

La conexión deflagra vida – parte II.

*Explicación de la deflagración: La deflagración provoca **reacciones** similares a las producidas por la **combustión**: se desarrolla rápidamente un proceso de oxidación que hace que aparezca una llama, pero no es lo mismo que una explosión. Esta llama puede progresar debido a la difusión térmica.*

breve resumen de la primera parte.

- 1) *Las personas están hechas para las relaciones, es nuestra biología.*
- 2) *En Biodanza creamos un espacio afectivo y protegido para revitalizar la vida*
- 3) *Es importante involucrarse en la vida: tomarse el tiempo para involucrarnos desde un punto de vista afectivo, con nosotros mismos, con los demás y con los ecosistemas vivos. Y como sabemos, estos objetivos se logran con reciprocidad, con feedback*
- 4) *En Biodanza creamos un espacio afectivo y protegido para revitalizar la vida Ops, esto es tan importante que se me escapó dos veces;)*
- 5) *La búsqueda de lo que tenemos en común puede facilitar el proceso de connexion.*

Este fue el resumen de la última vez, ahora pasemos al tema de hoy que es CÓMO conectarse, cómo entablar una relación.

Y ahora haremos los 4 puntos de la conferencia de hoy:

- En el primero hablaremos de la FUERZA DEL AMOR
- En el segundo mencionaremos la conferencia de Rolando cuando habló del deseo
- El tercero trata sobre la importancia del cuerpo y la aplicación de la sabiduría del cuerpo en nuestro trabajo en Biodanza
- El cuarto sobre la gran importancia de la música en Biodanza que tiene un gran papel en Biodanza en la aplicación de conexiones, de relaciones.

COMO CONECTARSE CON EL AMOR

Hablar de amor es un poco como hablar de poesía

→ Cuando somos conscientes de que el poder del amor es muy fuerte y esto es muy claro EN NOSOTROS y tenemos fe en este poder del amor, solo así podríamos cambiar el curso

de la historia ... con cientos y miles de personas amándose y acariciándose con sus palabras y sus cuerpos danzantes. Porque es un reto seguir hablando de ello y no llegar al meollo del asunto con la gente, de la importancia del amor.

Es como si cada persona exhibiera una máscara para ocultar su belleza interior, nuestro verdadero ser. Con la ayuda de Biodanza bajamos lenta y gradualmente las máscaras que esconden nuestra belleza interior, la nuestra, la de los alumnos y de todas las personas involucradas. Y así podemos vernos de una manera más profunda, también sentirnos más vulnerables y escucharnos de una manera más profunda y sincera. Y en ese caso necesitamos sentirnos humildes y sentir toda la gratitud en nuestro corazón por esta oportunidad.

Porque es un proceso, no es que al abrirnos una vez nos mantengamos abiertos de por vida. Incluso con Biodanza tenemos que trabajar asiduamente, aunque a veces tenemos alguna pausa como en este último año que no podemos tener grupos semanales.

La semana pasada nos reunimos con nuestro segundo ciclo de la escuela de formación de Biodanza en Eslovenia porque el gobierno ha abierto la posibilidad de reuniones de hasta 10 personas para seminarios o exámenes. Entonces hicimos 4 o 5 vivencias para ponernos en contacto con nosotros mismos y entre nosotros, para relajarnos y ya así pudimos tocar la dificultad de meternos más en nuestro cuerpo y de la integración. Cuánto trabajo nos esperará cuando vuelvan a abrir las salas y podamos volver a trabajar.

FUNDAMENTO BIOLÓGICO DEL AMOR

Rolando Toro estudió diversas teorías de astronomía y cosmología basadas en una visión de la unidad universal de los seres vivos, para comprender el principio biocéntrico. También toma en cuenta el concepto de autopoiesis de Humberto Maturana y la teoría de Varela y Maturana, para proponer el concepto de inconsciente vital y psiquismo celular.

Humberto Maturana dijo que **los seres humanos son fruto de la cooperación para la conservación, no de la lucha por la supervivencia.**

También dijo que:

‘Bioevolucionariamente, somos porque amamos.

‘Conservando en nuestra mente esos millones de años de evolución que nos convirtiéron en seres que necesitan tener PRESENCIA; necesitan ser VISTOS, necesitan ser ESCUCHADOS’.

Podemos imaginarnos cuántas cosas importantes faltan en nuestra vida diaria, especialmente en este último año.

