

Bienvenido a esta conferencia,

Agradezco a Aipob y Silvia por invitarme a dar esta conferencia

Quiero saludarlos a todos y también veo a muchas personas que conozco, algunos compañeros del VII ciclo de la Escuela de Milán. Antes de comenzar hago una breve presentación de mí y de Biodanza en Eslovenia, especialmente para aquellos que no me conocen.

Mi nombre es Nataša Kern, soy de Eslovenia y comencé a estudiar y practicar Biodanza hace 18 años, en 2002 en Milán. Viajé durante 6 años a Milán todos los meses desde Eslovenia con mi amiga Gitta, para completar la formación y luego también para otros cursos, tutor, didacta y otras especializaciones. Comenzamos el primer ciclo de formación en la Escuela de Eslovenia en 2010. Fue un comienzo excelente porque el primer ciclo fue con 18 alumnos y algunos de ellos ahora son profesores, tutores y didactas.

Comparto con ustedes este breve power point que he preparado.

No quiero alargarme en este tema, pero puedo decirles brevemente que en la escuela de Eslovenia hemos recibido a muchos didactas de la escuela de Milán y también a otros didactas nuevos de otros países.

Ahora también tenemos algunos de nuestros estudiantes de primer ciclo en la escuela que luego tomaron el curso de tutor organizado aquí en 2019, por lo que ahora podemos comenzar a trabajar con la red de tutores.

Somos conscientes de la importancia de estar conectados y actualizados, por eso el año pasado invertimos mucho esfuerzo para lograr este objetivo de conexión y actualización.

Ofrecemos varios eventos y entre ellos cada primavera, desde 2016, celebramos el día dedicado a Rolando el 19 de abril. Este año tuvimos que hacer una celebración especial, debido a la situación covid, hicimos un videotape organizado por Claudia que hoy también está aquí con nosotros, un video donde cada profesor de Biodanza tuvo la oportunidad de participar.

Realmente estamos trabajando mucho en este último período, para mejorar el trabajo en equipo, para mejorar la conexión también con varias asociaciones como Aipob, Unipib, BRT y otras asociaciones de diferentes países porque creo que estar conectados es muy importante. Normalmente, a menudo estamos atrapados en nuestras propias cosas, pero también es importante fomentar las conexiones con los demás.

Ahora podemos sumergirnos en el tema de hoy que es: La conexión estalla vida.

Como todos sabemos, el ser humano está hecho para las relaciones, está preparado para las relaciones. La estructura y funcionalidad de nuestro cuerpo, nuestra fisiología corresponde a la necesidad de la relación, nos hace entrar en relación con los demás.

Y gracias a esta fuerza originaria que nos pertenece, podemos conectarnos con éxito con la vida que nos rodea y en otros seres humanos. Es la vida misma la que necesita urgentemente tocar otra vida.

¿Qué significa conexión?

En primer lugar, significa un estado de conexión, un estar conectado. Pero conexión también significa todo lo que crea conexión, de una parte con otra: por ejemplo, el vínculo.

Conexión también significa asociación, formar parte, conectarse en un grupo, por ejemplo en una asociación, en un grupo, como un grupo de amigos. Estar conectado con otros seres humanos.

Hemos explorado un poco el significado de conexión y podemos decir que hoy en día ya no es un secreto, más bien es algo que todos sabemos, que tener buenas conexiones, buenas relaciones, como tener buenos amigos en los que podamos confiar y con quien podamos abrir nuestro corazón es vital para nuestra salud y para nuestra vida.

Ahora se sabe, también gracias a numerosos estudios, que tener buenas relaciones sociales, tener un buen número de amigos que nos apoyan, produce una vida más larga y una mejor calidad de vida.

Y este apoyo social, esta cura que podemos tener en un grupo de amigos es una medicina social, un elemento decisivo para nuestra buena salud.

Me refiero en particular a aquellas relaciones en las cuales podemos abrir nuestro corazón y en las que no nos sentimos juzgados.

Puede suceder que algunas de las relaciones que tenemos no estallen vida, no apoyen nuestra vida si no que puede pasar lo contrario, es decir, que la rompen, destruyen la vida.

Quizás recordemos a Rolando hablando de relaciones tóxicas, donde rigen la descalificación mutua y la lucha continua: en este tipo de relación no se sostiene la vida, no hace que la vida estalle sino que la destruye en ambos.

Si la persona vive constantemente en un clima de crítica y descalificación con la sensación de no poder hacer nada para mejorar esta situación, se genera una muy alta producción de cortisol en el organismo con un desequilibrio que es perjudicial para nuestra salud y nuestra vida.

