad. Cada uno es único pero se puede dar cuenta de esto a través del encuentro con el otro, a través de verse en sus ojos, en sus actos etc. A la vez somos todos iguales porque compartimos sentimientos, emociones, pensamientos y claramente buscamos alcanzar la misma meta, ser feliz.

Desde el principio estuvo muy claro que, con diferencia a los demás animales de la tierra, el hombre no posee un cuerpo suficientemente fuerte para luchar contra sus depredadores posibles, no tiene garras, tamaño de cuerpo, musculatura, velocidad y un sinnúmero de atributos que permiten a los animales que los tienen sobrevivir por sí solos. El hombre necesita la tribu, eso fue siempre su salvavidas. Agruparse, protegerse es crear esa grandeza frente al peligro. La soledad extrema es muy rara, pero a la vez una opción viable, y aun en estos casos puede provocar algunas secuelas importantes a nivel emocional. La indiferencia, el no ser visto, no tener feedback de nadie es como dejar marchitar una flor por no regarla. Necesitamos ese espejo que es el otro para sentir que pertenecemos, que ha merecido el viaje para llegar a esta vida. Nada más nacer, lo más

importante es ser acogido por tu tribu principal, tú padre y tu madre, ser abrazado, acariciado, reconocido como miembro.

En algunas tribus de África se cuenta que, al quedarse embarazada, la mujer se va al bosque con otras mujeres para dar a luz, entre todas, la canción del bebé que está en el vientre, su canción que le acompañará toda la vida. Esa canción será cantada al nacer y en todas las ocasiones importantes de paso. Es sellar su pertenencia a la tribu, es darle su lugar especial porque cada uno tiene una canción diferente. Y en los momentos de desconexión, cuando se cometen crímenes, la tribu se concentra alrededor de esta persona y le vuelve a cantar su canción para despertar otra vez esa armonía interior, ese amor, esa conexión con su tribu y por ende con la vida misma.

Las mujeres, los hombres, los niños, los ancianos, todos en fin, necesitamos la tribu que, arquetípicamente, representa el útero, la contención, la seguridad, el calor, el amor incondicional. Y cuando me siento apoyado, amado por lo que soy, reforzado en mis valores, me encuentro centrado, capaz de dar lo mejor de mí, capaz de amar y relacionarme desde la empatía, desde el respeto.

Con respeto a las mujeres, la tribu representa ese círculo donde nos arropamos para compartir esas emociones ligadas a ciclos puramente femeninos, para apoyarnos y aconsejarnos, para empoderarnos de nuestra naturaleza, para afirmarnos en nuestra identidad de mujer. Cuando una mujer está embarazada o tiene su primera regla es tan importante el apoyo y la explicación de otra mujer experimentada porque confiere tranquilidad, aceptación, entendimiento de lo que está ocurriendo en nuestros cuerpos físicos y emocionales. La tranquilidad de saber que hay alguien que nos escucha con respeto y empatía permite abrir el canal de los instintos y de lo que ocurre internamente, y así evitar los peligros de la represión y del miedo; además nos permite conectar con nuestra fuerza interior y con las herramientas que tenemos para enfrentar los desafíos de ser mujer.

Antiguamente y hoy día, en algunas tribus “primitivas”, las mujeres paren rodeadas de otras mujeres, que bailan, cantan, masajean la parturienta y juntas atraviesan el trance del nacimiento. Entre ellas habrá algunas que ya han parido y otras que aún no; todavía todas se arropan para compartir, y así todas aprenden de todas porque es una experiencia individual vivida en y por la colectividad. Por consiguiente, la que es protagonista del parto se sentirá segura de que será atendida y respetada a la vez. La tribu es como el abrazo de la gran madre.

Y lo mismo vale para la crianza y las demás fases de su vida, porque estar en tribu significa que todas las fases de la vida, sin divisiones de edad y sexo, serán abrazadas y estarán allí contenidas. La separación y comparación engendra inseguridad y baja el amor propio, mientras que estar juntos fomenta el respeto, la sabiduría, y la aceptación de la vida como ciclo. Todos pasamos por las mismas fases y compartirlas es alimentar el tesoro común de la humanidad.

He hablado de mujeres porque eso soy, sin embargo, lo mismo que he dicho acerca de los círculos de mujeres se aplica a los círculos de hombres, esa tribu que hace tanta falta para reconectar con los rituales de paso o para compartir la sabiduría de ser

hombre. Todas las iniciaciones son fundamentales, las de mujer a mujer, de hombre a hombre y de mujer a hombre y viceversa .La tribu es el nido donde cada miembro se manifiesta en la danza de su vida.

### **3- EFECTOS FISIOLÓGICOS Y EMOCIONALES DE PRACTICAR BIODANZA EN EL EMBARAZO**

Cuando se habla de efectos fisiológicos y emocionales durante el embarazo hay que tener en cuenta que es un periodo especial durante el cual los cambios se manifiestan de forma rápida e intensa y por ende, cualquier estímulo recibido afecta de forma inmediata el estado de salud de la madre y del bebé. Las consecuencias de cualquier cambio se manifiestan de inmediato en el cuerpo de la madre gestante para que, de forma más rápida que habitualmente, el cuerpo mismo vuelva a una homeostasis necesaria para el bienestar del bebé y para evitar posibles consecuencias negativas.

Hay muchos estudios científicos sobre los efectos del estrés en el embarazo pero casi ninguno sobre los efectos de la alegría y como dice Michel Odent (2010: 39):

*Sea cual sea el aspecto de la infelicidad en el que la mujer se encuentre (tristeza, duelo, ansiedad, preocupación, estrés...) el nivel de cortisol es más alto que si se siente feliz y hoy se sabe a ciencia cierta que el cortisol es un inhibidor del crecimiento fetal, y en concreto del desarrollo cerebral.*

Como sigue explicando Michel Odent (2010:43)

*Hoy en día podemos estudiar indirectamente los efectos de la alegría en el embarazo fijándonos en su polo opuesto en el espectro de las emociones. Los científicos han estudiado ampliamente los estados emocionales asociados a la liberación de cortisol y catecolaminas tales como adrenalina y noradrenalina. El estado actual del conocimiento sobre los efectos de la exposición prenatal a las hormonas del estrés materno a lo largo de la vida tiene muchas implicaciones prácticas. La primera obligación de todos aquellos que atienden a las embarazadas es proteger a su salud emocional. Eso significa que la mujer embarazada debería salir de las consultas de los médicos y profesionales del campo más feliz de cómo entró, o por lo menos, menos ansiosa que antes. Las consultas hoy en día todavía son un momento donde la embarazada recibe durante una hora o más una serie de información verbal sobre los peligros y riesgos de su estado, es tocada de forma rutinaria con toques limitados a exploraciones médicas. No hay interacción sobre su estado emocional, sobre cómo se siente, y menos aún tiempos de risa, de contacto afectivo y contención.*

A este propósito es importante saber cómo funcionamos, cual es nuestra estructura fisiológica. Rolando Toro (2007: 55) explica:

*El hemisferio derecho está especializado en los procesos y en los ordenamientos que no son lineales, sino espaciales: por ejemplo la geometría, la morfología, las funciones no verbales, táctiles, la conciencia musical, la percepción artística, la similitud, la analogía, el ícono, la simultaneidad, el significante, la poética, la forma, la síntesis, y el inconsciente. El hemisferio derecho sería, entonces, la sede de las funciones unificantes, integradoras, el lugar de la disolución de las diferencias, de la percepción gestáltica y holística. Las actividades en las cuales este hemisferio predomina son, por ejemplo, escuchar la música, modelar materiales plásticos, danzar.*

*El hemisferio izquierdo es la sede del lenguaje y de todas las operaciones que requieren un orden lineal en el tiempo; también el pensamiento analítico y las funciones racionales y cognitivas dependen de este hemisferio. En efecto se asocia al lóbulo izquierdo las operaciones lógicas, la matemática, la actividad simbólica, la metonimia, la capacidad de captar el significado, el contenido, el pensamiento consecuencial, el análisis y buena parte de las funciones de la conciencia. El hemisferio izquierdo tendería a discriminar, a señalar las diferencias más que a percibir las semejanzas.*

Esta estructura es la misma para una mujer embarazada, con la diferencia que la estimulación de uno u otro hemisferio tendrá efecto en el desarrollo de otro ser gestándose. Además, está muy claro como el embarazo es un estado totalmente instintivo en que el cuerpo necesita que la parte límbica hipotalámica tenga campo libre para que el cuerpo actúe de forma inteligente y para llevar esa vida uterina a su cumplimiento. El embarazo es un estado de total emocionalidad y sensibilidad que hace que cualquier intervención racional interrumpa la comunicación entre el cerebro primitivo y el cuerpo en su manera de responder a las necesidades fisiológicas. Un embarazo sano a todos los niveles presenta un cuadro clínico de optima salud en que hasta las patologías anteriores de la mujer desaparecen para crear una homeostasis necesaria al cumplimiento exitoso de la gestación.

