

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela Venezolana de Biodanza del Sol de Maracaibo
Sistema Rolando Toro



TESINA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
“FACILITADOR DE BIODANZA”

Efectos del Sistema Biodanza desde el enfoque Biológico, Psicológico y la Creatividad Existencial
“Tres vidas, tres almas, tres vivencias unidas”

Nombre de los Estudiantes:

Marisol Gonçalves C.I. 11.280.781

Tamara Gutiérrez C.I. 7.931.844

William Zabala C.I. 13.082.745

Profesor Supervisor:

Nelson Galante

Directora de Escuela:

María Gracia Parra Pírela

Maracaibo, Noviembre de 2016

Esquema

Agradecimientos

Introducción: La importancia de este tema para nosotros

Objetivos

- I. Objetivo General
- II. Objetivos Específicos

Capítulo I: Biología y Biodanza.

- I. Contexto biológico del ser humano
 - a. Células, núcleo, ADN y cromosomas
 - b. Genes y expresión génica
 - c. EL ADN como lenguaje Universal
- II. Emoción y biología
 - a. ¿Cómo se comunican las células?
 - b. Danza de los neurotransmisores
 - c. Cambio de paradigmas en Biología
 - a. ¿El ADN; Fuente tangible de energía?
 - b. El fenómeno del ADN Fantasma:
 - c. Estamos conectados a través de Energía
 - d. El ADN se abre o cierra según nuestras emociones
 - d. El gen de Dios (Dean Hamer)
- III. Estados de conciencia y modificaciones del ADN

Capítulo II: Psicología a través de la Biodanza.

- a. Propuestas del sistema Biodanza RT
- b. Rescatando al ser desde los instintos
- c. Vinculación con las fuentes originarias de la vida
- d. Principio Biocéntrico
- e. Educación Biocéntrica
- f. Líneas de Vivencia
- g. Emociones en Biodanza, conectores de vida
- h. Beneficios de la Biodanza visión desde la psicología positiva

Capítulo III: Creatividad como medio de existencia.

Conclusiones

Índice de Imágenes

Bibliografía



Agradecimientos

Tamara

A MI FAMILIA

A MI MADRE (SILI): Gracias mamita, porque tu dulzura y serenidad me acompañan siempre, llenando mi corazón de fuerza y paz para seguir adelante en todo momento. Tu amor ha sido la guía que a lo largo de mi vida cubrió de esperanzas mis días, enseñándome que la paciencia y la Fe siempre dan sus frutos y nos agrandan el alma. Gracias por bridarme tu útero tibio para llenarme suavemente de vida dentro de ti y hacerme sentir tu amor infinito en el silencio maravilloso de tu vientre. Gracias por las caricias de tus manitos en mi rostro, por los abrazos hermosos que desde pequeña me has dado, gracias por tus oraciones...por tu inmenso amor mamá...infinitas gracias.

A MIS TÍO, A MIS TÍAS (GABRIEL, GABRIELA, LUISA, THAÍS, ANGELA, CARMEN): Gracias, porque ustedes han sido la compañía y la fuerza que mi corazón ha recibido para levantarme en los momentos en que sentía que no lo lograría. Gracias, por sus palabras de aliento, gracias por su confianza en mí, gracias por recibirme y regalarme un lugar cálido y hermoso donde vivir. Gracias por las Bendiciones que me dan cada vez que salgo a la vida en la calle y por las que me dan cuando regreso. Gracias por cada alimento que me han dado, gracias por tantos momentos compartidos...gracias por existir.

A MIS HERMANOS (MECO, TANIA, DUILIA, MARIANA): Gracias, porque el amor que ustedes me dan, hace que mi vida florezca a cada instante. Sus sonrisas y alegría llenan mi vida de amor y sensibilidad para continuar el camino que emprendí...gracias por enseñarme que el amor de hermanos se agranda cada día más, que no tiene fin y que me acompaña esté donde esté.

A MIS SOBRINOS (GABRIEL ENRIQUE, LUIS MIGUEL, GABRIELITO, MARIANNE PAOLA, MARÍA ANDREINA, MARÍA VERONICA, OSVALDITO, JOSÉ MANUEL Y DIEGO): Gracias, porque cada uno de ustedes al nacer trajeron luz a mi vida, y es maravilloso ver esa luz cada vez que estoy en la compañía de cada uno de ustedes...gracias infinitas Gabriel Enrique, porque en cada una de las estrellas que cubren nuestro cielo, estás tú hijo lindo mirándome con tu sonrisa hermosa.

A MI PÁDRE (EMÉRITO): Gracias papi, por enseñarme que en la vida...el Amor antes que todo.

A MARÍA ALEJANDRA: Por tu hermosa presencia en mi vida.

A MI MANADA: Gracias infinitas por mostrarme la BONDAD en su máxima expresión, gracias por el regalo de la reflexión profunda, por el espejo que cada uno es para mí, haciendo que volteara mi mirada hacia dentro para encontrar aquello que no me permitía evolucionar. Gracias, por tanta risa, por tanta lágrima, por tanto encuentro. Gracias por tanto palpitar juntos por UNA NUEVA TIERRA. Gracias por danzar en mis poros y hacerme florecer como florecen los lotos desde el fondo del pantano. Gracias porque han convertido mi vida en transformaciones constantes desde el primer día en nuestra Escuela.

A MARÍA GRACIA PARRA: Gracias... por ser el espejo en el que me he mirado.

A YOJAINA HUNEIDY: Gracias Yoja, porque la vida me ha regalado tu amor de hermana y tú has aceptado ser ese maravilloso regalo para mí. Infinitas gracias por tu cercana presencia en cada instante, por reír con mis locuras y por ayudarme a levantar cuando me veías decaer...infinitas gracias.

A CADA SER HUMANO: Gracias a cada uno de los seres humanos que estuvieron en mi proceso de formación, su presencia fue trascendental.

Marisol

En principio agradezco infinitamente al Jesucristo amoroso y tierno que aprendí a conocer en el Sistema Biodanza RT. Ese Jesús que ha sido mi maestro, guía y pasos en el camino que he emprendido como ser humano.

Eternas gracias a los mejores padres que pude escoger, por darme la vida, entregarme el amor y valía desde mis primeras respiraciones, hasta hoy que soy adulta y amada por ustedes.

Para María Gracia y mi hermosa manada que me han acompañado desde el año 2.009 que me inicié en este maravilloso mundo de la Biodanza. Ustedes son causantes de despertar en mi la curiosidad, el amor y la pasión para seguir en este maravilloso mundo Biodancístico como forma de vida.

Rolando Toro Aranera, maravilloso ser que desde su curiosidad y sueños de un ser humano mejor, creó el Sistema Biodanza que hoy va sembrando despertares y seres humanos.

A María Marinaro, Nelson Galante, María Julia Sánchez, Rolando Toro Acuña, Marianela Van Grieken, Teresa Piñero y los profesores que están en mi corazón y agradecimiento, por sus entregas y enseñanzas.

Agradezco a cada uno de los protagonistas de mis sesiones supervisadas, que fueron manos, soporte, guías y acompañantes de esta maravillosa experiencia.

Mi amado Moorrrr que me has comprendido, aupado y me sigues apoyando con mi sueño y misión de vida.

Por último y muy importante a Tamara y Billy, con quien emprendí este sueño de mostrarles como hemos reaprendido a vivir nuestra vida, desde diferentes perspectivas y aportes de Biodanza. Somos seres con estados de salud crónicos y con encuentros poéticos en nuestro andar.

William (Billy)

Quisiera comenzar este apartado con la afirmación de que hoy estoy aquí gracias a la conjugación del sueño de varias almas; principalmente a Rolando Toro Aranedo, quien desde su alma intranquila descifró las carencias de muchos y las hizo suyas para conocerlas y proponer un maravilloso sistema que permite la rehabilitación de nuestras vidas. A María Gracia Parra por haber sentido el llamado de este camino y haberlo traído a esta tierra, por haberse atrevido y lanzado al vacío del riesgo y a mí por haberme permitido aceptar ese desafío. Gracias Maestros.