Es precisamente nuestra tarea poner en práctica la sabiduría de la ciencia, tenemos que actuar. Pero la pregunta es como actuar en este momento y simultáneamente respetar las

limitaciones. Podemos tomarnos un tiempo para volver a aprender nosotros mismos y animar a los demás a que vuelvan a aprender cómo vincularnos con los demás, cómo volver a aprender la función de vinculación. (Esto ya era un desafío en Biodanza incluso antes, digamos normalmente). Es el caso en este momento de evocar y reconectar con esos momentos en los que nos mirábamos a los ojos, nos escuchábamos con presencia y atención. Y con actitud afectiva.

Así que gracias por vuestra presencia y atención en este momento, porque no es fácil estar presente y atento durante mucho tiempo en Internet.

Entonces estamos constantemente reaprendiendo a estar presentes unos con otros, incluso en esta nueva manera. Porque todos necesitamos sentirnos: apreciados y valorados. Y esto puede suceder ya sea con un cumplido con palabras o también con un abrazo lleno de cariño. Porque es parte de nuestra evolución estar ahí con el toque, con una mirada, con la presencia física. Ciertamente no siempre podemos estar presentes de ambas formas, con las palabras y con el cuerpo. Alguien tiene más éxito de una forma que de otra, por lo que también es cuestión de entrenarnos para estar presentes en los dos sentidos, es decir, tanto con las palabras como con la presencia física.

CONFERENCIA SOBRE EL DESEO Y SU PROYECCIÓN EXISTENCIAL

Madrid 2002 - Rolando Toro Araneda

Ahora me gustaría presentar la exposición de una conferencia que Rolando dio en Madrid en 2002 donde habló sobre los deseos y su proyección existencial. Nuestra tarea principal es ejercitar y practicar la integración, y el principal recurso de integración que tiene el ser humano es el AFECTO.

Y la danza genera una sensación de CONEXIÓN que va más allá del contacto.

Esta conferencia de Rolando realmente me llamó la atención. También dijo que "Nuestros deseos diseñan nuestra existencia". Otra cosa importante que dijo fue: "Dime tus deseos y te diré quién eres, y te diré cuál será el resultado de tu laberinto existencial".

Rolando clasificó los deseos según su significado semántico y los agrupó en cuatro ramas principales:

- a. Los deseos de identidad: el deseo de ser significativo, de ser importante, de ser valorado, de tener una identidad estable, que se expresa en el mundo, que se ve en el mundo. También una identidad consolidada y evolucionada que se expresa en diferentes ámbitos.
- b. El deseo de amar y ser amado, el deseo de ser profundamente comprendido y amado por quien eres sin máscara y sin proyecciones, estar en contacto con amigos, compañeros, parejas, el deseo de empatía y también el deseo de maternidad/paternidad.
- c. El deseo de poder expresar nuestro potencial, de decir lo que pensamos, de crear lo que sentimos, para que este potencial expresivo no se bloquee y podamos

expresar lo que pensamos, incluso que seamos capaces de declarar nuestro amor. Se refiere a todo lo que concierne a la comunicación con el mundo exterior, algo que concierne a lo que tenemos dentro y que se puede expresar fuera.

- d. El deseo del éxtasis, parece particularmente difícil en este momento, pero podemos hacerlo ya que tenemos que recordarnos a menudo que el paraíso está aquí. Para mí era natural decirlo cuando estábamos todos juntos, conectados físicamente también, sintiéndonos en el paraíso danzando todos juntos con Biodanza. Hoy es un gran desafío. Pero el éxtasis y el paraíso son mucho más, son aplicables a muchas áreas, el paraíso está aquí cuando nos conectamos con los amigos, con el bosque cerca de casa, con nuestro jardín. Y luego también el deseo de paz, el deseo de ser parte del todo, de ser parte de un proceso maravilloso. También forma parte de este grupo el deseo de curar a otros, y el mayor poder curativo es el AMOR. El amor también es un puente.

LA SABIDURÍA DEL CUERPO - ABIERTO A CONECTARSE

A lo largo de nuestra vida, aprendemos constantemente a expresar y muchas veces también a reprimir nuestras emociones. Esa es una forma que desarrollamos para sobrevivir en un entorno donde no se nos permite expresar nuestras emociones apasionadas y sentimientos profundos. Reprimir nuestros sentimientos tarde o temprano se convertirá en una forma de daño; como depresión, ansiedad, insatisfacción a largo plazo, sentimiento de incumplimiento/impletitud o incluso como enfermedad psicosomática. Existe un puente entre reprimir las emociones y la enfermedad y a veces se necesita tiempo antes de que la enfermedad se manifieste en una forma específica. Por tanto, es necesario construir y renovar la conexión entre emociones, sentimientos y expresión. Y lo hacemos con la ayuda maestra de nuestro magnífico cuerpo.