La cultura occidental primariamente lo que hace es estimular el hemisferio izquierdo, a través de la excesiva racionalización de todos los procesos naturales del ser humano. Biodanza, en cambio, estimula el hemisferio derecho, porque se sirve de una metodología no verbal, tiene una función integradora, estimula la sensibilidad táctil y la percepción musical (Toro-2007:55)

La estimulación del hemisferio derecho en Biodanza es el resultado de la ausencia de la palabra en la parte de movimiento de la sesión, donde se pone la atención en todo los demás canales de comunicación como el tacto, la mirada, el olor, aspectos ligados a los instintos, a esa parte de nuestro cerebro llamado cerebro primitivo o reptiliano. Los instintos son aquello que se manifiestan cuando la emoción es el detonante de nuestra acción y, en Biodanza, al inhibir la palabra y por consecuencia al disminuir la actividad neo cortical, se deja espacio para que los instintos se manifiesten libremente y así puedan

ser reconocidos e incorporados en nuestras acciones diarias al lado de la actividad del neo córtex.

De acorde a mi experiencia, la práctica de Biodanza regular produce un equilibrio entre los dos hemisferios, entre la parte racional, lineal y lógica y la parte creativa, emocional e instintiva, apuntando a una integración de las actividades de los dos hemisferios en nuestra vida cotidiana.

Según Toro (2007: 58)

*Las vivencias tienen su representación fisiológica en el sistema límbico-hipotalámico. ... El hipotálamo es considerado uno de los centros reguladores de las emociones de rabia y de miedo, del deseo sexual, de los instintos de hambre, y de cuidado de la prole. ... El sistema límbico-hipotalámico comprende por tanto las formaciones neurológicas correspondientes a la esfera del comportamiento flexible (adaptativo), de los instintos, de las vivencias y de la afectividad. Estas transformaciones neurológicas son inhibidas, controladas y moduladas por los impulsos de la corteza cerebral.*

En Biodanza se induce una disminución temporal de la función de la corteza cerebral mediante la supresión temporal del lenguaje verbal, la reducción momentánea de la actividad visual (en los ejercicios a ojo cerrados) y de la motricidad voluntaria (en ejercicios muy lentos) de modo de consentir una mayor expresión de los impulsos límbico-hipotalámicos.

Durante los nueve meses que dura un embarazo normal, hay cambios biológicos, psicológicos y emocionales que pueden llevar la mujer y su pareja a un océano desconocido. Este puede ser cruzado con la calma de la integración, o vivido desde una sensación de perdición que lleva a ambos a buscar un salva vida para volver a lo normal, a lo conocido.

La gestación atraviesa tres etapas fundamentales que cada ser vivirá de forma individual en su desarrollo. (Odent-2011: 29)

1. la fase germinal o periodo de ovulo:
2. fase embrionaria
3. fase del feto

Estas fases se acompañan por efectos psicológicos, además de físicos, en que la futura madre se siente cansada, cambiante y necesitada de aceptación por ella misma y por su entorno. Podrá sentirse asustada e incapaz de cuidar a otro ser, sensible y con emociones muy diferentes al mismo tiempo. Las hormonas corren por su cuerpo y frenéticamente el cuerpo se adapta para alimentar un ser.

Todas estas fases rara vez pueden ser integradas solamente con leer un libro que las explica, ni consultando un médico sobre lo que ocurre. Nadie puede saber lo que ocurre dentro de otro ser. La vivencia permite expresar y danzar esos estados emocionales

interiores y el grupo es ese útero que acoge la madre y refuerza su fe en su instinto, además de hacerla sentirse amada tal y como es.

Los ejercicios de identidad permiten reforzar la gestante en su postura de madre sabia, de conectar con su esencia y fortalecer su postura frente a tantos consejos exteriores. Una mujer gestante que baila, es tocada y acariciada tendrá un nivel de cortisol muy bajo y esto es un beneficio directo para su bebé además de crear un estado de paz y armonía. Es orgullosa de su cuerpo cambiante, ve su belleza, siente su fuerza, su grandeza.

Las danzas rítmicas de Biodanza ayudan a conectarla con el latido de su corazón, a tener una confianza en su cuerpo y en su autorregulación. La auto-escucha permite sentirse conectada consigo misma, con los cambios internos y con el bebé, desarrollando otra vez un sentido de confianza plena en sí misma.

La paz, calma, alegría, la fuerza, la conciencia de mi misma, la integración de mi mente-cuerpo-emoción, el encuentro humano con el otro y la sensación de aceptación derivada son elementos fundamentales para atravesar la gestación de una forma dichosa y para el nacimiento de un bebé sano, física y emocionalmente, que se dan gracias a los eco factores positivos que reúne cada clase de Biodanza. Las hormonas en la sangre son los testigos del estado emocional y en una mujer gestante son síntoma de salud fetal.

### 3.1-LAS HORMONAS Y BIODANZA

Según Subjana (2004: 25) el Sistema Endocrino está formado por un conjunto de órganos que producen unas sustancias químicas llamadas **hormonas**, que se distribuyen por todo el organismo a través de la sangre, influyendo en las células de nuestro cuerpo que tienen receptores para estas sustancias. A través de la producción de hormonas se contribuye a mantener el equilibrio interno de nuestro organismo (también llamado homeostasis). Los órganos encargados de producir estas hormonas, que pasan al sistema circulatorio general del organismo, son las **glándulas endocrinas**. (No confundirlas con otras glándulas que no vierten sus productos a la sangre y que por tanto no forman parte del sistema endocrino, como las glándulas sudoríparas, productoras del sudor).

Actualmente se reconoce que otros órganos que no son clasificados como glándulas, producen también hormonas: es el caso de los ovarios, testículos, estómago, páncreas y otros conjuntos orgánicos especializados.

Estas son las principales **hormonas** y las glándulas que las producen:

1. Tiroxina, producida por la glándula tiroides, regula el metabolismo del cuerpo.
2. Testosterona, segregada principalmente por los testículos, es responsable de las características sexuales secundarias de los varones, como la barba, la voz grave,...
3. Estrógenos, producidos principalmente por los ovarios, promueven el crecimiento de los pechos en la pubertad; estimulan la producción de los óvulos,...

4. Glucocorticoides: segregados por la corteza adrenal, aumentan en situaciones de estrés,
5. Adrenalina y Noradrenalina, producidas por la médula adrenal, también aumentan en situaciones estresantes. Estas dos sustancias, además de ser hormonas, son neurotransmisores.
6. Insulina, segregada por el páncreas, regula la cantidad de glucosa en la sangre.

Para la mujer hay que añadir algunas más que se manifiestan en asociación a la gestación:

1. La llamada **hormona del embarazo** (gonadotropina coriónica humana) es conocida así porque sólo se produce durante el periodo de gestación y es la responsable de mantenerla. La hormona en cuestión la segrega la placenta y se encuentra tanto en la orina como en la sangre
2. La placenta también produce una hormona llamada **lactógena**, ésta tiene la misión de estimular las glándulas que producen la leche materna localizada en los senos. Presenta además otra función de vital importancia, la de garantizar un adecuado desarrollo fetal.
3. La hormona que inicia todo el proceso, el **estrógeno** es responsable del desarrollo sexual femenino. En el organismo masculino también se hallan pero en menor proporción, ayudando en la función reproductiva. En las mujeres se forma en los ovarios siendo decisiva a la hora de concebir. Una vez se ha iniciado el embarazo, la placenta también la genera para poder garantizar un saludable desarrollo de la gestación.

El **Hipotálamo** controla el sistema endocrino a través de una pequeña glándula que se encuentra debajo del hipotálamo, denominada **Hipófisis** o glándula **pituitaria**. La hipófisis tiene una función esencial en la regulación de la mayoría de las glándulas endocrinas: tiroides, ovarios, testículos, corteza adrenal,...estimulando o inhibiendo su secreción de hormonas según las necesidades del organismo

Hoy en día se sabe que el funcionamiento del sistema nervioso y del endocrino está profundamente relacionado, por lo que se suele hablar de **Sistema neuro-endocrino**.