Gracias a todos los Maestros que de alguna manera han contribuido a la expansión de Biodanza en el mundo y en especial acá en Venezuela. A todos los que nos asistieron durante nuestra formación en la Escuela de Biodanza del Sol, compartiendo sus vivencias y sueños, que a la final, siempre me recuerdan que todos somos uno. Gracias por cada entrega, sin duda, cada vivencia propuesta vino del alma.

Gracias a mis compañeros de Biodanza, cada semana, cada sesión compartida nos permitió ir formando una gran familia que por decisión nos unimos para caminar juntos y cuidarnos los unos a los otros.

Gracias a las personas que confiaron en mí para brindarles mi visión sobre el Sistema en mis clases supervisadas, sus relatos de vivencia me permitieron recordar caminos ya recorridos, recobrar norte y reafirmar mi confianza en una nueva humanidad a través de nuestra mirada.

Gracias a mi familia, mis padres, hermanos, tíos y tías, primos y sobrinos, por siempre brindarme el apoyo incondicional y entender mis ausencias fértiles en nuestras compartidas familiares.

Gracias a todos los que de una manera han estado ahí, sus miradas, abrazos y caricias han permitido modificar mi ADN.

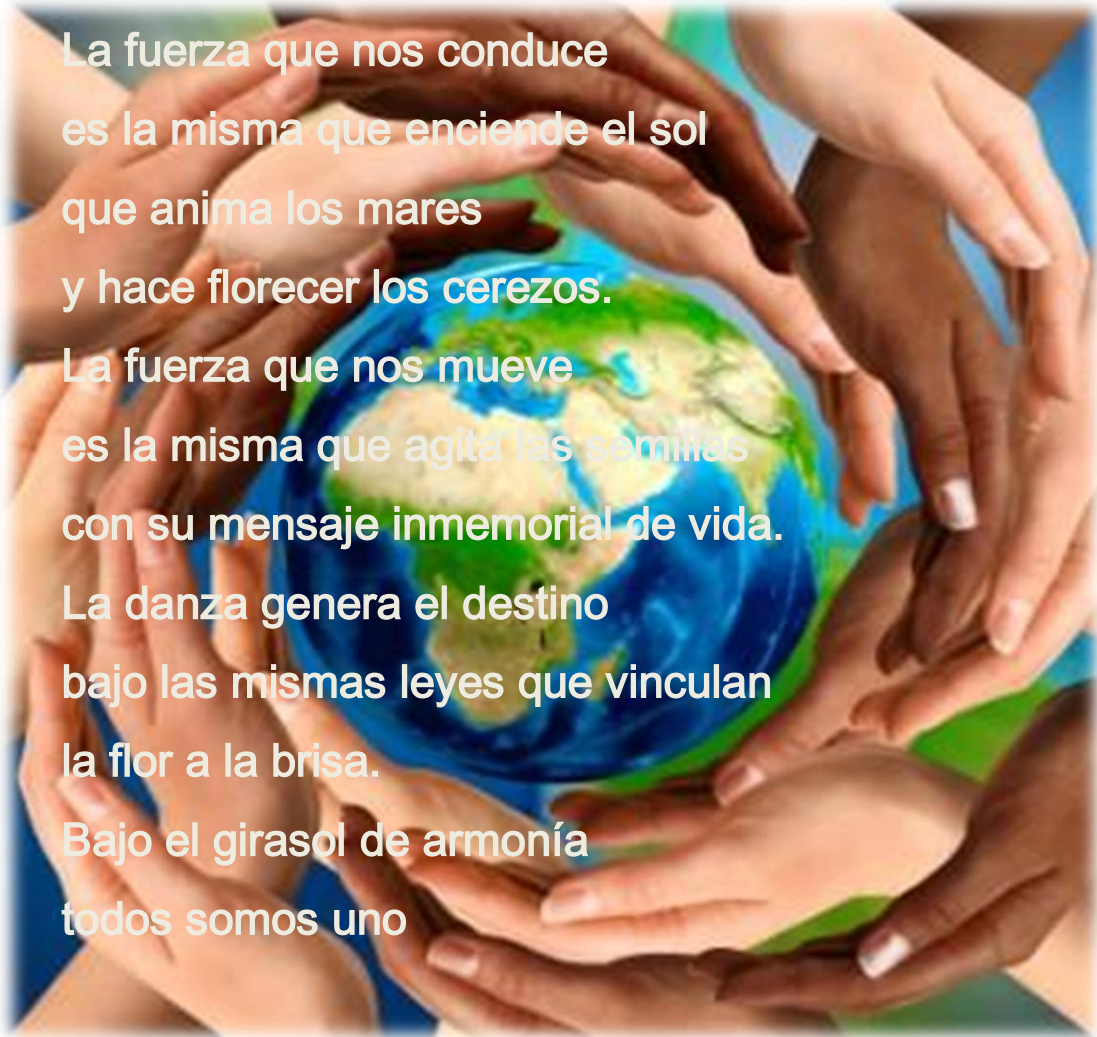
TODOS SOMOS UNO

La fuerza que nos conduce
es la misma que enciende el sol
que anima los mares
y hace florecer los cerezos.

La fuerza que nos mueve
es la misma que agita las semillas
con su mensaje inmemorial de vida.

La danza genera el destino
bajo las mismas leyes que vinculan
la flor a la brisa.

Bajo el girasol de armonía
todos somos uno



Rolando Toro Araneda



Introducción

Introducción

La presente monografía ha resultado un compendio de experiencias vivenciales de tres participantes regulares de aproximadamente 7 años de asistencia a sesiones de celebración de Biodanza y que hoy culminan su fase de titulación de Facilitadores de esta sistema. La misma se ha estructurado dividida en tres capítulos, y en cada uno de ellos se recoge un apartado teórico que nace de la raíz de formación intelectual, laboral o académica del participante, enlazado a su experiencia vivencial durante este proceso de asistente regular y de formación. En cada segmento se refleja su visión desde los enfoques biológico, psicológico y de la creatividad existencial. El abordaje de los tres aspectos, manejados en el presente trabajo, busca documentar en el desarrollo del mismo los efectos vivenciados por cada uno de los autores a lo largo de su camino personal, en cada sesión semanal o maratona así como también durante la formación en la Escuela del Sol de Maracaibo, de alguna forma buscando la explicación desde cada visión, comprender un poco y/o explicarnos lo que ha pasado en cada uno de nosotros mientras el modelo teórico de Biodanza se hacía cuerpo en nuestras vidas. Para finalizar se mostrarán nuestras conclusiones sobre nuestras experiencias desde la creatividad como línea de vivencia para el renacer de cada ser humano.

Las bases biológicas de nuestra vida se encuentra grabada en nuestro ADN, la ciencia de cómo podemos modificarlo y así adaptarnos al medio y evolucionar a lo largo de nuestra historia la obtenemos en la universidad de la vida. Día a día recibimos capítulos nuevos de cómo podemos aprender a modificar nuestro presente y así, a reescribir cada día nuestra historia. Estas modificaciones conductuales son un reflejo de cómo nuestro ADN interactúa constantemente con nuestro entorno, recibiendo y transmitiendo información en una autopista de varios canales, donde van y vienen en diferentes sentidos estímulos, cada segundo de nuestra vida como cada respiración de nuestro cuerpo. Biodanza nos brinda la posibilidad de, con una manera afectiva, amorosa y progresiva, ir cambiando paradigmas, leyes que fueron implantadas en nuestro ser en momentos únicos y que si bien pudieron servirnos, muchas veces las mismas creencias se transforman en cadenas que ahogan nuestro ser, nuestro potencial de ser seres integrados y felices. Entendemos que estamos en la capacidad de poco a poco ir modificando nuestro ser, cambiando nuestras células a medida de las necesidades de nuestra alma y de nuestro entorno, en una danza compleja pero necesaria para llegar nuevamente al equilibrio homeostático perdido en etapas tempranas de la vida.