Bien recuerdo a Rolando hablando apasionadamente de muchas cosas importantes, entre ellas esta: si una persona está constantemente expuesta a esta descalificación, a esta actitud de crítica de otra persona, esto impacta muy claramente de manera negativa en su vida porque destruye su identidad.

Descalificación y crítica apuntan directamente al corazón de la persona y cuando la persona experimenta esto podemos decir que la muerte ontológica de la persona se manifiesta.

¿Qué le sucede a la persona en esta situación? Lo primero es que la persona se retira de la relación, ya no intenta entablar una relación, ya no busca la relación, se encierra en sí misma.

Y podemos decir que la persona poco a poco comienza a dar los primeros pasos hacia la enfermedad.

Con el trabajo con Biodanza lo que hacemos es crear un espacio afectivo y protegido y a partir de ese espacio afectivo y seguro comenzamos a rediseñar, a reconstruir relaciones constructivas y entonces comenzamos a nutrir y revitalizar la vida para que libere aún más vida.

Y en el grupo, en el espacio de Biodanza, podemos experimentar tanto apoyo, tanto soporte, que puede ser la presencia de alguien en el grupo, el ser visto, el intercambiar abrazos, por ejemplo.

Ahora os diré un poco por qué elegí esta palabra BURSTS (ESTALLAR) que también puede referirse a algo destructivo.

La vida adquiere y manifiesta muchas formas diferentes y he identificado este término para expresar la explosión, la forma del florecimiento de la vida como sucede en la naturaleza que amo mucho, amo la naturaleza y sus movimientos.

Puse como ejemplo esta rosa de mi jardín que floreció a fines de octubre o incluso principios de noviembre y la elegí pensando en lo mucho que a Rolando también le encantaban las rosas, esto es una conexión.

Un significado también está relacionado con el cambio, con el proceso que lleva del pasado, del viejo al presente, al nuevo. Se refiere al poder o más bien al empoderamiento (es decir, hacerlo posible, factible) que las conexiones traen consigo.

Todos, cada uno de nosotros, somos parte de la fuerza, del movimiento vital que genera vida. Cada uno a su manera, cada uno con su propia singularidad. Es lo mismo para nosotros los seres humanos, para los animales y para todas las formas de vida que nos rodean.

La vida misma es multiforme, toma diferentes formas, se organiza y cambia constantemente, transformando los elementos y expresando continuamente la conexión.

Biodanza nos invita intensamente, nos propone fuertemente involucrarnos con la vida, involucrarnos emocionalmente, afectivamente, con nosotros mismos, con nuestras emociones y pensamientos, yendo más allá de los límites de nosotros mismos.

Porque situaciones en las que nos sentimos incomprendidos, situaciones en las que se produce xenofobia, situaciones de soledad, situaciones en las que se producen cierres y malos entendidos, nos pueden pasar en la vida. Esto significa que tenemos que trabajar duro para involucrarnos con la vida.

Podemos tomarnos el tiempo, usar nuestro tiempo, para involucrarnos de manera afectiva y experimentar la relación con los demás de una forma más afectiva.

Con Biodanza y en Biodanza podemos experimentar casi mágicamente el arte de la vida y la conexión.

Más concretamente con Biodanza podemos experimentar simultáneamente la implicación con nosotros mismos y la implicación con los demás.

Una primera acción, un primer movimiento proactivo que podemos adoptar es involucrarnos, conectarnos profundamente con la naturaleza, con el entorno natural que nos rodea.

También podemos decir que cada vez que hay reciprocidad, que esa reciprocidad se manifiesta con éxito, hay conexión y luego se libera la vida, la vida tiene la oportunidad de florecer.

Vivir con solipsismo individualista, egocentrismo, sin involucrarnos con el resto de la vida, ya no es posible. Cuando nos negamos a nosotros mismos la posibilidad en nuestra vida de conectarnos con los demás, vamos en la dirección del solipsismo individual y el egocentrismo, pensamos que podemos ser suficientes para nosotros mismos. Por otro lado, cuando experimentamos la conexión y nos damos la oportunidad de entablar una relación afectiva con los demás, estos extremos de solipsismo y egocentrismo se aléjan y la vida florece.

Me refiero tanto a la conexión con los demás como a la conexión con la naturaleza y con el entorno en el que vivimos.

Hago hincapié en la importancia de conectarnos con la naturaleza que nos rodea, lo importante que es para nuestra rehabilitación, para nuestra creatividad ... y existen muchos estudios sobre la importancia de relacionarnos y conectarnos con la naturaleza y el entorno que nos rodea. .

Puede suceder fácilmente en nuestras vidas, también debido a tanto ruido a nuestro alrededor, que nos olvidemos de la naturaleza a nuestro alrededor, que nos desconectemos de la naturaleza que nos rodea.