Hay muchas técnicas de ajustes mentales, métodos orientados al pensamiento que prometen poner nuestras vidas en el camino nuevamente. Por supuesto, podemos influir en nuestra vida con estrategias mentales, pero para adentrarnos más profundamente en el océano de un ser humano, necesitamos sumergirnos - con la SABIDURÍA DEL CUERPO, con las vivencias integradoras que son nuestro principal objetivo en Biodanza. La importancia del cuerpo aquí y ahora, aquí en este planeta, es algo que nunca debemos olvidar ni dejar de lado..

Como seres humanos, interactuamos constantemente dentro de nosotros mismos y con el entorno que nos rodea. Y cuando interactuamos con el entorno circundante respondemos a él, tanto en el espacio del entorno como internamente, dentro de nosotros, estamos en resonancia. Por lo tanto, esta comunicación interactiva involucra muchas áreas simultáneamente, como las vivencias en el aquí y ahora. Entonces estamos tocados y reconfigurados con diferentes tipos de hormonas, señales y procesos de intercambio. Afortunadamente no siempre somos conscientes de todas estas acciones que suceden sin

que nos demos cuenta. Sin embargo, seamos conscientes o no, sabemos que estos procesos de intercambio son nuestra realidad.

Mientras estudiaba estas cosas para prepararme para la conferencia, surgió un estadounidense de ascendencia italiana, a quien quizás alguien conozca, y les traigo algunas de sus citas:

Leo Buscaglia, 1924 – 1998

1. “Vivir en el amor es el mayor desafío de la vida. Os animo a vivir en el amor ”.
2. "Vivir en el amor es vivir en el centro de la vida,
Y vivir en el centro de la vida es vivir en amor ”.

También fue llamado con un apodo: DOCTOR LOVE. Fue el primero en afirmar y promover el concepto de la necesidad diaria de abrazos 5 para sobrevivir, 8 para mantenerse a sí mismo y 12 para prosperar y crecer. La motivación para su dedicación a estudiar y difundir el amor le fue dada por el suicidio de uno de sus alumnos durante el período en el que estaba enseñando y a partir de ese episodio comenzó a concentrarse profundamente y estudiar esta desconexión del ser humano. Así comenzó una clase no acreditada (sin puntajes) en la universidad donde impartía y el título del curso fue AMOR.

¿CÓMO FUNCIONA LA MÚSICA EN BIODANZA PARA PROMOVER LA CONEXIÓN?

Me quedé muy impresionada y motivada por el primer módulo en línea que tuvimos en la escuela eslovena. El módulo realizado por Sandra Valentini "La Música en Biodanza"

La música es muy importante en Biodanza y en la vida en general para hacernos capaces de conectarnos. Llegaremos a esto con esta exposición segmentada de la música. Después de todo, el propio Rolando dijo que:

"El sonido es un movimiento que fomenta la VIDA".

En todas las culturas, la música y la danza siempre han sido fundamentales para la conexión porque crean nuestra relación con nosotros mismos, con el cosmos y con los demás seres humanos, por eso ponen en movimiento las emociones y la riqueza de la vida, dan motivación al inicio de los procesos. Este concepto que involucra las líneas de vivencia de trascendencia y afectividad fue comprendido y aplicado por todos los pueblos primitivos.

Lo que es interesante en Biodanza es la **calidad humana de la música** sin intelectualismos ni abstracciones, porque la música en Biodanza debe llegar en muy poco tiempo e inmediatamente llegar al cuerpo y la emoción.

Cuando escuchamos una música y lo que suscita en nosotros reconocemos la **Melodía el Ritmo y la Armonía** como elementos reconocibles y el efecto que la música suscita en nosotros se debe a ellos.

EL RITMO es un modelo de regularidad cósmica y se manifiesta en todos los sistemas vivos: podemos ver el ritmo del metabolismo, el sexual, hormonal, respiratorio, cardíaco. El ritmo del corazón no es una necesidad matemática regular, pues está gobernado en todo momento por las emociones. La complejidad afectiva modula la regularidad del ritmo eléctrico del corazón. Como ejemplo quiero decir que para nuestros objetivos, *la danza de sincronización rítmica* en parejas es invaluable, no tiene precio, porque aprendemos a:

- ✓ Escuchar el cuerpo del otro y regular la acción / el movimiento.
- ✓ Conectarse con el movimiento del otro adaptándose y sincronizándose a un ritmo diferente.
- ✓ Abandonar el Ego como centro de impulso primario. Salir de la inercia y la soledad del ego por unos momentos o minutos.
- ✓ Ser receptivo a la información que proviene de fuera, de la música y de las personas. Enconces entramos en contacto.
- ✓ Estimular la capacidad de empatía corporal hasta que nuestro cuerpo se vuelva cada vez más flexible para realizar un movimiento simultáneamente con la otra persona, perder la conciencia del esquema corporal individual y participar con un cuerpo flexible a un ritmo único y común.