El sistema Biodanza nos muestra cómo en la sociedad actual existen un conjunto de patologías compartidas en el ser humano según grupos familiares, sociales, o relacionados por objetivos comunes. Estas patologías se representan mediante expresiones emocionales como el irrespeto, la violencia, el poder y la dominación, entre otros elementos que han generado sociedades en las cuales destacan la represión afectiva, sexual, seres disociados en su pensar, su sentir y su conducción.

Desde el abordaje psicológico la Biodanza propone un encausamiento de una sociedad enferma de civilización, de congelamiento de las emociones, hacia un reconocimiento por la vida,

desde lo más simple y original, retomar nuestros valores de vida, culturales, en nuestro día a día como seres humanos.

Para Biodanza el impulso creador es innato y llamamos Potencial Genético a esa fuerza desde donde surge el origen y todas las líneas de vivencia que tenemos la capacidad de desarrollar. Es un semillar de posibilidades, buscamos un tipo de creación, con una estética antropológica, cenestésica, vivencial y no desde la consciencia.

El acto creativo es por excelencia como lo refiere Rolando Toro Araneda “parirse a sí mismo” Cuanto más profunda y auténtica sea tu creación, más profundo será el vacío que crea en ti y te deja cuando has terminado tu obra, para renacer nuevamente a una nueva posibilidad.

Siendo capaces de conectarnos con una vida creativa, tendremos la posibilidad de renacer, aun en los momentos más oscuros de nuestras vidas y que podemos creer que no tienen salida. Desde la capacidad que tenemos de parirnos a nosotros mismos, en el presente trabajo queremos mostrar cómo somos los creadores de nuestra propia existencia.



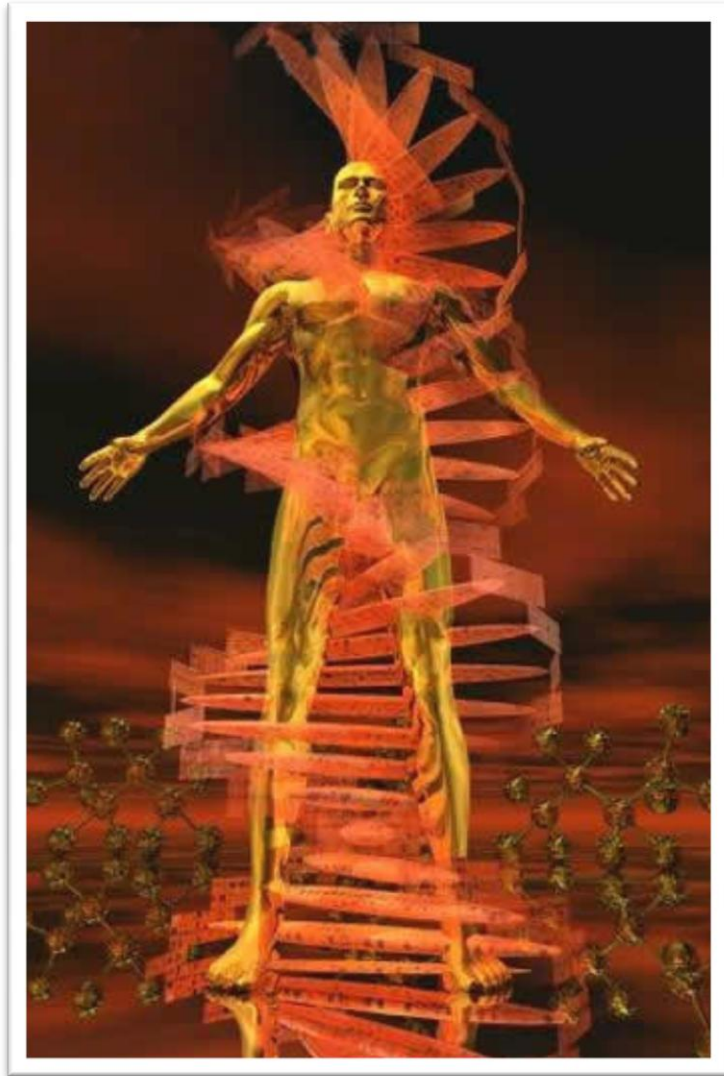
OBJETIVOS

Objetivo General:

Describir en base a la revisión bibliográfica y con un ejemplo vivencial los efectos del Sistema Biodanza desde el enfoque Biológico, Psicológico y la Creatividad Existencial.

Objetivos Específicos:

- Recopilar evidencia científica que sirva para demostrar parte del funcionamiento del modelo teórico de Biodanza.
- Describir los efectos del sistema Biodanza y el abordaje psicológico del ser humano, desde las vivencias de participantes regulares a celebraciones de Biodanza.
- Identificar los cambios existenciales o transformaciones que surgen en el ser humano a través de la vivencia del sistema Biodanza, para lograr la integración de nuestros potenciales genéticos.



CAPÍTULO I

Biología y Biodanza

Contexto biológico del ser humano

Células, núcleo, ADN y cromosomas

La célula, es la estructura viva más sencilla que se conoce. Es una unidad capaz de realizar las tres funciones vitales principales, como lo son: nutrirse, relacionarse y reproducirse. Todos los organismos vivos estamos constituidos por células, y hasta la fecha, no se conoce a cabalidad el mecanismo exacto de cómo se organiza y funcionan, ni cómo se contralan a sí mismas cuando toca hacer una actividad y/o cuando tienen que dejar de hacerla, sin embargo, las células lo hacen y esto es suficiente.

El ser humano se encuentra conformado por cerca de 37,2 billones de células diferentemente especializadas (Alberts, 2002). En perfecta armonía, estas se encuentran constantemente en una comunicación inequívoca que lleva como fin y consecuencia ineludible a la vida. Las células están organizadas en tejidos, que son acumulos o grupos de células que llevan a cabo una función unificada y específica, siendo por lo general células especializadas. Diferentes tipos de tejidos unidos estructuralmente y coordinados en sus actividades forman los órganos, como el estómago o el corazón. Los órganos se unen a su vez para conformar o formar parte de un sistema; como el sistema nervioso o el circulatorio, y varios sistemas juntos, conformarían el organismo vivo. Se pueden distinguir aproximadamente 200 tipos diferentes de células en el cuerpo humano, que se suelen clasificar en sólo cuatro tipos de tejidos: epitelial, conectivo -o conjuntivo-, muscular y nervioso (Robertis, 2002) (Fig. 1).

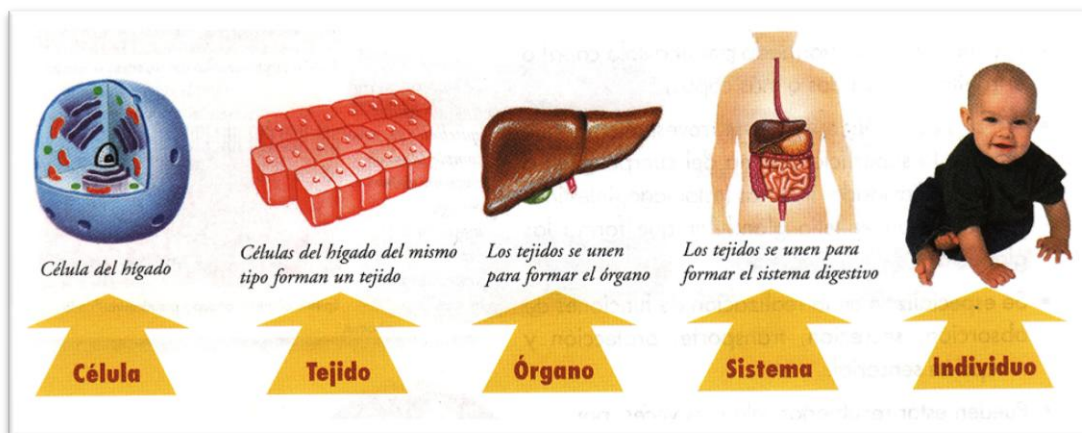


Fig. 1. Distribución del contenido del cuerpo desde las células al organismo completo

Si bien es cierto, no tenemos una respuesta exacta para explicar cómo una célula decide vivir, reproducirse o morir, unirse a otra y formar un tejido, al igual que sus otras múltiples funciones. Se sabe que el total de información requerida para éstas y más actividades se encuentran almacenadas a manera de un código, un lenguaje universal en el interior de cada una de ellas, bajo la conformación de la molécula del **Ácido desoxirribonucleico o ADN**.