El sistema inmunológico es estimulado o inhibido por las hormonas.

Los ejercicios de Biodanza estimulan, a través de las vivencias que influyen sobre la hipófisis, la producción de hormonas en diversas glándulas endocrinas. A partir de las vivencias intensas, el sistema endocrino se activa en diversos niveles.

### 3.2- HORMONA DEL AMOR: OXITOCINA

Sabemos que las hormonas juegan un papel fundamental para inhibir o inducir estados de conciencia, acciones y emociones y para el buen funcionamiento del cuerpo del ser humano. Por ejemplo, todos los mamíferos dan a luz gracias a una repentina

emisión de hormonas. Una de ellas, concretamente la oxitocina, juega un papel fundamental ya que es necesaria para la contracción del útero lo que facilita el nacimiento del bebé y la expulsión de la placenta. También se le conoce por inducir el amor maternal.

Prange y Pteresen (1979) llevaron al cabo un experimento para demostrar como la inyección artificial de oxitocina en hembra de ratón virgen provocaba un comportamiento de protección y cuidado maternal. Y los resultados de cientos de estudios se pueden resumir de esta forma: la oxitocina es la hormona típica del altruismo y está presente en cualquiera de las facetas del amor que se quiera contemplar. La liberación de oxitocina, sea en relaciones sexuales, parto, lactancia u otra circunstancia, es altamente dependiente de factores ambientales y nunca se libera de forma aislada: siempre tiene que formar parte de un equilibrio hormonal complejo. Esta es una de las razones por la cual el amor tiene tantas facetas.

En los distintos episodios de nuestra vida sexual, sexualidad genital, parto y amamantamiento, se liberan las mismas hormonas oxitocina y endorfinas y se reproducen guiones similares. La oxitocina es una de las principales hormonas implicadas en los diferentes aspectos de la sexualidad masculina y femenina. Es segregada por una estructura primitiva del cerebro llamada hipotálamo, guardada en la glándula pituitaria posterior y liberada en el torrente sanguíneo en circunstancias particulares de modo discontinuo (Odent,2010).

Durante el acto sexual, es liberada por los dos sexos y hoy en día se dispone de estudios sobre los niveles de oxitocina durante el orgasmo en seres humanos. El equipo de Marie Carmichel(1987) de la Universidad de Stanford,California ha evaluado los niveles de oxitocina durante la masturbación y el orgasmo masculino y femenino utilizando catéteres intravenosos fijos que permitían tomas de sangre continuas y se demostró que los niveles eran más altos en las mujeres. De hecho eran más altos durante la segunda fase del ciclo menstrual que en la primera.

La oxitocina juega un papel claro en la reproducción porque durante el orgasmo masculino participa en la inducción de contracciones en la próstata y las vesículas seminales. Durante el orgasmo femenino uno de los efectos inmediatos de la liberación de oxitocina es provocar contracciones uterinas que facilitan el transporte de los espermatozoides al óvulo.

Se sabe ya de la liberación de oxitocina en la lactancia y que su nivel se eleva cuando el bebé da una señal, fenómeno comparable a la excitación sexual que frecuentemente precede a la estimulación de la piel. Cuando el bebé mama, los niveles de oxitocina liberada por parte de la madre son tan altos como durante un orgasmo.

Según Hitchok, Stuphen y Scholly (1980) las ecografías han demostrado que a partir de la semana 27 de vida intra uterina los bebés varones pueden tener una erección mientras se chupan el dedo, lo que significa que el feto ya es capaz de liberar oxitocina; a través de la liberación de oxitocina el bebé puede contribuir a los comienzos del trabajo de parto. Es como si los seres humanos pudieran entrenarse desde temprano a liberar la hormona del amor.Y si agregamos que, compartir una comida con compañeros está



asociado a un aumento de niveles de oxitocina, podríamos decir que existe una verdadera hormona del altruismo, una verdadera hormona del amor que, en el caso específico de la Biodanza, estaría presente en altos niveles durante la vivencia.

### **3.3- LA VOZ, EL MOVIMIENTO, EL TACTO Y LA MUSICA EN EL UTERO**

Para ayudar a nuestros hijos a vivir una existencia armónica se puede empezar trabajando para ello aún antes de nacer. Desde las primeras semanas de gestación, el bebé percibe las vibraciones sonoras y, a partir del quinto mes de embarazo, es un ser consciente capaz de, VER, SENTIR y OIR, e incluso aprender "IN UTERO". Diversos estímulos recibidos durante la etapa prenatal son fundamentos determinantes en la formación de la personalidad y las actitudes del bebé por nacer (Verny y Kelly, 1988).

Inmediatamente después del nacimiento, el bebé distingue la voz materna y muestra preferencia por los sonidos escuchados prenatalmente. Estos sonidos ejercen sobre él un efecto de confianza y tranquilidad, ya que lo remontan al útero, mundo en el que se sentía totalmente protegido y seguro. La voz materna y las que escuchó durante la etapa uterina, sus timbres, su intensidad o suavidad serán para el bebé, una vez nacido, un lenguaje ya conocido que le ayudarán a moverse entre las emociones que va percibiendo alrededor. Es como empezar a traducir las emociones antes de nacer. Por medio del amor y la música, tenemos la oportunidad de contribuir a la formación y bienestar del bebé por nacer, no sólo "in útero", ni en los años inmediatos al nacimiento, sino PARA TODA LA VIDA. TODO LO QUE VENGA DESPUÉS, DEPENDE DE LO QUE SUCEDE AHORA.

La música es el lenguaje de los ángeles que permite crear un puente afectivo con el bebé, de corazón a corazón. Los ritmos o canciones escuchadas durante la vida uterina tenían un efecto calmante y reconfortante una vez escuchadas afuera del útero (Verny y Kelly, 1988). El ritmo básico que escucha el bebé dentro del útero es el latido del corazón de la madre, por esta razón, al tomar el pecho o al ser abrazado, ese sonido que volverá a escuchar desde fuera será tan importante y estará asociado a la vivencia de calidez, amor, seguridad, protección, todas sensaciones propias de la vida uterina.

En esta etapa, los movimientos que hace la madre son para el bebé un continuo mecimiento y abrazos uterinos porque el útero, siendo flexible, va acariciando el bebé, conteniéndolo. Bailar durante el embarazo es tan importante, siempre y cuando sean movimientos naturales y progresivos, porque además del permanente masaje que recibe el bebé dentro del útero a cada movimiento de la madre, se produce una descarga de endorfinas que recibe a través del cordón umbilical, y por consecuencia, sensaciones de placer. Mientras la madre pruebe o tenga placer con lo que esté bailando y escuchando la música el bebé también participará de este placer. Después de nacer, cuando se encuentren en ambiente donde se reproducen las vivencias que tuvo en el útero de su madre, seguramente su memoria volverá a la luz y lo inducirá a sentirse cómodo y a manifestar signos de alegría por algo que ya le gustó antes. Hay muchos ejemplos de

madres que han experimentado la sensación del bebé “protestando”, en su propio vientre, por el cese de la música o del baile. El bebé empezaba a moverse de una forma peculiar, como reclamando más, al terminar la música, y una vez empezado de nuevo, se volvía a calmar.

Otra manera de recibir unos masajes intrauterinos es cuando la madre es acariciada en su propio vientre. Esas caricias llegan hasta el bebé a través del sistema nervioso de la madre. La conexión es tan fuerte y profunda que la sensación de placer llega al bebé que sentirá el amor, la ternura, antes de sentirla sobre su propia piel.

**CANTAR, BAILAR, COMPARTIR...** son expresiones de amor que establecen un intenso vínculo entre la madre y su bebé por nacer, creando una de las relaciones humanas más importantes y profundas. Al acariciar al bebé a través de tu vientre, al narrarle un cuento, al cantarle o tararearle canciones y al bailar, estableces una armoniosa conexión entre movimiento y emoción.