La **MELODIA** representa una relación íntima con nosotros y con el otro. Entonces en Biodanza, cuando ofrecemos danzas MELÓDICAS, es una invitación a entrar en una relación íntima con nosotros mismos o con otra persona. Es como si se creara una especie de **empatía musical** entre las personas, similar al enamoramiento, aunque sea temporal. Y sabemos que en Biodanza realmente podemos enamorarnos no solo de la melodía sino también de la persona. Esto sucede porque, según musicólogos y neurocientíficos, escuchar música tiene una función evolutiva tanto para la afectividad como para la sociabilidad.

En **términos neurológicos**, el paso del ritmo a la melodía es el paso del instinto a la emoción. La fuerza vital del ritmo está moldeada por la dulzura de la afectividad.

Llegamos al último punto que es la **ARMONÍA** -

ARMONIA = vínculo, conjunción, conexión ARMOZEIN = conectar, vincular, establecer un acuerdo

AR = juntar, unir, disponer

La armonía se puede sentir como una concatenación de "acordes": notas tocadas simultáneamente.

Los elementos armónicos unen, conectan, integran a la persona consigo misma, con el otro y con la vida.

- Esta concatenación de acordes **no es un fenómeno solipsista que es la búsqueda de la armonía solitaria, sino un fenómeno amoroso que busca la armonía incluso en los encuentros humanos** y es sobre esta última afirmación que se estructura el concepto de armonía en Biodanza.

Hablaré ahora brevemente sobre los niveles biológicos y existenciales de armonía.

A NIVEL BIOLÓGICO La búsqueda de la armonía es un hecho implícito y genético que guía el nacimiento, desarrollo y transformación química de todo ser vivo. **La biología ha observado que los sistemas vivos están regulados por el principio de unidad y armonía.**

A NIVEL EXISTENCIAL Por tanto, es natural que el ser humano esté en constante búsqueda del elemento armónico que unifica, conecta, integra con el otro y con la vida. El ser humano aspira a formas crecientes de armonía y resonancia con el todo.

Rolando también hizo algunas declaraciones interesantes sobre la armonía:

»La necesidad de armonía del ser humano constituye la forma más intensa de nostalgia«.
Podemos llamarla la necesidad infinita de amor..
Y con nuestro trabajo en Biodanza nosotros tendemos a restaurar la armonía original en las personas a través del movimiento-amor .

Y algo importante de lo que aún no hemos hablado es este ATRACTOR que nos guía hacia la **ARMONÍA**.

La armonía surge del caos y en el caos, concebido como un camino hacia lo desconocido en el que siempre está contenido un atractor de unidad y armonía. Como seres humanos oscilamos entre la búsqueda desesperada de *la armonía* y la atracción por *el caos* que representa para nosotros un desafío, un riesgo.

La armonía no debe considerarse una categoría opuesta al caos. La relación entre los dos no es de oposición ni de dinamismo cíclico. Se trata de una relación de procedimiento en la que la armonía se desarrolla y evoluciona dentro del caos. Podemos decir que el **Caos** es una tentación creativa, y la **Armonía** es la fidelidad a la vida y representa el orden manifiesto y oculto del universo.

En el caos humano, el **ATRACTOR** que conduce del caos al orden es el **AMOR**.

Entonces, en tiempos de caos en nuestra vida, el factor atractor llamado AMOR debe ser reconocido y se le debe dar el permiso para llevar una nueva armonía a la vida de alguien. Entonces en Biodanza aprendemos danzando a ser puentes, conexiones entre personas, expresando la energía del amor.

La armonía en Biodanza se crea a través de la danza, la conexión, la mirada, los abrazos y las caricias.

La **conexión afectiva con la vida** se establece a través del contacto con las personas y con la naturaleza. Integración - contacto – comunicación

De manera constante, buscar el **gesto lleno de significado natural y auténtico** en armonía y sinergia con el aquí y ahora.

Conclusión 'biodanza y música'

* **Movimiento** El ser humano parte de sus búsquedas personales e instintivas para encontrar sucesivas relaciones armónicas.