En el ADN humano se estima existen entre 22.000 a 25.000 genes, cada uno de los cuales contiene información precisa sobre las características propias de la especie humana y además, las que va a tener la persona de forma particular que lo diferenciara del resto. Estos genes, su interacción entre ellos y su interacción conjunta con el medio ambiente, es lo que determinan el crecimiento, el desarrollo y el funcionamiento de nuestros sistemas físicos y bioquímicos, llevando al desarrollo de lo que conocemos como vida.

Entonces, parte de la clave de la vida y de la herencia estaría en el núcleo de cada célula, es decir, en el centro que gobierna todas sus actividades. Esta sustancia, que no es más que la molécula del ADN, contiene toda la información necesaria para regir y regular todos los procesos biológicos naturales por los cuales debe pasar un organismo vivo desde antes de su nacimiento hasta incluso su muerte.

El ADN, es una molécula básica pero a su vez hermosamente compleja, su estructura física asemeja la forma de una escalera de caracol cuyos pasamanos están constituidos por la alternancia de moléculas de grupos fosfatos y de una azúcar de cinco carbonos del tipo desoxirribosa. Hacia el centro de la estructura como los peldaños de la escalera, están las 4 bases nitrogenadas; Adenina (A), Timina (T), Citosina (C) y Guanina (G). Las múltiples combinaciones infinitas de estas cuatro letras A, C, T y G albergan a manera de código toda la información que cualquier organismo vivo necesita para vivir (Fig. 2).



Fig. 2. Diagrama que representa la estructura de la molécula del ADN e ideograma de la secuencia del mismo.

Dentro del núcleo de la célula el ADN adopta una conformación denominada cromosomas, que no son más que unos orgánelos tubulares en forma de hilos empaquetados y cada uno de ellos, tiene una larga molécula enroscada de ADN, que es la molécula informativa de la vida (Fig. 3).

Bajo condiciones normales, el núcleo de cada célula humana contiene 46 cromosomas (a diferencia de las células sexuales, cuyo número es de 23), clasificados en 23 pares, de los cuales, un miembro de cada par es heredado de nuestro padre y el otro miembro es heredado de nuestra madre, es decir, que nuestro ADN, la información de nuestra vida, está conformado por la unión del ADN de nuestros progenitores.



Fig. 3. imagen de un cromosoma.

Los pares del 1 al 22 son iguales en hombres y mujeres y se conocen como autosomas. El par número 23 está compuesto por los cromosomas que determinan el sexo. Las mujeres tienen dos cromosomas X y los hombres un cromosoma X y un cromosoma Y (Nussbaum, 2002).

Los espermatozoides y los óvulos son un diferente tipo de célula especializadas del organismo, son las llamadas células sexuales o células gaméticas. Y particularmente, estas células sexuales o reproductivas tienen sólo 23 cromosomas cada una. Cuando un espermatozoide y un óvulo se combinan, al comienzo del embarazo, forman una célula nueva con 46 cromosomas. El ser humano resultante es genéticamente único y su diseño genético queda entonces determinado por el ADN del padre y el ADN de la madre en partes iguales.

En el momento de la fecundación, cuando los núcleos de las células sexuales se fusionan, se unen los cromosomas nuevamente en pares y la célula empieza a dividirse en millones de nuevas células que si bien son iguales porque contienen las mismas partes, son diferentes en el componente genético que contienen y que definen, desde tejidos diferentes como es el sanguíneo del óseo o muscular, hasta las características físicas e incluso emocionales de una persona (Fig. 4).

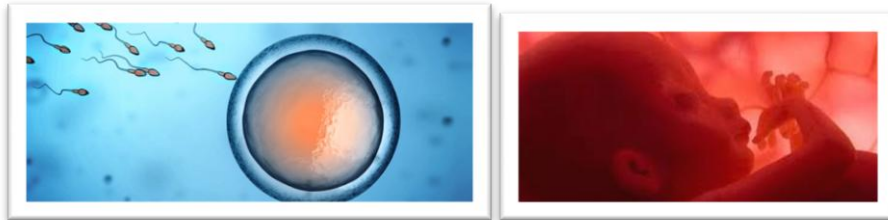


Fig. 4. Fenómeno de fecundación e imagen de feto en útero.

Genes y expresión génica

El mundo de los genes es fascinante y gracias a las últimas décadas de investigaciones sobre la composición y funcionamiento del genoma humano se ha podido identificar el papel que desarrolla un gran número de ellos en la conformación de la persona, haciendo especial énfasis en el estudio de los genes que determinarán ciertos problemas de salud.

Los genes trabajan toda la vida, porque nuestro cuerpo no deja de producir nuevas células para suplir las que mueren, se desgastan o lastiman, por lo que gracias a ellos todos los tejidos de nuestro cuerpo se renuevan constantemente.

Por definición los genes, son secuencias de ADN que contienen la información necesaria para el desarrollo de un producto funcional, ya sea un ARN (Acido Ribonucleico) o una proteína. Así, el ADN, es decir, los genes, sufren varios procesos biológicos; como la duplicación (herencia), transcripción y traducción (expresión) (Robertis, 2002; Nussbaum, 2002). Los genes son las unidades de almacenamiento de información genética, son segmentos de ADN que contienen la información sobre cómo deben funcionar las células del organismo y su contenido determina la composición de las proteínas que se forman.

En el núcleo de cada célula se encuentra nuestro componente genético, de manera simple, está ubicada allí toda la información necesaria para desarrollar a un organismo vivo, desde la única célula que se forma con la fecundación, a los miles de millones de células que conforman los tejidos del cuerpo humano. Todas las instrucciones para desarrollar esta maravillosa creación de la ingeniería universal se encuentra en nuestro ADN.

Los genes se expresan, es decir, se encienden y se apagan según los requerimientos de la célula, la cual a su vez, depende del tipo de tejido que forme y de las necesidades del medio externo, estará necesitando se enciendan o se apaguen algunos tipos de genes en particular. Si tomamos una célula hepática, en ella se estarán expresando genes que forman proteínas del hígado. De igual manera si tomamos células del páncreas, se estarán expresando genes que se necesitan para el metabolismo pancreático, por ejemplo, la insulina. Si nuestro cuerpo necesita alimentos, el organismo entero, las células que lo conforman, se activarán y harán que algunas células específicas enciendan los genes necesarios para que produzcan las proteínas que estimulen a la búsqueda de alimento, así pasa ante el estímulo de la sed, calor o frío.

Podríamos decir entonces que constantemente nuestro ADN se encuentra en una relación comunicativa con nuestro entorno en función de nuestras necesidades. Esta comunicación es bidireccional, recibiendo retroalimentación positiva o negativa, el proceso de expresión génica se activará o se inactivará, produciendo o dejando de producir proteínas que en conjunto conformarán lo que resulta ser la expresión de nuestro genoma; nuestro Fenotipo (Conjunto de caracteres visibles que un individuo presenta como resultado de la interacción entre su genotipo y el medio) (Nussbaum, 2002).

En consideración de lo anterior, entendemos entonces como, dentro de cada célula de nuestro cuerpo, tenemos esas herramientas, esas instrucciones que no son más que nuestras potencialidades. Todos tenemos la información para lo mismo, como miembros de la especie humana en nuestro genoma esta lo necesario para desarrollar dos piernas, dos brazos, una nariz, una boca, etc. De igual forma, tenemos la información para desarrollar el lenguaje, la inteligencia, las emociones, las habilidades artísticas, entre otras cualidades. En cada uno de nosotros esta esa "semilla", a la cual **Rolando Toro Araneda** en el modelo teórico de Biodanza denomina potenciales genéticos, que vienen a ser las infinitas posibilidades que tenemos de ser lo que por naturaleza podemos ser. Somos seres únicos e irrepetibles, en nuestras instrucciones de vida, se encuentran especificados nuestros potenciales, siendo potenciales, porque necesitan ser estimulados desde nuestro entorno hacia nuestro genoma, para que se expresen en nuestra realidad.