Aquí en Eslovenia hemos propuesto 7 veces la especialización de Biodanza en la Naturaleza con Eliane Matuk y recuerdo muy bien que lo más importante que aprendí en el primer curso de Biodanza en la naturaleza es que si perdemos la conexión con la naturaleza también perdemos la conexión con la vida misma.

Gracias a una buena conexión con la naturaleza podemos ser más saludables, más creativos y más compasivos.

Y gracias siempre a la conexión con la naturaleza que nos rodea, podemos ser aún más capaces de conectarnos con el mundo que nos rodea y entre nosotros.

También creo que es importante subrayar que esta naturaleza que nos rodea debe representar un pequeño desafío para nosotros. No demasiado pequeño pero no demasiado grande. Depende de nuestra capacidad, de nuestra posibilidad.

¿Y por qué? Porque la naturaleza que nos rodea necesita, pide nuestra atención y si estamos presentes, si experimentamos estar atentos a la naturaleza descubrimos que nos sentimos mejor y más conectados.

Hace unos 6 meses leí un libro muy bonito sobre este tema y os doy el título: **“the nature fix” en español es “la dosis natural”**. Lo leí en eslovaco, mi idioma, pero el original está en inglés. Fue escrito en 2017 por una periodista científica estadounidense, así como editora también, llamada Florence Williams.

(Nota sobre el libro: nuestro cerebro se alegra cuando escucha la armonía de la naturaleza ☺)

El libro es una investigación extraordinaria sobre los efectos beneficiosos que la naturaleza tiene sobre nosotros.

El estrés constante de la vida urbana modifica el cerebro de modos que pueden incrementar nuestras probabilidades de esquizofrenia, ansiedad y trastornos del ánimo. En otras palabras: el mundo de las torres de oficinas, embotellamientos continuos y correos electrónicos no es adecuado para los sistemas perceptivos y cognitivos de nuestro cerebro. Esta comprobado. Al mismo tiempo, los ambientes naturales y el aire libre son unos de los pocos escenarios en los que ponemos en juego nuestros cinco sentidos, y entonces, por definición, estamos completa, físicamente, vivos. La naturaleza impacta beneficiosamente en los seres humanos..... Buda, Jesús y Reese Witherspoon fueron al desierto en busca de sabiduría. Florence Williams sigue sus pasos y lleva una caterva de neurocientíficos consigo. El plan: estudiar el efecto de algo tan bello y complejo como la naturaleza en algo tan bello y complejo como el cerebro. Florence Williams salió a develar la ciencia detrás de los efectos positivos que la naturaleza tiene sobre nuestros cerebros.

La pregunta ahora es ¿corremos alrededor del mundo o es el mundo que gira a nuestro alrededor? La evolución del ser humano ha dado lugar a muchos logros importantes, a nivel social, organizativo, tecnológico, de inteligencia artificial, etc. pero ahora os hago la pregunta que quizás ustedes ya prevén: si ha habido tanta evolución, ¿por qué los humanos seguimos siendo tan disfuncionales y destructivos? Somos tan destructivos para la vida y la naturaleza.

Quiero tomarme un momento para ver lo que algunos pensadores anteriores han escrito sobre este tema. Freud intentó dar una respuesta a la pregunta de por qué los seres humanos son tan disfuncionales y tan destructivos, diciendo que el instinto animal en el ser humano es algo de lo que hay que culparse, de qué avergonzarse. Así como las contradicciones internas de nuestro inconsciente. Otros pensadores hablan del instinto que tenemos dentro de dominar o hablan del patrón equivocado de "autoafirmación". O se refieren a la amplia gama de enfermedades mentales... y no ha pasado tanto tiempo desde estas respuestas.

Una actitud más empática hacia el ser humano fue la contribución de un movimiento humanista psicológico de la década de 1920. En resumen, su pensamiento era que "no hay nada de malo en el ser humano". Pero solo que a menudo les puede pasar a las personas vivir en un entorno en el que se subestima la parte positiva de su personalidad.

Entonces, otra área de pensamiento, otro patrón de pensamiento, comenzó a manifestarse y afianzarse y fue el individualismo. Hemos estado y tal vez todavía estamos en un marco, en una situación en la que pensamos demasiado en nosotros mismos y solo en nosotros mismos.

En esta forma de pensar, la gente no se preocupa por los demás ni cuida de ellos, no piensa en los demás. Muestran una actitud que proviene de pensar que solo ellos y su grupo son los más especiales, mejores que los demás.

Y aún más piensan que sus pensamientos y creencias son correctos mientras que los de los demás están equivocados. Fácilmente podemos imaginar cómo esta actitud conduce al egocentrismo de la persona y del grupo.