***Acuerdo vital** que tiene la energía necesaria para crear, unir, pacificar, integrarse con uno mismo y el grupo.

Los invito a que escuchen ahora las palabras de Rolando, escuchen con el corazón aunque no entiendan sus palabras, porque entonces estará disponible la traducción del español al inglés e italiano hecha por Elisa. Gracias de nuevo Elisa.

Aquí está la transcripción del audio de Rolando: *“La vida está en el viejo que juega con sus nietos. La vida está en el labrador que cultiva el sembrado.*

Entonces un mundo bellico como este, un mundo en el que se han asesinado millones y millones de personas porque este ha sido el siglo más infame de toda la historia humana. En un mundo como este proponer la danza, proponer el canto, proponer el abrazo es absolutamente necesario. Por cada fucil, por cada misil, por cada borbardero, hay que realidar abrazos, besos, danzas.

Si me dijieran bueno... qué es lo que quieren los de Biodanza? Quieren despertar la energía del amor, la bomba atómica del amor, que alcance a todo el planeta, que se irradia in las provincias, en los campos, en los confines del mundo

Pero yo no voy a alcanzar seguramente a ver a cuando la masa crítica alcance su punto deflagrador, pero tengo la certeza mas absoluta che ese punto va a llegar y para esto tenemos cientos de profesores que estan luchando, que estan luchando danzando.”

Rolando expresó muchas palabras alentadoras y yo tuve muchas oportunidades de escucharlo y bailar con él en la escuela de Milán, también fui a Grecia para seguirlo y absorber su conocimiento de sus palabras, para beber su conocimiento. A veces estaba la cuestión del idioma, pero aún así nos las arreglamos para aprender mucho.

Nos acercamos al final de esta conferencia y me gustaría compartir con ustedes unas palabras de invitación de Rolando:

“Biodanza que intenta transformar el mundo parece una utopía, pero creo que hay que entender las utopías; y en ese sentido no basta con amar al prójimo, hay que bailar con él, HAY QUE IR DE LA MANO CON LA GENTE ”. Necesitamos relacionarnos con nuestros vecinos ... y con las personas que nos rodean. Necesitamos más creatividad para

manifestar, recordar y crear nuevas formas de conexión. Y también para brindar a las personas un sentido de pertenencia y de estar en conexión.

Existe una gran necesidad de promover la vida, de revitalizar la vida en todas sus formas; seguimos deflagrando vida, haciendo estallar la vida entre las personas. Somos seres creativos, aún vivos y capaces de transformar el espacio en el que vivimos.

Rolando en sus notas cuando se fue de Buenos Aires a Madrid en 1982 también escribe que

" ... El contacto es una acción política.
El amor y la trascendencia son las fuerzas motrices de la justicia social".

Ya sabemos desde el inicio de nuestra formación que Biodanza nos hace entrar en el amor porque Rolando dijo 'Biodanza es la conspiración del amor'.

Es tiempo de empezar..." Rolando Toro Araneda, 19 de octubre de 1982

Siempre es un buen momento para empezar.

Repitiéndome un poco, nuestra tarea es siempre poner en acción la sabiduría de la ciencia. Constantemente estamos aprendiendo y volviendo a aprender a estar presentes unos con otros, especialmente en este período.

Me gustaría concluir con mis sentimientos, mis pensamientos sobre cuándo comenzó la pandemia.

CONCLUSIÓN

En tiempos de tanta incertidumbre, turbulencia y polarización, tal vez incluso una maraña de emociones fuertes como la ira, el miedo y la incomodidad, nos enfrentamos a tantos desafíos en todos los niveles, personal, familiar y profesional. ¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros a conectarnos con la vida con la sabiduría de Biodanza?

Antes de haceros las preguntas que me hice a mi misma, me gustaría contarles cómo me sentí a mediados de marzo del año pasado.



Mi primer paso, mi primera reacción tras el cierre total en la primavera, luego de haber planeado todo mi trabajo para los próximos 8 meses, como seguramente muchos de nosotros, me quedé personalmente paralizada, me quedé en silencio por completo, me quedé impactada, en choque. No pude hablar durante unos 4 meses, sentí tanta resistencia a cualquier interacción con Internet, ni siquiera en Facebook o Instagram, o en los grupos, no pude encontrar las palabras para consolar, para hablar con la gente sobre la situación, sus necesidades, sus sentimientos... Tuve un apagón.