EL ADN como lenguaje Universal

El ADN es la Biomolécula Universal porque está presente en todos los seres vivos, desde los unicelulares procariotas como las bacterias, a los eucariotas superiores multicelulares de mayor complejidad como los mamíferos, dentro de los que entramos los seres humanos. Aunque existen variaciones entre la cantidad y complejidad de esta molécula entre los diferentes organismos vivos, los componentes, estructura y elementos que lo conforman son los mismos para todos. El ADN es la única molécula capaz de almacenar y transmitir la información biológica hereditaria de células progenitoras a sus células hijas ya que una de sus funciones primordiales es la transmisión de los caracteres biológicos hereditarios, y así asegurar la continuidad de la especie y de sus genes en la historia evolutiva. EL ADN es la base de la herencia.

En cada uno de nosotros la información genética es única e irreplicable, somos miembros de un todo colectivo que es la especie humana, y a la cual estamos unidos por nuestro ADN, así mismo, estamos igualmente conectados al resto de los otros seres vivos de este planeta por el mismo ADN. Todos los seres vivos en el planeta Tierra, desde las bacterias hasta los elefantes, y desde las flores hasta los humanos, siguen las instrucciones escritas en el lenguaje universal del ADN, un lenguaje único de cuatro letras; A, T, C y G.



Fig. 5. El ADN es el lenguaje universal de la vida. Código único que une a todos los organismos vivos. El árbol de la vida.

Emoción y Biología

¿Cómo se comunican las células?

Una sola célula tiene el potencial para vivir de manera autónoma, sin embargo, por sí misma no puede hacer un tejido o un organismo complejo, es decir, necesita estar unida a otras células, y formar tejidos, órganos, sistemas y así desarrollar un ser más complejo. Obviamente,

para ello, es necesario que las células interactúen entre sí, a través de un delicado proceso conocido como **comunicación celular**.

La comunicación celular es la capacidad que tienen todas las células, de intercambiar información fisicoquímica con el medio ambiente que las rodea y con otras células (Guyton, 2006). La comunicación celular es un mecanismo homeostático, que tiene como objetivo mantener las condiciones fisicoquímicas internas adecuadas para la vida frente a los cambios externos. Es una interacción refleja que busca interactuar para mantener el equilibrio interno y con el exterior, procurando modificaciones físicas, químicas y/o biológicas para así lograr tal fin.

Las células utilizan a las proteínas como moléculas de señalización que interactúan con ellas mismas, con células vecinas y/o con células distantes. Las proteínas (productos de los genes), en este caso funcionan como las moléculas encargadas de llevar el mensaje hacia otras células. Dependiendo del mensaje que se requiera enviar o transmitir, las células tendrán la necesidad de expresar ciertos genes específicos que crearán las proteínas específicas que irán hacia otras células y/o tejidos a interactuar con otras células y ejercer así la función requerida.

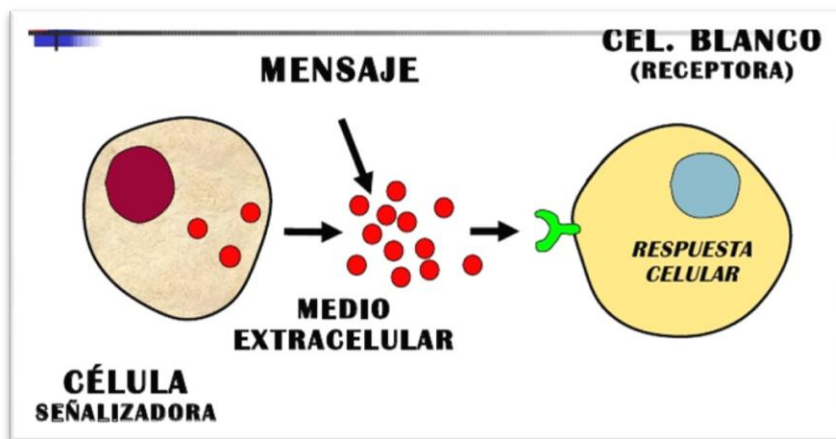


Fig. 6. Mecanismo de señalización o comunicación celular. Una célula emite un mensaje (proteína) que es captada por otra célula.

Las células están constantemente en contacto con su entorno, ya sea su medio interno – con otras células-, o el externo, recibiendo a todo momento señales físicas o químicas que generaran una reacción, una respuesta a nivel biológico. Por ejemplo, si ingerimos carbohidratos (señal estimuladora), las células del páncreas reciben el estímulo para producir insulina (respuesta biológica).

Este delicado sistema de comunicación funciona a cabalidad como una orquesta sinfónica, todos los acordes de todos los instrumentos deben estar en el tono y escala requeridos, para que se ejecute a la perfección la gran obra de la naturaleza que somos. El ser humano es un ejemplo de un organismo multicelular superior, en los que cada una de las células individuales debe cumplir con sus actividades de acuerdo con los requerimientos del organismo como un todo. Esto

exige que las células se valgan de este sistema de comunicación para generar, transmitir, recibir y dar respuesta de una multitud de señales que las comuniquen e interrelacionen funcionalmente entre sí. Estas señales que permiten que unas células influyan en el comportamiento de otras son fundamentalmente químicas y se hacen a través de proteínas.

La forma por las cuales las células han aprendido a comunicarse puede ser de varios tipos (Alberts,2002);

- **Comunicación Endocrina:** acá las moléculas señalizadoras (proteínas) son secretadas por células endocrinas especializadas y se transportan por el sistema vascular sanguíneo o linfático, actuando sobre células diana localizadas en lugares alejados del organismo.
- **Comunicación Paracrina:** La comunicación paracrina es la que se produce entre células que se encuentran relativamente cercanas (células vecinas), sin que para ello exista una estructura especializada como es la sinapsis, siendo una comunicación local.
- **Comunicación Autocrina:** La comunicación autocrina o autocomunicación es la que establece una célula consigo misma. Este tipo de comunicación es la que establece la neurona presináptica al captar ella misma en sus receptores celulares, los neurotransmisores que ha vertido en la sinapsis, para así dejar de secretarlos o recaptarlos para reutilizarlos.
- **Comunicación Yuxtacrina:** Es la comunicación por contacto con otras células o con la matriz extracelular, mediante moléculas de adhesión celular. La adhesión entre células homólogas es fundamental para el control del crecimiento celular y la formación de los tejidos, entre células heterólogas es muy importante para el reconocimiento que realiza el sistema inmune.
- **Comunicación Nerviosa:** La comunicación nerviosa o neurotransmisión es un tipo especial de comunicación celular electroquímica, que se realiza entre las células nerviosas. En la neurotransmisión el flujo de información eléctrica recorre la dendrita y axón de las neuronas en una sola dirección, hasta alcanzar la sinapsis, donde en esa hendidura que separa ambas neuronas, la neurona presináptica segrega unas sustancias químicas llamadas neurotransmisores que son captados por receptores de membrana de la neurona postsináptica, que transmite y responde a la información. Existen otras dos variedades de comunicación nerviosa que son:
 - La neurosecreción o comunicación neuroendocrina (química), donde una neurona vierte una hormona a la circulación sanguínea para alcanzar a un órgano blanco distante.
 - La comunicación neuromuscular (eléctrica), donde las neuronas motoras transmiten el impulso nervioso de contracción a las células musculares a través de una estructura semejante a la sinapsis llamada placa motora.

