



AFICIONANDO NUESTRO RITMO A LA IMAGINACIÓN

□ □ □ □ □ **L. Ramón G. del Pomar.**

Sonia Estévez Pico.

Según el pensamiento de Rolando Toro: *La base conceptual de Biodanza surge del deseo de renacer que hay en nuestros gestos desplazados, en la vacía y estéril estructura de represión. Ciertamente proviene por nostalgia de amor. Por la separación entre Naturaleza y Cultura, con una valoración excesiva de la cultura en detrimento de la Naturaleza y el predominio exacerbado de la razón sobre el instinto.*

La década de los sesenta es, sin duda, una de las épocas más recordadas del pasado siglo XX. Vietnam, racismo, opresión dentro de la educación, avance del comunismo, movimientos en pro de los derechos a una sexualidad incondicionada y otros factores, marcaron el nacimiento de movimientos sociocontraculturales decisivos para la historia. El ímpetu de los 60s señala una frontera radical entre antes y después. De aquí surgieron grandes pensadores y artistas que coincidieron para unificarse en la búsqueda de lo que es intrínsecamente humano.

Hemos querido retomar esta época de transición y evolución, por su paralelismo con el momento actual. Bajo estas premisas y debido a la dirección hacia la que nos empuja esta reflexión, vamos a proponer un movimiento para que nuestro eje no se desgaste. La danza de la espiral.

Se hace posible danzar de muchas maneras y con tantos ritmos como percibamos y sepamos expresar desde la sensibilidad. ¿Acaso no somos lo que elegimos?

Hoy en día comprendemos que el arte y la vida son parte de un campo de referencias unificadas. Del azar que todo lo aglutina dentro de un único contexto, y constituye los

perímetros ignotos de la existencia.

Así es la danza, movimiento profundo que nace en lo más íntimo de nuestro ser y nos adiestra para integrarnos en el fluir de las maneras, en el ser relacionado con el Universo. Numerosas expresiones culturales: primitivas, órficas, tantricas, sufis, etc., han contemplado esta particularidad como energía integradora.

Nietzsche, nos aconseja separar el *yo*, de *el cuerpo*.

¿Debiéramos cuestionarnos si el cuerpo es uno mismo o si uno mismo es el cuerpo? ¿El yo subsiste del cuerpo y este no existe cómo entidad material que pueda desligarse de uno mismo?.

No es una varita mágica, ni la llave de las tres mil formas para resolver conflictos. Sí, una herramienta entre otras para estar en el universo y relacionarnos. Podríamos contemplarla como un sostén para no perdernos en lo que cada uno somos: espacio infinito de posibilidades cósmicas.

Bío, neologismo del griego que significa *vida*. Danza viene del sánscrito, taña, *alegría de vivir*.

Isadora Duncan decía: *La danza no es solo transmisión de una técnica sino también de un impulso vital profundo.*

Biodanza es un sistema de Integración humana (Afectivo motora o “ con uno mismo “, con los semejantes y con el Universo), renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en incluir vivencias integradoras por medio de música, canto, movimiento y situaciones de encuentro en grupo. R.Toro.

Tienen un efecto regulador de la actividad neurovegetativa, los procesos homeostáticos

celulares, sistema inmunológico y límbico hipotalámico, por lo que establece el equilibrio psicofísico.

A través de la música, el movimiento y la emoción, la propuesta se realiza con lo que su fundador denomina las cinco líneas de vivencias, que metafóricamente son como caballos que tiran del carro de la vida. Estas fuerzas que mueven nuestra vida son: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

En el transcurso de su vida, las personas desarrollan estas cinco funciones fundamentales. Muchas, sin embargo, refuerzan algunas de ellas a expensas de las otras y rara vez expresan la totalidad de sus potencialidades, debido a los obstáculos encontrados en la expresión originaria de los mismos.

DANZANDO LA ESPIRAL.

Método de la bailarina y profesora Aruna Nisad, que integrando la biodanza entre las diferentes fusiones de su postulado aconseja estos conceptos como paso hacia un verdadero cambio.

La mente afecta o beneficia al cuerpo, fusión que representa la conexión con fuerzas que nos trascienden para interactuar con la suma de seres y cosas del universo. La salud de cualquiera de estos elementos afecta en cadena.

¿ Cómo nos influye su práctica? Equilibrando la polaridad funcional del cerebro. El neoencéfalo o corteza cerebral, inhibe el conjunto de formaciones del cerebro primitivo. De esta forma, mientras el primero – neoencéfalo- es responsable del pensamiento, la conciencia y la

reflexión; el segundo – arquicéfalo- es el responsable de emociones, instintos, deseo sexual, hambre y otras funciones automáticas vinculadas a la supervivencia de la especie.

En la danza algunos movimientos son ordenados desde la corteza y otros vinculados al impulso vital . Actúa sobre los dos hemisferios cerebrales. Disminuye, de forma temporal, la función inhibitoria de la corteza cerebral a través del trabajo para consentir mayor protagonismo a los impulsos.

La actividad rítmica es una característica primordial de la naturaleza viviente. Todo orden establecido está regido por unas acciones recíprocas que se suceden durante unos periodos con más o menos actividad. A un periodo activo le sucede otro menos activo. Todo lo que nos rodea y nosotros mismos estamos impregnados de ritmo.

El hombre se ve inmerso en este fluir. El cuerpo vibra al compás de los ritmos y melodías a los que se ve expuesto, en una especie de simpatía involuntaria. Por ello, debemos cuidar los sonidos que se generan a nuestro alrededor y con los que interaccionamos.

Cualquier persona puede danzar entre la espiral de la vida. No es necesario saber bailar, solo querer conectar con el movimiento.

La vivencia biocéntrica posee las características de integridad (plenitud) y continuidad (no ruptura). No se trabaja sobre lo negativo, se trata de potenciar lo positivo. La grandeza del ser humano.

El fracaso de las revoluciones sociales se debe a que sus promotores no han realizado en sí mismos el proceso evolutivo. Las transformaciones sociales sólo pueden tener éxito a partir de la salud y no de la neurosis o del resentimiento. De otro modo, los cambios sociales sólo sustituirán una patología por otra.

Sí nuestros movimientos restauran su sentido vinculante, lograremos renacer del caos obscuro de nuestra época.