Cada palabra, cada sonido, y cada ritmo suave y constante harán que tu bebé perciba "IN ÚTERO" tu amor y calidez, sintiéndose **CONFIADO** y **PROTEGIDO**. La Biodanza reúne todos los requisitos para establecer este vínculo entre madre y bebé antes de nacer porque, en cada sesión, la música, el tacto y el movimiento son ingredientes básicos de cada vivencia. La selección de músicas, según una semántica pensada para deflagrar vivencias orgánicas e intensas, permite a la madre embarazada entregarse a un movimiento natural, orgánico o placentero y por ende, el bebé tendrá las mismas sensaciones en su vientre.

En su modelo teórico de Biodanza, Toro (2007) agrupó los ‘impulsos innatos’ de los seres humanos en 5 grandes grupos denominados ‘líneas de vivencia’ que permiten expresar el potencial genético que todos tenemos al nacer y que, según nuestro estilo de vida, nuestras elecciones, nuestros encuentros y todo lo que nos ocurre a lo largo de nuestra existencia, se puede manifestar plenamente o mutilarse y quedarse como potencial. Estas cinco líneas de vivencia están casi todas presentes en todas las sesiones de Biodanza, y se entrelazan entre sí, porque la vida es una unidad, no hay compartimientos, solo fusiones, al igual que ocurre con los elementos de la naturaleza: todo está en todo en mayor o menor medida. Ciertamente cada sesión tendrá una línea más predominante que otra, según lo que se quiera trabajar cada vez.

Durante el embarazo las vivencias experimentadas por la madre contribuirán a que el bebé ya tenga experiencia intrauterina del efecto de cada línea de vivencia.

Estas 5 líneas de vivencia son:

1. **VITALIDAD**
2. **CEATIVIDAD**
3. **AFECTIVIDAD**
4. **SEXUALIDAD**

## 5. TRASCENDENCIA

La vitalidad es una línea que se enfoca en aumentar nuestra conexión con la vida. Hay muchas actitudes y maneras de vivir y pensar que son anti vida, que nos destruyen, y sin embargo, nos hemos alejado tanto de nuestra naturaleza armoniosa y pacífica, que no nos damos cuenta que no sabemos distinguir entre lo que nos beneficia y lo que nos daña. La vitalidad nos permite volver a conectar con esa actitud pro vida, con la alegría de estar vivo y de preservar ese estado de felicidad. La vitalidad no solo es euforia, sino también la quietud de escuchar la respiración o el corazón latiendo y dejarse inundar por esa paz que otorga la conciencia de la vida en mí, aquí y ahora.

La creatividad es aquella línea que nos permite deshacernos del cliché que para ser creativo hay que ser un artista. Biodanza proporciona la posibilidad, a través de la música, del grupo y del movimiento orgánico, de abrir ese canal creativo que está en cada uno de nosotros, y darnos cuenta que las obras de arte son nuestras vidas, porque el único maestro que puede crearla y modelarla somos nosotros en cada momento. La creatividad es el poder de crear, es saber que yo elijo lo que quiero y como vivirlo. Cambiar las rutinas es uno de los primeros pasos para darnos cuenta que tenemos mucho potencial adentro que estaba dormido y que solo había que cambiar el patrón interior. Es hacer las cosas como nos gustan sin necesidad de complacer nadie, de obtener reconocimiento. Un niño que todavía no ha tenido la experiencia de ser juzgado es siempre contento de lo que hace, sea una raya en la pared o piedras tiradas al azar en el suelo. En Biodanza es posible reconectar con esa parte inocente y segura de sí misma a la vez y liberarse del juez interior.

Por esta razón, bailar danzas creativas durante el embarazo nos conecta con nuestro cuerpo que rápidamente cambia y nos permite descubrir maneras nuevas de movernos y la consecuente flexibilidad frente a los cambios de la vida. Como dice Einstein: “si esperas un resultado diferente, no hagas siempre lo mismo”

La afectividad es la línea de vivencia a la cual se le denomina madre de todas las líneas porque es el aspecto que más hace falta para crear relaciones sanas, respetuosas, amorosas y que más efecto tiene para promover cambios. El afecto es un ingrediente imprescindible para sanar todas las heridas emocionales, todo patrón de conducta autodestructiva, para acercar las personas. En cada sesión de Biodanza siempre está presente la afectividad como base, lo que permite integrar los cambios que se puedan manifestar cuando de repente me encuentro con la caída de mis defensas emocionales y por ende me encuentro vulnerable. Ese abrazo maternal que a muchos nos ha faltado en la infancia resume la lucha egoísta, disfrazada bajo la competitividad, para sobrevivir en nuestra sociedad. El afecto responde a una necesidad de ser amado, escuchado, contenido, entendido, arropado que todos como seres humanos tenemos, y si no la tenemos satisfecha estaremos primariamente buscándola siempre afuera en algo/alguien y secundariamente estaremos siempre alerta porque el peligro de morir es vivido como permanente. Al nacer necesitamos sentirnos amados, abrazados, tocados, mirados, alimentados como cuando estábamos en el útero, y si no lo recibimos, nuestro cerebro registrará una muerte, un abandono, una sensación de hostilidad. Y si no recibimos este amor difícilmente podremos darlo. En Biodanza se proporciona la posibilidad de sanar

esa carencia, de volver a dar y recibir ternura y volver a sentirnos merecedores de amor. La rabia que alimenta los conflictos surge de un gran dolor de no sentirse amado.

La línea de la sexualidad en Biodanza está centrada en la re conexión con el placer de vivir y no con la genitalidad. La sexualidad en general es un tema tabú a pesar de que haya imágenes por todas partes y mensajes, pero justamente lo que más reprimido está es lo que más se publicita y atrae. El placer es el motor de la vida, es lo que me impulsa a comer, bañarme, pasear, mirar un paisaje, a viajar, a enamorarme de alguien y de todos los aspectos de la vida cotidiana. Relegar la sexualidad al acto genital con otro/a es reducir la vida a una pura esclavitud de que-haceres a la espera de ese momento de desahogo. En Biodanza nos reconectamos con la capacidad de sentir placer en todo nuestro cuerpo, de sentir el placer del aire que me acaricia el rostro, del agua que recorre mi cuerpo, o sea reactivar los órganos de los sentidos para que cada aspecto de mi vida sea vivenciado desde el placer. De este modo será más fácil reconocer lo que me aporta felicidad a mi vida y lo que me la intoxica.

La trascendencia es la línea que junto a la sexualidad ha sido reprimida a lo largo de mucho tiempo y que en Biodanza se quiere rescatar debido a su importancia para fusionarse con el entorno y desarrollar un sentido ecológico de nuestras vidas. Para poder sentir la unión con la naturaleza, los demás habitantes de la Tierra es necesario salir de la visión de vida centrada en mi ombligo donde lo único que importa es lo mío. El egoísmo es importante para poder moverse en este mundo pero en un cierto momento hay que disolver ese límite diferenciado para fundirse con el todo y tener la experiencia de unidad. Bajo mi punto de vista, la autorrealización sin la experiencia de fusión es incompleta. Sentirse uno con el todo es dejar de luchar, de sentir todo como una amenaza, sino ver como lo que hago al otro lo estoy haciendo a mí misma. El respeto es el fruto de sentirse en unión con el otro, viene de reconocerse en el espejo que es el otro para mí.

En Biodanza los ejercicios grupales son una gran oportunidad para fundirse y sentirse parte de la comunidad humana y que mi aportación sí que cambia el mundo.

#### **4- MI BIODANZA**

Mi encuentro con Biodanza ocurrió un viernes por la noche, antes de la usual meditación, en un centro de actividades en Marbella, que frecuentaba para empezar un camino de vuelta hacia mi corazón.

Llegó mi amado Tuco Nogales y presentó su actividad, la Biodanza. Esa noche para mí fue como encontrar el amor de mi vida (uno de los muchos que te hacen vibrar el corazón), un flechazo. No me acuerdo absolutamente nada de la parte hablada, de la presentación, como suele ocurrir a muchos de mis alumnos ahora. Solo recuerdo que mi corazón estaba tan repleto de amor, alegría y vida, que mi cuerpo recordó lo que es bailar por el simple hecho de disfrutar el movimiento; los encuentros derribaron toda barrera construida a lo largo de años para defenderme del otro.

Realmente no sabía lo que era Biodanza, pero la sentí en mi alma, y eso bastó para saber qué era lo que yo quería para mí en mi vida, era así que yo quería vivir mi vida. Desde entonces, no falté a ni una sola clase regular hasta el nacimiento de mi hijo Atma, durante el tercer año de formación en la Escuela Al-Ándalus de Málaga. Ir a las clases de Biodanza era alimentar una parte de mí que permanecía llena de luz, capaz de dar y recibir, de mirar a los ojos del otro y verme en ellos, de abrazar y abrazarme tal y como soy. Era poner en práctica tanta teoría acumulada en años de meditaciones y terapias, era integrar en todas las células de mi cuerpo lo que estaba almacenado en mi cabeza, era unir mi emoción con mi cabeza y dejar que mi cuerpo bailara todo eso.