Luego en junio empezamos a reunirnos de nuevo en persona, a ir a la playa, a participar en los 6 días del programa Harmony luego en julio hicimos un fin de semana de Biodanza en la naturaleza y luego me invitaron como facilitadora de Biodanza a un festival en Checoslovaquia por un par de días ... y muy lentamente he podido volver a la conexión con

la gente, con la vida, con la fuerza para vivir. Y así, las muchas limitaciones que me había impuesto se disolvieron. De repente volví a estar entusiasmada y tuvimos un gran comienzo en septiembre con nuestro festival Biodanza en Eslovenia pero de forma limitada como lo exige la normativa vigente y luego empezamos con grupos regulares con tanta gente interesada, nunca habíamos tenido grupos tan grandes... y esto duró dos semanas, luego tuvimos la limitación a 10 personas y cada semana teníamos que reajustarnos a las reglamentaciones en constante cambio. Y luego el 23 de octubre nos bloquearon permanentemente en Eslovenia pero nosotros seguimos ADELANTE, con los que querían, que necesitaban permanecer en una conexión afectiva y solidaria.

Y aprendo día a día formas de mantener la Biodanza AFIRMANDO LA VIDA y el cuidado para los participantes.

Esta vez no me he callado y no quise parar y me hice las siguientes preguntas que ahora os invito a hacerlos a vosotros mismos:

aquí están las preguntas:

- ✓ ¿Cuál es mi fuerza como persona?
- ✓ ¿Cuál es mi fuerza como facilitador/a?, professor/a de Biodanza?
- ✓ ¿Qué puedo HACER y cómo puedo facilitar, crear un espacio que las personas, que quieran y necesiten, puedan encontrar una manera de tocarse, consolarse e inspirarse mutuamente y lo más importante para conectarse de manera afectiva?
- ✓ ¿puedo unirme a un grupo o a alguien para hacer algún proyecto social juntos?

→ Y luego déense respuestas auténticas.

Luego comenzamos a hablar entre nosotros los profesores, con los estudiantes y con todas las personas que participaban en los grupos y comenzamos a preparar proyectos juntos. Es cierto que hay gente que todavía está luchando mucho pero para mí era importante dejar de luchar con internet. Estaba concentrada en "qué puedo hacer, qué puedo dar" y ciertamente no en todas las cosas que ya no podía hacer. Y surgieron tantas cosas.

Al respecto Rolando Toro dijo algo importante - "Biodanza Ars Magna, el arte más grande es aprender a VIVIR, si no lo hacemos, toda nuestra erudición, todos nuestros conocimientos, todos nuestros esfuerzos están perdidos".

Y ahora para concluir realmente esta vez, la última invitación de mis alumnos:

Busca el amor en cada rincón del mundo, en cada rincón de tu casa o apartamento, en tu jardín, en tu barrio, en todas partes ... y multiplícalo.

Gracias por vuestra presencia y atención, con amor desde Eslovenia

Natasha

Bibliografía e inspiraciones:

* Biodanza y música, módulo impartido por Sandra Valentini en Eslovenia, zoom, 14. 15. Nov.2020

* Leary Mark, doctor profesor de psicología y neurociencia, 2020, artículo en una revista eslovena

* Williams Florence, 2017, The Nature Fix, Por qué la naturaleza nos hace más felices, saludables y creativos

* Libro de Margarita Karger, 2017, Proyecciones en Biodanza, Una dinámica del sentir

* David Abram - el cuerpo sensorial -...

Todos: Gracias Natasa y gracias Mariateresa, gracias gracias gracias

Natasha: Si tienen alguna idea o pregunta, no duden en compartirla o preguntar

Laura T. Estoy muy contenta con lo que compartiste y también admiro el coraje que tuviste para expresarlo porque creo que muchos de nosotros estamos un poco angustiados, preguntándonos "qué pasará con Biodanza y qué me pasará a mí como profesor de Biodanza? ¿Qué pasará con nuestros grupos de Biodanza? " No es fácil en este momento porque hay un detenerse de todo, una prolongación del tiempo de ausencia e incluso cuando volvamos al trabajo no será fácil encontrar la manera de retomar el trabajo de integración cuando muchas de las cosas que la subyacen, es decir, el contacto, la afectividad expresada a través del contacto, se nos inhibe. Realmente es un gran desafío. Recuerdo que al inicio de la pandemia pensé bien tal vez sea el momento adecuado que encontremos mucha gente que vendrá a los grupos precisamente porque ahora no hay contacto físico, lo cual siempre es un escollo para quienes llegan a Biodanza y no quiere que le toquen, es un poco resistente al contacto, etc ... tal vez ahora pase como en Eslovenia que mucha gente se ha acercado a Biodanza. Esto me da mucha confianza porque estoy convencida de que muchas personas necesitan hacer Biodanza y tal vez necesitamos encontrar formas de acercarnos a personas que nunca han hecho Biodanza, de una manera que luego pueda permitir el desarrollo del método Biodanza en el interior de estos nuevos grupos. Lo siento, pero estos son pensamientos que continúan recorriendo mi vida en este período. Gracias