De este manera se resumen como las células se comunican entre sí, llevando información desde diversos sitios del organismo a otros distantes o cercanos. Recibiendo constantemente señales internas o externas el cuerpo se adapta, se transforma, se organiza y adopta nuevos patrones de comportamiento en función del mensaje que se está transmitiendo entre las células. En Biodanza estos estímulos son los que por medio del contacto, la caricia, la música, entre otros elementos, propiciamos que el participante “sienta”, y desencadenen en él una cascada de elementos que son procesados por el Sistema - Integrador - Adaptativo - Límbico - Hipotalámico (SIALH), sistema encargado de intervenir en la mediación adaptativa con el mundo externo. Sería la puerta de entrada y de salida de nuestras emociones a nivel biológico. Estos elementos impulsan la necesidad en nuestras células de generar un mensaje, estimulan nuestro ADN para que exprese una proteína, una señal, que irá a otra célula a comunicarle la intención, quien a su vez, se puede comunicar con otras y en conjunto generar una acción bioquímica fisiológica para estimular así un cambio, una adaptación, una emoción, una idea, un estado de ánimo.

Danza de los Neurotransmisores

Las emociones son parte de nuestra existencia, parte integral de nuestro ser, son parte de nuestra huella biológica, como lo es nuestro ADN. Las emociones son parte de nuestra vida y entre otras cosas, nos proporcionan la energía para resolver un problema o realizar una actividad nueva. Actúan como resortes que nos impulsan a actuar para conseguir nuestros deseos y satisfacer nuestras necesidades. Son parte de un complejo proceso que se activa cuando el organismo detecta algún estímulo, celebración de un éxito, enamoramiento, empatía en casos de tragedias personales o colectivas, puede ser peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación.

Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Unas se aprenden por experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno.

Al reconocer su carácter innato, es comprensible entender que tienen un componente biológico en su etología. Por lo tanto, las emociones, sentimientos y personalidad de un individuo, en gran medida se encuentra regulado por el componente genético. Claro está, y es evidencia de lo que el modelo teórico de Biodanza promueve, las emociones y por ende, los componentes que las controlan (ADN), pueden regularse e incluso modificarse por medio de estímulos que para nosotros vendrían a ser los ecofactores.

Según lo han demostrado diversos estudios, las emociones juegan un papel fundamental en los **procesos de salud de una persona**. Tal es así que en muchos casos, sucede que una enfermedad se desencadena por una determinada experiencia que genera una emoción particular, como es el caso de las fobias o de algunos trastornos **mentales**. Desde ya hace décadas, es sabido por la medicina occidental, que el estado de ánimo juega un papel muy importante en la

sobrevida y recuperación de diversas patologías como el cáncer y enfermedades autoinmunes, incluso, cada día más médicos especialistas promueven entre sus pacientes la práctica de diversas actividades que susciten la mejora del estado de ánimo del paciente y de sus cuidadores o familiares, para así de manera indirecta mejorar el desarrollo del proceso de restablecimiento del estado de salud.

En lo que se refiere al nivel fisiológico y dependiendo de la conducta que vayamos a desarrollar ante la situación o estímulo que desencadena la emoción, se activan una serie de respuestas procedentes de diferentes sistemas corporales, como tensión muscular, presión arterial, ritmo respiratorio, temperatura periférica, sequedad en la boca etc., todo esto condicionamientos que nos prepararán de diferente manera para afrontar la acción requerida en respuesta.

Biológicamente, podríamos decir que las emociones son reacciones adaptativas subjetivas. Son sustancias químicas que refuerzan neurológicamente una experiencia. Todo lo que sentimos produce una sustancia química específica (mensaje) que corresponde con la información de la experiencia que circula por nuestro cuerpo y es captada por los receptores de cada célula, produciendo cambios en ella. Las emociones en sí, son un proceso biológico y no psicológico. Aunque el estímulo sea psicosocial la reacción de nuestro cuerpo siempre será **biológica (Teixido, 2003)**.

Una gran parte del “control” de estos procesos adaptativos, se encuentran bajo un grupo de proteínas conocidas como neurotransmisores. El neurotransmisor, también conocido como neuromediador, es una sustancia química (proteína producto de un gen-mensaje), cuya principal función es la transmisión de información de una neurona a otra a través de aquel espacio denominado como sináptico que separa dos neuronas consecutivas. De igual manera, esta información que transmite el neurotransmisor también puede llevarse a otras células como las células musculares o glandulares; donde ejercen su efecto.

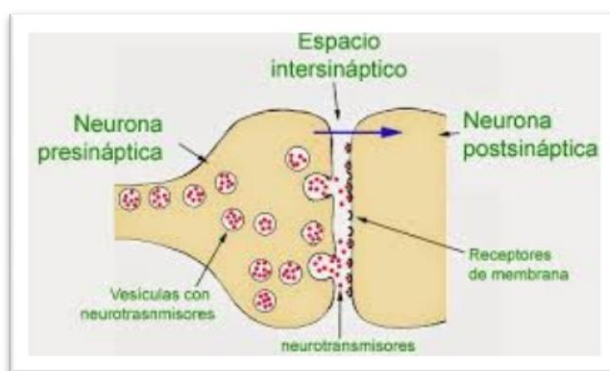


Fig. 7. Mecanismo de transmisión de información entre neuronas. Sinapsis.

Una manera de clasificar a los neurotransmisores es en función de su tamaño, en pequeños y grandes, según el número de aminoácidos que presenten en su estructura, y entre

ellos destacan: acetilcolina, serotonina, histamina, dopamina, epinefrina, norepinefrina, endorfinas, encefalinas, entre otras. Siendo su función principal la de excitar y/o inhibir movimientos corporales, y acciones voluntarias e involuntarias de los órganos y tejidos. Accionan también sobre las emociones, los estados de ánimo y en general sobre el sistema nervioso, central y periférico (Guyton, 2006).

Cambio de paradigmas en Biología

Tradicionalmente, la ciencia (y en especial la occidental), ha enseñado que el flujo de información genética va en una sola dirección. De hecho, por mucho tiempo se impartía en las clases de biología como el “Dogma Central de la Biología”. Dando por sentado que la información genética era el factor condicionante que determinaría la manera de ser en nuestra vida, y en especial la enfermedad.



Fig. 8. Antiguo Dogma central de la Biología.

Obviamente, esta visión si bien cerrada, promovió el entendimiento de muchas patologías y en especial de muchos mecanismos fisiológicos que nos permitieron avanzar mucho en el campo de la biomedicina con el hecho poco penoso, de habernos enfocado directamente en “la enfermedad” o en aquel “error” que provocaba la patología.

Sin embargo, un grupo importante de investigadores, en diversas áreas del saber humano, desde hace ya tiempo, vienen mirando ese otro lado de la ciencia, para algunos el lado holístico o “nueva era”, donde la solución no está solo en conocer el factor que desencadena la patología, o el desequilibrio, sino, entenderlo y restaurarlo, de manera que las condiciones sean idóneas para que simplemente se restablezcan las condiciones biológicas necesarias del equilibrio en sí y por ende, la vida.

Así, hoy en día podemos contar con una visión más amplia, probablemente aun nos falte por entender (estamos más que seguro de ello), pero sabemos que a nivel biológico-genético la información de nuestro ADN es esencial para nuestra vida, Si; cierto, pero no es determinante en nuestro proceder y mucho menos en cómo decidimos vivirla. Hoy en día el modelo clásico de flujo de información unidireccional se está cambiando a un modelo de interconexiones biológicas

energéticas, de causas y efectos que van sumando elementos que permiten un desarrollo más integrado de lo que somos, con nuestro entorno y lo que tenemos para combinar con él.

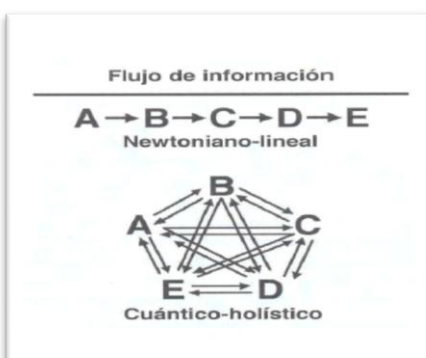


Fig. 9. Comparación entre modelo tradicional y modelo actual de flujo de información biológica.