Antes yo era una persona totalmente intelectual y hasta que no me encontré con la Biodanza no sabía la sed que tenía de ternura, de amor, de abrazos; no sabía las ganas que seguían en mí de jugar, de reír, de cantar, en fin de ser feliz.

Con Biodanza pude aprender que ser feliz es un estado real y simple y sobre todo es un estado natural de paz y armonía interna que nos permite ver el mundo con otros ojos, más limpios y con menos prejuicios.

La Formación fue la natural consecuencia de sentir tal llamado del corazón a ser esa herramienta y no solo utilizarla en beneficio propio. Para mí ser facilitadora es ser la Biodanza; no puedo facilitar algo que no siento porque en Biodanza se involucra todo nuestro ser, nuestras emociones, nuestras mentes, nuestros cuerpos y la incoherencia salta a los ojos.

Ciertamente el camino fue también lleno de momentos donde pude conectar con mi sombra y con todo lo que había cerrado dentro un cuarto oscuro de mí subconsciente, porque no era muy políticamente aceptado por la sociedad. Yo había aprendido a ser una buena chica de manera que el cuarto oscuro estaba lleno de cosas pertenecientes a la chica mala. Entrar en la sombra de la mano de la Biodanza me permitió abrazar lo que encontré, abrazar el dolor y reconocer mis patrones, cambiándolos por la aceptación, por la integración de la sombra con la luz. Vivenciar la rabia, el dolor, el rechazo y el miedo en Biodanza me permitió encarar esos sentimientos y emociones relacionados con vivencias pasadas y quitarles la etiqueta, verlos como son e incluirlos en lo que soy dejando cada vez más vacío el cuarto oscuro, o mejor dicho, cada vez llevando más luz adonde antes no había.

Realmente resumiría diciendo que en Biodanza encontré mi llave para abrir la jaula que había fabricado por miedo a ser herida, donde podía vivir sin implicaciones, solo mirando pero sin sentir nada. Ahora vivo, siento, me atrevo y abrazo la vida, la mía, y dejo que los demás hagan lo mismo con la suya.

#### **4.1- BAILANDO EL EMBARAZO**

Una de las aportaciones de la práctica de Biodanza en mi vida fue la conexión con el cuidado de la vida en todos sus aspectos, del respeto hacia los procesos de cada ser y de la importancia de acompañar en vez de dirigir. Esa diferencia me produjo un cambio

interior, abrió una puerta desde donde salió el gran impulso de ser madre, ese deseo que viene de las entrañas y que no te da paz hasta que no se cumpla. De esta forma surgió en mí el deseo maternal, pero no solo ser madre sino vivir la experiencia de estar embarazada durante la formación de Biodanza. Era la misma sensación que tuve al probar por primera vez la Biodanza; esa certeza que era justo lo que necesitaba, que era correcto así.

Y así fue, durante el segundo año me quedé embarazada y desde el primer instante fue como entrar en un estado de éxtasis permanente. Una vez al mes tenía 48 horas de intensas vivencias y semanalmente acudía a clases donde también experimentaba sensaciones magníficas.

Bailar mi embarazo fue literalmente sentirme desde el principio en un estado de gracia, bella, fuerte, poderosa, creadora, conectada con la madre tierra a la vez que con el padre cielo, un canal donde se estaba gestando la vida. Disfruté cada vivencia, las danzas de ritmos eran una gozada y me sentía tan fuerte que mis piernas y caderas no podían parar de moverse, lejos de estar pesadas. Sentía la fuerza nacer en mí, y lejos de estar cansada me sentía mejor que antes de la danza, más vigorosa. Mi vientre que iba creciendo era el protagonista de mi cuerpo, siempre expuesto, desnudo para recibir los toques, las caricias, para sentir la piel de las manos de los que me tocaban y los cuerpos que me abrazaban. A la vez que conectaba con los ritmos podía ser capaz de volar como una garza, elevarme y sentirme ligera, libre. Y siempre en conexión con mi bebé, que se movía conmigo, que me comunicaba lo que le gustaba (todo) y el agrado de un abrazo u otro.

Las clases de Biodanza me permitieron también experimentar el sentirse en tribu, ese apoyo, protección, ese útero que te contiene y que te acepta tal y como eres, resaltando lo más bello en ti. La música para mí fue un vehículo extraordinario para comunicarme con mi bebé, y para expresar el torbellino de sensaciones y emociones que la palabra no logra concretar, al ser el embarazo una experiencia relacionada con la parte más primitiva de mi ser. La afectividad que envuelve cada vivencia es el néctar para sentir la vida pulsando en ti y para nutrirla en otros. Estoy firmemente segura que parte de la belleza de mi hijo es fruto de lo vivenciado en la Biodanza durante su gestación.

## **4.2- EL PARTO Y LA CONEXIÓN CON EL CEREBRO PRIMITIVO**

Al momento de dar a luz todos los mamíferos lo hacen bajo el flujo de hormonas, dos de las cuales antagonistas entre sí, pero fundamentales para que el parto suceda o se atrase. La oxitocina es la que desencadena las contracciones del útero, lo que facilita el nacimiento y la expulsión de la placenta, además de ser la hormona del amor maternal. La otra es la adrenalina que se segrega en caso de peligro y para todo el proceso de parto porque actúa sobre el cuerpo de forma que se prepare para huir. El hecho de que sean antagonistas explica porque los humanos, como todos los mamíferos, necesitamos sentirnos seguros a la hora de parir.

Los seres humanos hemos racionalizado tanto las funciones vitales y los procesos reproductivos que la consecuencia más evidente es la sensación de impotencia, de incapacidad de conectar con la parte más instintiva y primitiva a la hora de enfrentarse a cualquier situación, como si los instintos destaparan una parte salvaje de mí, que no está aceptada por la sociedad, por lo menos la sociedad occidental.

Dejar que sean los instintos a guiarnos en nuestra conducta significa dejar en reposo el neo córtex, ese cerebro moderno que procesa todo lo que recibimos desde el exterior y filtra lo que viene desde el interior para adaptarlo a lo que hay afuera. Es gracias a nuestro neo córtex que podemos hablar, contar, ser lógicos, así como capaces de razonar. En su origen el neo córtex es una herramienta que sirve a las viejas estructuras del cerebro ayudando a nuestro instinto de supervivencia. El problema es que su actividad tiende a controlar estructuras primitivas del cerebro y así inhibir cualquier tipo de experiencia sexual (en este caso hablamos del nacimiento) (Odent, 2010:49). Al respecto la naturaleza encontró una solución para superar esta desventaja específicamente humana a la hora de dar a luz: se entiende que el neo córtex debería encontrarse en un estado de reposo para que las estructuras primitivas del cerebro puedan fácilmente segregarse las hormonas necesarias. Esto explica porque las mujeres, cuando están de parto, tienden a aislarse del resto del mundo, olvidar todo lo aprendido y lo leído, o incluso se aventuran a hacer lo que nunca habrían hecho en su vida diaria como gritar, insultar, adoptar posturas inesperadas etc.

Muchas mujeres dicen estar en otro planeta y eso significa que la actividad del neo córtex es reducida. Esta reducción de la actividad neo cortical es un aspecto esencial de la fisiología del nacimiento de los humanos de lo cual se deduce que una de las necesidades básicas de la parturienta es ser protegida de cualquier actividad neo cortical. Desde el punto de vista práctico, y de acuerdo con el Obstetra francés Michel Odent mencionamos algunos factores que pueden estimular el neo córtex:

### *LENGUAJE:*

En particular el lenguaje racional. Cuando nos comunicamos por medio del lenguaje procesamos lo que recibimos con el neo córtex. Esto implica que si hay una comadrona, una de sus principales cualidades debería de ser el silencio y mantenerse al margen, evitar preguntar algo en concreto. Una mujer que grita, aúlla, se comporta de una manera que nunca se atrevió en su vida cotidiana; está en otro mundo, y de repente se le pregunta cuándo fue la última vez que hizo pipi! Eso significa romper esa conexión con los instintos y parar de golpe un proceso fisiológico y natural; lo mismo que preguntar a tu partner que está pensando justo durante el orgasmo.