Entendemos que de esta actitud se derivan todos los comportamientos antisociales, como las acciones terroristas, el egocentrismo, pensar que somos autosuficientes. Y también los diferentes tipos de odio, cuando odias a alguien o algo. Descubrí un grupo que se hace llamar INCEL, que es un ejemplo de un grupo de hombres que odian a las mujeres y que no pueden tener relaciones con mujeres.

Gracias a esta larga reflexión y a esta morada en la historia y estos pensamientos podemos por un lado darnos cuenta de cuántos pasos hacia adelante ha dado el ser humano y por lo tanto la parte evolutiva pero por otro también podemos darnos cuenta de cuánto queda por hacer, de cómo todavía podemos ser destructivos y traer odio.

Esto es un poco complejo porque al pensar en nosotros mismos y en el ser humano en general podemos ver y experimentar el aspecto evolutivo y también ver y pensar en el aspecto destructivo.

A partir de esta reflexión, me gustaría citar a un profesor, un psicólogo de la personalidad social, el Dr. Mark Larry. Su conclusión es que la mayoría de los problemas que nos causamos a nosotros mismos y a los demás son porque estamos demasiado ocupados con nosotros mismos.

Entonces, ¿qué podemos hacer? Somos conscientes de muchos aspectos del ser humano, de la biología del ser humano. Podemos referirnos a los estudios de Biodanza y a la importancia de la vivencia. A la importancia de practicar la vivencia. Practicar la buena Biodanza, que funciona.

Y poco a poco podemos acercarnos a la solución para nuestro tiempo, para el tiempo de hoy.

Propongo ahora un resumen, un síntesis con 4 puntos:

1) En primer lugar, podemos vivir nuestra vida creando conexiones con los demás y con la naturaleza. Estas conexiones deben ser constructivas y afectivas.

2) Segundo punto es tomarse el tiempo para alimentar nuestra conciencia y conexión con el momento presente, en el aquí y ahora y con el entorno que nos rodea para educarnos para conectarnos con el entorno en el que estamos inmersos.

3) Tercer punto es de redescubrir el sentimiento de modestia. Esto no significa tener baja autoestima, pero sí significa no ponernos siempre delante de los demás.

4) Cuarto y último punto ¿Cómo podemos facilitar el proceso de conexión? Podemos hacerlo enfocando, o sea teniendo en cuenta, lo que tenemos en común y lo que nos hace similares y no lo que nos diferencia.

Biodanza de alguna manera ofrece acceso a la experiencia del éxtasis a través de la estimulación de la química del cuerpo y suporta, apoya la conexión con nuestra fuerza interior y ciertamente refuerza la alegría de estar vivo y de estar vivo junto con otros y con naturaleza.

Nuestro tiempo ha llegado a su fin y quizás tengamos que organizar otra conferencia porque solo he llegado a la mitad de esta conferencia. Me di cuenta de que el tema que he decidido traer es muy amplio y la segunda parte que tenía preparada es sobre cómo crear la conexión con el amor.

Os he traído un video de 40 segundos realizado en Milán en 2006 durante el curso de formación de didactas cuando Rolando Toro Araneda entre otras vivencias hizo la danza de extensión máxima, filmada en este video.

Ahora os propongo hacer este ejercicio todos juntos, cada uno en su propia casa... si queréis hacerlo, porque sé que no es lindo pasar demasiado tiempo frente al monitor. Tenéis la opción de hacer o no hacer el ejercicio, hacer vivencia o incluso simplemente hacer un pequeño estiramiento para relajarnos, cada uno como prefiere, podeis dejar el video encendido o apagarlo ... o quien prefiere quedarse sentado y mirar el video de Rolando también puede hacerlo ... todo está bien.

Nataša: Gracias por vuestra participación, por vuestra presencia, por vuestro movimiento.

Todos: gracias, gracias, gracias 😊

Viviana: Solo quisiera hacer un comentario final porque me impresionó mucho Nataša, la conozco y conozco la calidad de su preparación teórica y metodológica, pero me impresionó y pensé en hacer este comentario, porque siento una continuidad en estas conferencias de Aipob. Marcelo Mur en su conferencia había subrayado la importancia de encontrar nuevos lenguajes personales, capaces de comunicar nuestro trabajo y en esta conferencia vi por un lado una gran coherencia y un conocimiento profundo de la teoría del Sistema Biodanza y al mismo tiempo un lenguaje que encontré siempre fresco y completamente original y casi nada me parecía ya escuchado. Sin embargo, hubo una total adhesión al sistema, el método y a la teoría, así que gracias Natasha, quería agradecerte públicamente.

Gracias a Nataša, a las traductoras, a Aipob y a todos y todas las/los presentes.