Laura P. Mis dudas son las mismas que las de Laura T. Pero en este periodo estoy recibiendo muchas llamadas telefónicas de personas que quieren empezar a hacer Biodanza, probablemente porque en este apagón que lleva ya un año sin contacto ha surgido lo mucho que lo necesitamos. Quizás la pandemia ha puesto de relieve la necesidad de contacto y afectividad. Casi me sorprende la gran demanda que hay y no poder dar la oferta. Fue difícil hacerles entender que en este momento no es posible hacer grupos.

También me di cuenta de que los medios de comunicación y la televisión hablan mucho de otras actividades holísticas como la musicoterapia, etc., incluso de nuevas disciplinas de

mediación corporal previamente desconocidas, mientras que no mencionan para nada la Biodanza. Creo que nuestra Aipob debería publicitar nuestro camino también en televisión, tener contactos quizás con Rai, con televisiones de cierto nivel, acreditados, para hacerles entender que Biodanza puede ayudar a salir bien de esta situación, en fin, hay que entrar en contacto con los medios.

En conclusión, los saludo y espero que esta situación termine cuanto antes.

Armando: primero que nada quisiera agradecer a Natasa por su conferencia y luego quisiera traerles un testimonio que me vino a la mente con las intervenciones de las dos Laura. El que se considera el semanario con más autoridad del mundo, The Economist, en el número de esta última semana, que es el del sábado pasado, tiene un artículo de 2 páginas que habla de la reconocida necesidad de contacto físico y abrazos y también menciona algunas propuestas que han salido en estos tiempo para intentar cumplir con este pedido. Si bien Rolando dijo que la necesidad de contacto es uno de los aspectos más reprimidos en la cultura contemporánea, este hecho de no poder vivirlo durante un período tan largo ha desencadenado un deseo de contacto y un sentimiento de carencia por el que existe una enorme solicitud no expresada, contacto. Y presentaba una serie de propuestas para intentar satisfacer esta necesidad, no hablaba de Biodanza sino que proponía una serie de propuestas en entornos muy diferentes pero que van fundamentalmente a crear situaciones de encuentro no muy distintas a las que siempre hemos sugerido nosotros.

Mariateresa: Yo también lo he notado ... porque es cierto que esta cosa de la reeducación afectiva se está extendiendo mucho. El TLON también me parece que está dando una conferencia filosófica sobre este tema. Está muy extendida, sin embargo, no se menciona Biodanza.

Armando, tienes que escribirnos un artículo sobre The Economist para hacernos dar a conocer.

Laura P. No se habla de Biodanza, pero por ejemplo a menudo escucho hablar de Olodanza una técnica que no conocía pero que he leído que se ha hecho famosa en unos años ...

Mariateresa: Nosotros por ejemplo, tenemos a Daniela Lucangeli de la Universidad de Padua que constantemente habla de estos aspectos.

Armando: Os enviaré las coordenadas del artículo de The Economist que ha propuesto principalmente iniciativas a nivel académico, universitario, como centros de investigación de diferentes universidades del mundo que están estudiando esto.

Aquí esta el enlace:

<https://www.economist.com/international/2021/02/20/the-pandemic-made-the-world-realise-the-importance-of-human-contact>

Isabella: Me gustaría agregar una cosa. Más allá del contacto que es muy importante pero también veo dos cosas: una es que la gente ha tenido experiencias increíbles este año, experiencias que no se suelen hacer en nuestra sociedad. Y que no solo están relacionadas con el contacto y al reconocimiento de la necesidad de más contacto en la propia vida, sino que han tenido, por ejemplo, experiencias de intimidad o de falta de intimidad que no es solo contacto. Han tenido experiencias de trascendencia, han tenido experiencias del mundo que se detuvo, han tenido experiencias de las que hablamos a menudo en Biodanza ... y son cosas complejas por eso creo que sería muy importante confrontarnos, escuchándonos unos a otros para identificar según las vivencias de todos nosotros, porque cada uno ha tenido experiencias diferentes, conoció a personas diferentes, enfrentó situaciones diferentes, armar toda esta complejidad de experiencias de un período historic tan loco, para enfocar estos puntos diferentes por qué tirarlo todo sobre el contacto me parece limitante. Nos arriesgamos a conformarnos con infinitas técnicas de las que hablarán los periódicos o los medios de comunicación, porque saldrán muchas más técnicas, seguro...