### *LUZ:*

Es otro factor que estimula el neo córtex de los seres humanos. Cuando queremos dormir apagamos la luz y tiramos la cortina para reducir la actividad del neo córtex, lo que significa que desde una perspectiva fisiológica, la luz atenuada, en general, facilita el

nacimiento. Es interesante observar que, cuando una mujer está de parto adopta posturas que la protegen de los estímulos visuales: estar a 4 patas, como rezando. Esta postura tan común en las mujeres de parto no solo reduce el dolor de espalda, sino que tiene otros efectos positivos, como eliminar la causa principal de estrés fetal, descomprimiendo así la vena cava, facilitando la rotación del cuerpo del bebé.

### *SENTIRSE OBSERVADA:*

También puede ser otra manera de estimular el neo córtex. El sentido común nos indica que nos sentimos diferentes cuando sabemos que estamos siendo observados. En otras palabras, la intimidad es un factor que facilita la reducción del control ejercido por el neo córtex.

Resulta irónico que todos los mamíferos no humanos, que tienen un neo córtex no tan desarrollado como el nuestro, tengan una estrategia para dar a luz en la intimidad: los que son activos de noche, como las ratas, tienden a parir de día y viceversa. Las cabras salvajes paren en sitio inaccesibles y los chimpancés se alejan del grupo, se aíslan. La importancia de la intimidad nos enseña que existe una gran diferencia entre las actitudes de comadronas que se sitúan frente a la parturienta y la observan y las que se sientan en un rincón. También nos indica, que cualquier dispositivo (cámara, video, etc.) puede ser percibido como un elemento observador e inhibitor, y bajo mi experiencia lo puedo confirmar. De hecho toda situación que pueda desencadenar una liberación de adrenalina puede ser catalogada como factor estimulante del neo córtex. Por fin, la necesidad básica de todo mamífero a la hora de parir es sentirse seguro, y en un ambiente cálido, pero no observado.

Es sumamente interesante notar como las características indicadas para un parto fisiológicamente sano y natural son las mismas que aparecen en las vivencias de Biodanza, donde el lenguaje racional da paso a la vivencia en silencio (por silencio se entiende todos esos sonidos orgánicos que no sean palabras).

Las sesiones se articulan a través de una secuencia de ejercicios planteados de modo a respetar una curva metodológica orgánica que contempla por lo menos dos momentos principales: uno de activación, en el cual se estimula la parte simpático-adrenérgica y otro de reposo, en el que se promueve un estado más colinérgico, estimulando así el sistema parasimpático.

En la parte inicial de la sesión se estimulará la parte activa, adrenérgica, fortaleciendo el sentido de identidad y ampliando así la conciencia de uno mismo. Progresivamente se va bajando la intensidad para llegar al punto de máxima regresión (que varía de intensidad según el propósito que tiene el facilitador en la clase) donde se activará el sistema parasimpático y donde la actividad adrenérgica dejará espacio a una actividad más colinérgica. La curva termina con una ligera activación, después de la parte regresiva, para activar los participantes y permitirles retomar las actividades normales de la vida cotidiana sin un exceso de euforia ni tampoco de regresión.



La luz, un estimulador del neo córtex, juega un papel fundamental al momento de facilitar vivencias de regresión. Siguiendo la misma línea de respeto y de naturalidad, también es comprensible que, en la sesión de Biodanza, un espectador perturbe la intimidad de los participantes al sentirse observados. Una mirada exterior estimula las defensas e inhibe la libertad de dejar que los movimientos surjan de lo más hondo de uno mismo.

De todo esto podemos concluir que respetar la vida en cada ser y en cada momento requiere los mismos ingredientes: sea durante un parto o una clase de Biodanza.

### **4.3- BIODANZANDO CON MI HIJO ATMA**

Desde la concepción de Atma, mi hijo, sentí como la Biodanza había contribuido para que ese acto fuera aún más consciente y gozoso, porque me había ayudado a conectar más intensamente con la vida y su sacralidad. El bailó conmigo, mientras estuvo en mi vientre; compartimos todas las sensaciones que yo vivía en las clases y su nacimiento me brindó la oportunidad de elegir si seguir compartiendo la Biodanza o no.

Yo creo que la vida es un hilo de experiencias que se unen y se alimentan una a otra y nada es excluyente. Decidí seguir ese hilo, que tanto nos hizo disfrutar durante la gestación, y por esa razón, Atma estuvo presente el día que volví al módulo de formación siguiente al parto.

Gran sorpresa para mí fue averiguar lo que había leído y teóricamente sabía, o sea, que lo que es vivenciado en el vientre por la madre resulta familiar al bebé una vez fuera del útero. Gracias a las telas elásticas y mochilas portabebés pude bailar con él, moverme y seguir disfrutando de los abrazos y los encuentros, esta vez físicamente a tres cuerpos. Su calma y su disfrute eran los que me confirmaban el beneficio de que un bebé y su madre hagan Biodanza.

Lo único que necesita un bebé es tener a su mamá todo el tiempo pegada a él, y en Biodanza eso es totalmente posible porque, sabiendo auto-regularse, las vivencias pueden ser experimentadas con igual intensidad. Atma empezó a sonreír antes de los tres meses (nació y tenía una sonrisa) porque en una sesión de Biodanza recibía miles de sonrisas y miradas afectuosas, más las que recibía de sus padres.

Los factores ambientales que nos rodean nos permiten desarrollar nuestros potenciales genéticos y también inhibir ese desarrollo, y se denominan, en el modelo teórico de Biodanza, ecofactores. Las críticas, los malos tratos, la indiferencia son ejemplos de ecofactores negativos que pueden cortar la manifestación de los potenciales en una persona. Por otro lado, los ecofactores positivos son aquellos que nos permiten desarrollar todo nuestro potencial y sobre todo nos hacen sentir bien con nosotros mismos y con el entorno.

Los eco factores positivos que están presentes en una clase permitieron que Atma conectara con la alegría de estar vivo, con el alimento esencial de la vida, la afectividad. Por esta razón, al momento de empezar a dar mis clases de prácticas (Atma ya tenía 4 meses) no tuve la menor duda y empecé con una compañera y con Atma en mis brazos. Fue tan impactante, y a la vez tan natural, la forma amorosa con la cual los alumnos integraron su presencia en el grupo que, una vez más, me confirmó lo importante que es unir en vez de separar.

Las tribus siempre han convivido juntas integrando todas las edades; no había residencia para ancianos, guarderías, etc. sino al estar juntos, los miembros aprendían como se puede convivir pacíficamente. Los niños aprenden de los más mayores, los adolescentes de los adultos y estos de los ancianos.

Atma me demostró como los “ruidos” de un bebé son perfectamente compatibles con una charla, un relato de vivencia, cómo su pseudo lenguaje se adaptaba a los momentos de la clase. Durante los relatos de vivencia observaba que había más tranquilidad, estábamos sentados hablando y lo fue integrando hasta entenderlo y respetarlo (dentro de lo que es la capacidad de estar quieto de un bebé). Atma me demostraba como naturalmente su energía fluctuaba con las de los demás, según la curva de la clase. Su desarrollo emocional estaba positivamente influenciado por la afectividad experimentada hacia él y presenciada con los demás. Se siente seguro al estar rodeado de otras personas que le respetan, a la vez que la presencia de la madre le permite experimentar con más soltura, porque en caso de incomodidad sabe que sus brazos están abiertos y receptivos. Su presencia en las clases también ha criado una ola afectiva de los alumnos hacia él, una capacidad de cuidarlo e integrarlo y de conectar con su propio niño interior, oportunidad que siempre nos brinda un niño. De forma natural se da la colaboración entre todos para que la fluidez sea la característica de cada encuentro.

La presencia de todas las edades permite a cada miembro de la tribu integrar todas sus facetas y abrazar las etapas que todos atravesamos a lo largo de la vida. Y ciertamente hay que volver a lo sencillo y natural para empezar a experimentar de nuevo tal unidad. Doy gracias a mi lactancia exitosa y a los portabebés para facilitarme la oportunidad de estar todo el tiempo en comunión con Atma y poder llevármelo a las clases. Biodanza para mí es símbolo de integración y llevar Atma a mis clases era una manera más de experimentarlo, integrar mi ser madre, mujer y muchas más cosas. Y por último, no tiene precio hacer una danza de tierra con tu hijo, enganchado a la teta, que se ríe por los movimientos que hace su cuerpo encima de su madre

## **5-CAMINAR EN PAREJA, HIJO Y MADRE**

De acuerdo a mi experiencia, todos los ejercicios de Biodanza tienen un efecto en mí día a día; no hay diferencia entre la clase y la vida cotidiana, tal vez la única diferencia esté en mi grado de confianza para danzar mi vida también fuera de la clase.