Muy bien lo comenta Bruce Lipton en su libro “la biología de la creencia”, donde nos regala una maravillosa nueva manera de entendernos bajo una visión cosmobiológica emocional: *“Llegué a la conclusión de que no somos las víctimas de nuestros genes, sino los dueños y señores de nuestros destinos, capaces de forjar una vida llena de paz, felicidad y amor”.* *“No son las hormonas ni los neurotransmisores producidos por los genes los que controlan nuestro cuerpo y nuestra mente; son nuestras creencias las que controlan nuestro cuerpo, nuestra mente y, por tanto, nuestra vida”...* **Bruce Lipton** (Bruce Lipton, 2008).

¿El ADN; Fuente tangible de energía?

Como comentamos anteriormente, el simplismo biológico nos hizo creer por mucho tiempo que la propia creación de la vida resultó de un experimento fallido de casualidades absolutas en el universo. Y la base bioquímica necesaria para la existencia de vida sería la presencia de biomoléculas que pudiesen almacenar y transmitir información a las futuras generaciones, surgiendo así la molécula del ADN.

El ADN es una molécula preciosa, no solo por lo que contiene, sino que es sutilmente sencilla en estructura, pero hermosamente compleja en información y capacidad de comunicarse con el entorno. Si pretendemos seguir avanzando como científicos en una mejora de la atención personalizada a los pacientes debemos de entender que somos polvo de estrellas, que todos somos uno y que indudablemente, nuestra base es energía, que esta energía es modificable, medible y expandible, y el ADN, el reservorio de nuestra receta de vida, no escapa de ello.

Gregg Braden, Escritor norteamericano que investiga sobre el ADN y las emociones, entre otras cosas, se ha caracterizado por presentar una línea narrativa y de investigación en sus libros que exploran nuevos descubrimientos de la ciencia y de nuestra relación con el mundo, en su libro “la Matriz Divina”, Braden comenta varios experimentos importantes que mencionamos a continuación:

El Fenómeno del ADN Fantasma:

En la década de los 90 el resultado de dos investigadores independientes dio luz a un campo inexplorado de la ciencia al cual llamaron *DNA Phantom Effect* (Efecto del ADN fantasma). A groso modo, realizando experimentos sobre la dispersión de la energía en forma de haz de luz, en un laboratorio de la Academia de Ciencias de Rusia en Moscú (donde se observó por primera vez y luego los resultados fueron replicados en Stanford, CA), se observó que la luz visible era de alguna manera influenciada por la presencia del ADN, los experimentos miden los modos vibracionales del ADN en solución utilizando un espectrómetro de fotones laser "MALVERN" fotones láser (LPCS). Los investigadores Vladimir Poponin y Peter P. Gariaev, se dieron a la tarea de tratar de explicar el razonamiento de los resultados hallados (Gariaev, 1995).

El experimento consistía en crear un espacio "Vacio", sin ningún tipo de elemento físico o químico en él y visualizar mediante la medición espectrofotométrica el comportamiento de la luz en su interior (Haz de Luz-Fotones-). En el primer caso, cuando se hacía el experimento con el tubo vacío, los fotones de luz se distribuían de una forma al azar dentro del espectro que formaban; como se puede apreciar en la siguiente figura:

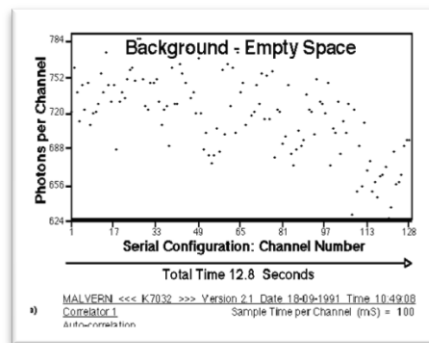


Fig. 10. Distribución de los fotones de luz en el vacío.

En la siguiente fase, llenaban el espacio vacío con muestras de ADN humano más los fotones de luz, y el resultado de esta fase del experimento mostraba que dichos fotones asumían una distribución espacial que seguía la estructura del ADN con el cual compartían espacio. Como podemos observar en la siguiente imagen:

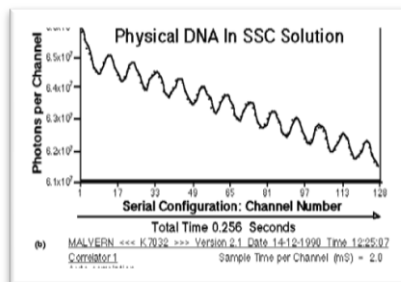


Fig. 11. Distribución de los fotones de luz con la presencia de ADN.

En la siguiente fase del experimento, el mismo tubo de vacío, le retiraban el ADN humano y dejaban solo los fotones de luz que previamente compartían el espacio con el ADN y nuevamente realizaban la medición de dicho espacio y la sorpresa del resultado, contrario a lo esperado, era que los fotones de luz no volvían a la distribución al azar del primer caso antes de colocar el ADN en el tubo , sino, que de cierta manera mantenía una distribución espacial oscilante que de cierta manera se correspondía a la estructura del ADN con el que previamente habían estado en contacto, y esto fue lo que llamaron El Fenómeno del ADN Fantasma.

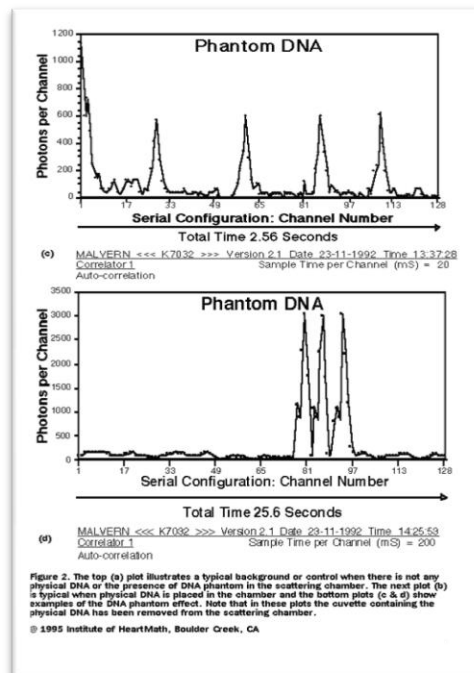


Fig. 12. Distribución de los fotones de luz en el vacío posterior a la exposición al ADN.

Conclusiones del experimento; ciertamente como todo dentro del campo científico hay seguidores y detractores de la validez e importancia de estos resultados. Los propios investigadores no lo niegan, pero si abren una puerta para seguir investigando en el campo. De forma muy sutil, proponen:

- Que de alguna manera el ADN se comunica con el medio físico (Fotones de energía), lo cual, ya es otro campo diferente al de la biología. No hay mecanismos o moléculas biológicas (más que el propio ADN), involucrados en todo el experimento.
- De alguna manera la energía se mueve y comunica a través de la molécula del ADN según el estado del mismo.
- El Fenómeno del ADN fantasma puede ser interpretado como una manifestación de una nueva subestructura del vacío físico que ha sido pasado por alto

previamente (¿Base física de la Consciencia?). Esto los llevó a la idea de que las personas emiten una cantidad desconocida de energía del ADN dentro del cuerpo.

- Denominamos a este Fenómeno del ADN fantasma con el fin de hacer hincapié en que su origen está relacionado con el ADN físico. Todavía no hemos observado este efecto con otras sustancias en la cámara.
- Creemos que este descubrimiento tiene una enorme importancia para la explicación y una comprensión más profunda de los mecanismos que subyacen a los fenómenos sutiles de energía, incluyendo muchos de los fenómenos de curación alternativas observadas (¿Reiki?).
- Por otra parte, parece muy plausible que el Fenómeno del ADN fantasma sea un ejemplo de manifestación de la energía sutil en el que la influencia humana directa no está involucrado.
- Al parecer nuestro ADN afecta directamente al mundo físico a través de un nuevo y hasta entonces desconocido campo de energía.