Ciertamente sí al contacto, al buen contacto, al contacto vivencial, no cualquier contacto pero también todo lo demás porque hay tanto ...

Mariateresa: si es verdad, ahora se habla de contacto en todas partes, todo el mundo habla de contacto.

Natasha: Es muy bueno que hablen mucho sobre el contacto para que podamos encajar con nuestro conocimiento. También descubrí aquí en Eslovenia en el sitio web de nuestro gobierno que han preparado Pautas Nacionales para la Recuperación después de la pandemia para dar regeneración y apoyo a las personas y estoy siguiendo esta información y también estoy preparando un proyecto, un Plan de Recuperación, para ser presentado al gobierno o al ayuntamiento local, por mi Instituto que tengo aquí en Eslovenia para la escuela de formación Biodanza. Esta será una combinación perfecta con lo que ya está en el sitio del gobierno de Eslovenia.

Un Plan de Recuperación para que las personas se recuperen de este mal período, para recuperar la salud en la sociedad, también para reducir los problemas mentales ... en fin, en este area. Y yo puedo ofrecer lo que se hacer ...

Mariateresa: en Italia estamos llenos de psicólogos que están llamados a ello. Sería un gran esfuerzo integrarse con Biodanza, un esfuerzo por parte de la Escuela, de Aipob. Creo que Eslovenia es realmente en la cima, pero en Italia parece más difícil.

Natasa: Hay fondos disponibles para estos proyectos, los Fondos de recuperación. Si no podemos mencionar mucho el nombre de Biodanza, mencionaremos sus efectos, hablaremos de lo que podemos hacer con el trabajo en nuestros grupos. Tenemos el conocimiento, tenemos los grupos y tenemos los profesores. No tengo que trabajar solo, debo tratar de involucrar a todos los demás profesores de Biodanza también. Si alguna escuela tiene más preparación, más familiaridad con el inglés, por ejemplo, etc., podemos reunirnos entre escuelas y compartir documentos. No es necesario que una escuela

escriba todos los documentos por sí misma. Habrá una conexión entre varias escuelas para tratar de exponer el conocimiento de Biodanza, por ejemplo, toda la cuestión ética.

Laura T. En estos días me puse en contacto con el Comité Técnico Científico de las DNB de Milán (de la Región de Lombardía), para ver si es posible recopilar datos en lo que concierne a la efectividad no solo de Biodanza sino de las Disciplinas Bio-Naturales en general... para entender cómo ayudar a las personas en el Post Covid porque están surgiendo muchos problemas físicos, incluso energéticos ... si ya ha habido experiencias de profesores de Shiatsu, profesores de Yoga etc. para resaltar cómo se puede ayudar a las personas con los síntomas posteriores a la covid.

Pero el Comité dice que no hay dinero ni las habilidades para realizar esta investigación. Es muy interesante lo que dice Natasha sobre intentar usar los fondos del Recovery Foud porque las DNB básicamente tiene cierto poder institucional ...

Natasa: Recién esta semana recibí un documento llamado "Teoría de Manejo de Pandemias y Desarrollo Biocéntrico" elaborado por el doctor alemán Marcus Stuck (director con Alejandra Villega de las Escuelas de Biodanza de Leipzig y Riga) es una investigación que aún no es del todos terminada pero que puede ser mencionada como referencia y dar un sustento científico teórico a nuestros proyectos en las instituciones. Le preguntaré a Marcus si podemos traducirlo (está en inglés) y usarlo, después de la aprobación de Eliane Matuk, para adjuntarlo a nuestras propuestas para darles fuerza.

<https://www.researchgate.net/profile/Marcus-Stueck>

https://www.researchgate.net/publication/348884684_Pandemic_Management_Theory_COVID-19_and_biocentric_development

Gracias a todos por vuestra atención y por la oportunidad que tuve de estar con ustedes.

Carla T: Te agradecemos Natasha por la calidez y la pasión con la que tocaste nuestros corazones y te agradezco porque hablaste del Amor como un atractor y en este momento necesitamos realmente de un atractor que sea el amor. Gracias también a Mariateresa por la traducción y a Moreno por todo el trabajo que hace que no es muy visible pero sí es mucho.

Hasta pronto a todos ... nos vemos el próximo sábado con la conferencia sobre Potenciales Tardíos a cargo de Claudete Sant'Anna