Cuando me convertí en madre decidí elegir un tipo de crianza respetuosa porque mi firma convicción era que todos somos seres humanos iguales y no creía en los niveles de poder y que el respeto no parte de una posición de dominación sino más bien de una posición de igualdad. El bebé es un ser que merece respeto como un adulto y no necesita un guía para dirigirle en la vida, solo un acompañante empático, amoroso y atento. Esta manera de vivir la crianza para mí encuentra un reflejo claro en uno de los ejercicios de Biodanza, que llamaría básico, por su presencia en prácticamente toda sesión: la coordinación rítmica o caminar en par.

*Caminar en perfecta coordinación con otra persona, manteniendo el mismo ritmo y una sintonía recíproca. El objetivo es desarrollar la capacidad de sintonizarse con el otro y de sensibilizarse a su presencia. El propósito es estimular la capacidad de crear el camino juntos. Salir del individualismo, de hacer su camino solo, para dirigirse hacia la complementariedad. (Toro 2012: 31).*

Esta es la definición que aparece en el libro oficial de los ejercicios y música de Biodanza y que resume el concepto de compartir y de unión sin perder la individualidad. Cuando caminamos con alguien, entendiendo el caminar como pasar una etapa de nuestra vida junto a alguien, sean 30 segundos o una vida entera, podemos realmente experimentar compartir camino, conocernos más a través del otro y de lo que supone poner a un lado el egocentrismo para dejar paso al nosotros.

El miedo generalizado a sentirse engullido, aniquilado es característico del ego, de la personalidad que ve en cada diferencia una amenaza, una posibilidad de pérdida y por esta razón, procura evitar la entrega y el genuino compartir. En este tipo de relación, todo encuentro está basado en una serie de condiciones que permiten al ego asegurarse que recibe a cambio de dar, que no pierda nada.

La entrega es un concepto difícil de asumir para la personalidad, concentrada en su propio ombligo, y que suele dominar o ser dominada, dos papeles que le permiten evitar la sintonía unívoca, el equilibrio y el respeto mutuo. Siempre hay una jerarquía entre las personas, quien está por encima y por debajo, pero también hay soledad encada nivel como si el compartir supusiera perder terreno, y el juicio es la consecuencia más directa de los posicionamientos en la vida: las maneras de describir a alguien se basan en la comparación con los demás.

Las diferencias pueden ser una fuente de riqueza mientras las vivamos sin compararnos y siendo conscientes de que cada uno es único. Es cierto que hay diferencias y que estas mismas permiten enriquecernos y adquirir sabiduría sobre la vida misma, y lejos de borrarlas, la propuesta sería sumarlas, compartirlas para maravillarnos de cuantas maneras hay de vivir la misma vida.

La propuesta del caminar en Biodanza, aparentemente fácil y divertida, lleva consigo un cambio muy profundo en la manera de relacionarnos con el otro, con cualquiera que cruce nuestro camino en la vida, desde la cajera del supermercado hasta nuestros hijos.

Cuando pongo de lado el miedo a perderme, puedo disfrutar de un mundo nuevo de sensaciones y de una nueva visión del ser humano. Puedo permitirme ponerme en el nivel del otro; todos estamos en el mismo nivel por ser vivos y sintientes. Al descubrir que somos todos iguales pero únicos a la vez, entiendo que juntarme con el otro para andar en la vida solo puede significar enriquecerme, solo puedo sentirme más viva y descubro el poder de sintonizarme y dejar que todo fluya.

Esta forma de vivir los encuentros, y de caminar tiene también la peculiaridad de dar presencia al otro, darnos cuenta de su existencia fuera de nuestras expectativas, de nuestras proyecciones y entonces la libertad se hace manifiesta. Somos dos caminando libres de ser nosotros mismos y a la vez alegres de compartir andadura. No tenemos nada que enseñar, solo compartir, nada que dirigir, solo dejarnos llevar por el fruto de la unión. Dos vidas que se unen, se funden para crear otra, al igual que dos ritmos diferentes crean un tercer ritmo que es común a las dos y resultado de ellas.

La relación madre/padre e hijos es una de aquellas que atraviesa muchísimas etapas muy rápidamente, sobre todo al principio, y hasta que se conviva bajo el mismo techo, existe la posibilidad permanente de crear una jerarquía o una comunidad. Hablando de maternidad, la madre es el referente primario para un bebé y futuro niño porque es normalmente el cuidador principal y sobre todo lo parió. Desde la vida intrauterina se abre la posibilidad de vincularnos con este nuevo ser que ha entrado en nuestras vidas para andar con nosotros un tiempo, de una forma autoritaria y desde lo alto de la escalera, o desde la comprensión y desde una perspectiva de seres iguales, al mismo nivel.

Nadie quita la experiencia de vida que la madre pueda tener aquí en esta tierra con respecto a un recién nacido, pero hay dos maneras de transmitirla: compartiéndola o imponiéndola y usándola como arma de chantaje. Una relación con una madre, basada en el poder de su posición de “fuerza” respecto al bebé y que impone sin escuchar, dirige sin preguntar, ordena sin dejar opinar o sin explicar, seguramente generará una relación donde habrá mucho más y menos, mejor y peor...en fin, muchos juicios y poca sintonía, poca empatía. Se generarán personas que creerán que la dominación y sumisión son la clave para desenvolverse en las relaciones y esperarán el momento para estar en esa posición de fuerza para sacar su resentimiento hacia otro más débil.

Afortunadamente existe también otra forma de relacionarse donde la madre y el bebé están en el mismo nivel, se miran como dos seres humanos iguales, diferentes en tamaño pero iguales en emociones y necesidades (afectivas, de protección, alimentares etc.). En esta relación no existe ni el poder ni la fuerza, solo la comprensión, la explicación, la escucha y no hace falta imponer cuando se tiene en cuenta las necesidades y las razones de los comportamientos. Un bebé puede entender nuestras emociones, pero no nuestras palabras y si nosotros adultos le explicamos qué ocurre, estamos dándole la oportunidad de asimilar estas emociones que percibe. Se trata de sintonizarse, de adaptarse el uno al ritmo del otro, y para conseguirlo necesitamos estar presentes, darle el lugar al otro, darnos cuenta de que existe y honrar su presencia. No llevo a mi hijo por la vida, lo acompaño.

Esta manera de relacionarse permite a un bebé aprender que no hace falta actuar por miedo, que obedecer porque lo considero correcto y comprendo la petición, no es lo mismo que hacerlo porque lo dice un adulto, que somos seres emocionales y que todas las emociones tienen una razón de ser, que merecen respeto y comprensión. Pero sobre todo que nadie necesita obligar a nadie para recibir algo porque mientras dejas al otro ser el mismo, el flujo de dar y recibir es ininterrumpido. Yo valgo, tú vales, valemos.

## **5.1- P.G DE DAR-DARSE Y MATERNIDAD COMO PRÁCTICA DIARIA**

En el repertorio de ejercicios de Biodanza (Toro, 2012) existe una serie de posiciones arquetípicas que evocan estados interiores capaces de mover nuestras emociones y generar cambios profundos en la actitud hacia la vida. Las posiciones generatrices tocan varios ámbitos y uno de ellos es la entrega: en la posición generatriz de DAR-DARSE (entrega) se evocan sensaciones de generosidad y auto-donación: abro mi mano y doy al mundo y abro mi pecho para entregar todo mi ser a la vida. Es un momento en el que siento como soy la abundancia encarnada, donde soy un canal por donde todo se dispone para ser dado a través de mí.

La maternidad es una de aquellas experiencias donde esta sensación se manifiesta de forma exponencial cada día, desde el momento en que tenemos en brazos nuestros retoños. El acto de concebir en sí mismo, el hecho de abrir nuestro vientre para permitir el desarrollo de otra vida, alimentarlo durante 9 meses, y el propio parto son formas de entrega total donde me abro para que la vida se manifieste en su totalidad.

El nacimiento del bebé solo pone de manifiesto lo que ya iba ocurriendo desde la fecundación: la entrega. Cada segundo está teñido de la generosidad de dar, sean brazos, alimento, contención afectiva, atención, juego, mirada etc. Es descubrir como la generosidad no tiene límite, como al dar me siento llena de amor. Cuidar a un hijo es una manera de olvidarse del propio ombligo para darse cuenta que dar es igual a llenarse, a la plenitud y no al vacío de la pérdida. Nadie quita nada a nadie porque no se puede dar lo que no se tiene, por esto cuando somos madres nos llevamos la sorpresa de cuanto tenemos, cuanto amor, paciencia, ternura, comprensión, empatía, creatividad, fuerza, etc.

Para poder dar tiene que haber alguien que reciba, y al principio un hijo necesita recibir totalmente, de manera que la maternidad es estar en modo de entrega permanente. Diferente de entrega es hacer que el otro me necesite, porque necesitar vuelve a crear niveles de poder, donde el que tiene puede manipular el que no tiene y necesita, sobre todo cuando es la única fuente que tiene. Cuando hago algo por mis hijos sin que ellos manifiesten un pedido, estoy coartando su libertad, estoy enviándoles el mensaje que ellos no saben lo que necesitan, pero lo sabe mamá. De allí que algunos andan buscando una madre “haz-lo-todo” en sus parejas.

Estar disponible significa estar presente, escuchar, estar atenta a los pedidos del otro y uno de los pedidos puede ser también “déjame hacerlo solo”; y allí está otra cara de la entrega, porque suelto mis ganas de ser protagonista haciéndolo todo y dejo libre al

otro de experimentarse. Entrega no es sinónimo de sacrificio, no es perderse de vista para sentir que así soy indispensable y por ende amada. Eso es carencia, mientras la verdadera entrega es libertad, es abundancia. Si doy por el placer de dar y sin esperar que se cumplan mis deseos o de recibir algo a cambio entonces dejo al otro ser libre.

## 5.2-PRIMER RENCUENTRO DE MI HIJO CON SU FAMILIA BIODANCEIRA

El parto de Atma se dio el día correcto que él eligió para hacer su entrada al mundo, y a la vez su despedida de su paraíso intrauterino; él fue quien me dio cita para nuestro primer encuentro. Su llegada fue rodeada, en primera estancia, por su familia de sangre, su padre y yo juntos a los abuelos. En mi vida he tenido la suerte de contar con una familia elegida, del alma y esta fue la que acompañó mi embarazo de la forma más afectiva: mi familia biodanceira, mis compañeros de formación y nuestro capitán Tuco.

Al cabo de un mes después del parto volví a reanudar mis módulos de formación y la vuelta fue con Atma; era su presentación al mundo que lo acunó y bailó con él en mi vientre. Era dar cara a esas voces y esas caricias que sentía desde dentro de mí. Mi gran sorpresa fue cuando al llegar y entrar por aquella puerta, con mi cachorro en brazos, de repente unos gritos de alegría llenaron el lugar: sonrisas, besos y abrazos que me hicieron tocar el cielo con un dedo. Y queda grabado en mi conciencia la imagen de mi pequeño Atma, ojos bien abiertos, relajado en brazo de mi querida compañera y amiga Lula y rodeado, como en un mánдалa, de todos mis compañeros mirándole extasiados. El miró todas esas caras una por una, sonriendo de una forma que claramente demostraba que estaba reconociéndolas, asociándolas a lo que sintió en tantas sesiones compartidas desde mi panza. La calma, la plenitud y la felicidad de Atma fueron para mí la confirmación de lo que puede sentir un bebé durante el embarazo y de cómo la afectividad es el alimento básico del corazón, del alma. Abrazar, amar, sentirse mirado, acariciado, mecido, son otros de los alimentos tan básicos y necesarios a la sobrevivencia de un bebé mamífero humano como la leche.

Si todos viniésemos al mundo recibidos por una comunidad humana donde prima el afecto como base para el vínculo, el mundo sería un sitio más agradable para desarrollarse y ser feliz, y por ende habría menos luchas.

## 6- CONCLUSIÓN

Para concluir esta aportación a la humanidad me gustaría citar un poema que me emocionó mucho al leerlo, pero más aún cuando fui madre:

*Tus hijos no son tus hijos  
son hijos e hijas de la vida  
deseosa de sí misma.*

*No vienen de ti, sino a través de ti  
y aunque estén contigo  
no te pertenecen.*

*Puedes darles tu amor,  
pero no tus pensamientos, pues,  
ellos tienen sus propios pensamientos.*

*Puedes abrigar sus cuerpos,  
pero no sus almas, porque ellas,  
viven en la casa del mañana,  
que no puedes visitar  
ni siquiera en sueños.*

*Puedes esforzarte en ser como ellos,  
pero no procures hacerlos semejantes a ti  
porque la vida no retrocede,  
ni se detiene en el ayer.*

*Tú eres el arco del cual, tus hijos  
como flechas vivas son lanzados.*

*Deja que la inclinación  
en tu mano de arquero  
sea para la felicidad*

**KAHIL GIBRAN**

Este poema resume para mí la actitud de respeto necesario para poder desarrollar el amor incondicional y respetuoso quedará a luz a una humanidad donde la única manera de relacionarse será a través de la afectividad y donde todos los niños nacerán bailando y rodeados de una tribu que cante sus nombres para darles la bienvenida. En ese momento entonces no habrá más clases de Biodanza porque todos viviremos biodanzando, poniendo la vida al centro de todo.

Que nuestro ejemplo de vida sea nuestra enseñanza para el mundo y lo que veremos allí fuera nos devolverá lo que hemos dado; si viviéramos amándonos tal vez allí fuera habría menos personas con deseo de matarse.

La Biodanza para mí es una forma de rehabilitación necesaria para que nuestras emociones, nuestros actos y nuestros pensamientos sean el reflejo de una actitud natural pró-vida donde de forma espontánea el cuidado de uno mismo y de los demás brote de nuestro corazón. De esta forma se podrá sanar el círculo de la vida y la humanidad podrá recuperar su lugar al lado de otras razas, juntas para cuidar de la vida en este planeta.

## BIBLIOGRAFIA:

1. Ainsworth, Blewar, Waters y Wall.(1978) A Psychological Study of the Strange. Lawrence Erlbaum Associates-Hillsday NJ.
2. Cyrulnik B.(2005) El amor que nos cura. Ed.Gedisa.
3. Bowlby J.(1969)Maternal Care and Mental Health;Attachment and Loss (vol. 1) (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Basic Books.
4. Campbell D.(1942) Basal Emotional Patterns Expressible in Music. *American Journal of Psychology*, 55.
5. CarmichaelMS,Humbert R. et al.(1987) Plasma oxytocin increases in the human sexual response. *J. Clin. Endocrinol. And Metab*; 64(1):27-31.
6. Hernandez-Gonzalez E.(2006) El apego-El vínculo especial madre-hijo
7. Hitchok DA,Stuphen JH y Scholly TA.(1980) Demonstration of fetal erection in utero. *Perinatology-Neonatology*; May/June:59-60.
8. Gibran K. (1923) El Profeta-Ed.Feltrinelli
9. López MoratallaN. (2011) El vínculo de apego entre madre e hijo.
10. Odent M. (2010) La Vida Fetal, el Nacimiento y el Futuro de la Humanidad-Textos escogidos de Michel Odent-2<sup>a</sup> ed. -OBSTARE.
11. OdentM.(2011)El bebe es un mamífero,3<sup>a</sup> ed.-OBSTARE.
12. PedersenCS y Prange JR. (1979) Induction ofmaternalbehaviour in virgin rats after intracerebro-ventricular administration of oxytocin. *Pro. Natl. Acad. Sci. USA*; 76: 6661-65.
13. Spitz R. (1965)The first year of life: a psychoanalytic study of normal and deviant development of object relations. New York: International Universities Press.
1. SubjanaE. (2004) Fisiología para facilitadores de Biodanza.
2. Toro R. (2007). Biodanza. Editorial Índigo/Cuarto propio: Chile.
3. Toro R. (2012) Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas 2012.Edición revisada y amplificada a partir de la Ed. del asesoramiento Metodológico 2009-International BiocentricFoundation-Centro de Investigación de Músicas y Ejercicios de Biodanza-CIMEB.
4. Verny T y Kelly J. (1988) La vida secreta del niño antes de nacer; Ed. Urano.