Desde nuestra visión los hallazgos referidos por estos investigadores (aún en vías de comprobación), abren una importante ventana donde mirar y especular un poco sobre la creencia de que el cuerpo produce, mantiene y transmite energía, con la distinción de que acá se demuestra que va directamente regulado por el ADN, la molécula de la vida. Si nos basamos en esto, los cambios energéticos vibratoriales propuestos por teorías o métodos de sanación alternativos, tendrían un basamento objetivo del mismo: ¿modificando nuestra energía podremos modificar nuestro ADN?, ¿podemos modificar nuestra consciencia? Para muchos la respuesta a estas interrogantes es un **SI** rotundo. Algunos han tenido éxito al cambiar la manera en que piensan acerca del mundo alrededor de ellos. El cambio en la actitud puede ser suficiente para afectar los nuevos resultados o los esfuerzos que se hace para tener éxito, pero de cualquier manera el resultado es el mismo.

En Biodanza, el desarrollo de estados elevados de consciencia a los cuales se acerca el participante durante el trance y la regresión, la energía que genera el grupo, inclusive, lo que poéticamente algunas veces llamamos el "hilo de Ariadna", puede estar de alguna manera modificando sutilmente nuestra información genética, cambiando maneras de ser y de conectarnos con nuestro entorno.

Estamos conectados a través de Energía

Paradójicamente, la siguiente serie de experimentos fueron diseñados por Cleve Backster, científico especialista en interrogatorios de la Agencia Central de Inteligencia (CIA) de Estados Unidos, y que fue más conocido por sus experimentos con plantas utilizando un instrumento detector de mentiras (polígrafo) en la década de 1960 que llevaron a su teoría de la "percepción primaria" en la que afirmaba que las plantas eran capaces de "sentir dolor" y que tenían percepción extrasensorial (ESP).

Los experimentos fueron desarrollados en un grupo de militares en Phoenix, Los Ángeles, en la década de los años 60, y consistían en demostrar si de alguna manera el ADN y las emociones estaban conectados. Para este estudio tomaron a una serie de voluntarios a los cuales les extrajeron muestras de sangre de donde aislaron su ADN y el mismo fue valorado para determinar si existían cambios en su estructura eléctrica mientras los donantes eran expuestos a una serie de imágenes videográficas (desde la comedia a la tortura pasando por lo erótico) seleccionadas para crear estados de sentimiento genuino con el fin de recoger un amplio espectro de fluctuación emocional.

Como era de esperar, los cambios en las mediciones eléctricas iniciales en cada individuo coincidían perfectamente con las modificaciones en los estímulos emocionales que recibían al mirar el estímulo videográfico. El gran descubrimiento se dio en una segunda fase del experimento cuando las muestras de tejido (Sangre) y ADN de los donantes fueron estudiadas estando colocadas dentro de una bóveda a varios metros de distancia en el mismo edificio y observaron siempre un mismo patrón de comportamiento de variaciones eléctricas al presentado en los donantes en el primer estado al ser expuestos a los videos preparados. Más sorprendente aun es que en una tercera fase de este experimento, se realizó la misma medición sobre el ADN y estando separados muestras y donantes con más de 800 Km de distancia. En cada caso, los patrones de modificaciones eléctricas observados en la primera fase, se repetían sin modificación alguna en la segunda y tercera fase y al mismo tiempo siempre, estudiando las muestras de sangre y ADN.

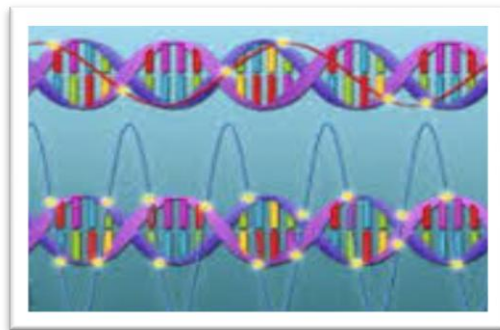


Fig. 13. Ideograma de la interacción del ADN con energía.

Conclusiones de este experimento: El ADN y el donante tuvieron las mismas respuestas al mismo tiempo y a distancias diferentes. ¿Qué significa esto? **Gregg Braden** (Escritor norteamericano que investiga sobre el ADN y las emociones, entre otras cosas), promueve que esto se debe probablemente a que las células vivas se reconocen por una forma de energía no inspeccionada hasta el momento. Esta energía no se ve afectada ni por la distancia ni por el tiempo. Esta no es una forma de energía localizada, es una energía que existe en todas partes y todo el tiempo. Al estar el ADN y el donante separados, sin ninguna conexión física en absoluto, tiene que haber algo que los une (Braden, 2007). El experimento sugiere varias cosas:

- Existe una forma no reconocida previamente de la energía entre los tejidos vivos.
- Las células y el ADN se comunican a través de este campo de la energía.

- La emoción humana tiene una influencia directa sobre el ADN que viven.
- La Distancia no parece tener ninguna consecuencia en lo que respecta al efecto.

El hecho de que el donante y su ADN separados por kilómetros de distancia, mostrasen el mismo tipo de respuestas coincidentes sugiere que la energía de las emociones del donante no "viajan" de un lugar a otro, sino que hay una conexión, que la energía (lo que los conecta), ya está en todas partes. Este experimento también otorga crédito a prácticas tales como la oración y la curación de la energía, que muestran que la emoción y la intención pueden producir resultados fisiológicos medibles a cualquier distancia.

"Hemos sido condicionados a creer que el estado del ADN en nuestro cuerpo es un hecho. El pensamiento contemporáneo sugiere que es una cantidad fija - Hemos conseguido lo que conseguimos 'cuando nacemos - y con la excepción de los medicamentos, productos químicos y los campos eléctricos, nuestro ADN no cambia en respuesta a cualquier cosa que podemos hacer en nuestras vidas. Pero este experimento nos muestra que nada podría estar más lejos de la verdad... No hay absolutamente nada en la sabiduría convencional que permite el material de la vida en nuestros cuerpos a tener ningún efecto sobre nuestro mundo exterior. Y también no hay nada que sugiera que la emoción humana puede afectar en modo alguno ADN cuando está dentro del cuerpo de su dueño, y mucho menos cuando se trata de cientos de millas de distancia. Sin embargo, esto es precisamente lo que los resultados nos están mostrando (Braden, 2007).

El ADN se abre o cierra según nuestras emociones

Otro tipo de experimento importante fue el realizado por el instituto HeartMath (www.heartmath.com/institute-of-heartmath/). El HeartMath es una iniciativa mundial creada en los 90 con el objetivo de incluir en la práctica médica y cuidado de los pacientes el significado de la inteligencia del corazón, como ellos le llaman. Fue fundada por Doc Childre en 1991 para ayudar a los individuos, organizaciones y la comunidad global incorporan la inteligencia del corazón en su experiencia del día a día.

En este caso, se abocaron a estudiar muestras de ADN de placentas humanas (28 placentas), que consideraron como el ADN más puro o primitivo y fue colocado en una serie de recipientes especiales donde se podía medir la forma o estructura del mismo. Los donantes del ADN fueron miembros del mismo centro quienes habían sido entrenados para desarrollar y manejar emociones de manera muy concreta y a altos niveles. Los investigados fueron sometidos a estas emociones (que fueron separadas en dos grupos desde un punto de vista metodológico), y lo que se descubrió fue que el **ADN CAMBIO DE FORMA** de acuerdo a los sentimientos de los investigadores. Cuando los investigadores sintieron gratitud, amor y aprecio, al ADN respondió RELAJÁNDOSE y sus filamentos estirándose. El ADN se hizo más largo. Pero cuando los investigadores SINTIERON rabia, miedo o estrés, el ADN respondió APRETÁNDOSE. Se hizo más corto y APAGÓ muchos de los genes de su estructura. Dichos genes fueron nuevamente activados cuando los investigadores tuvieron sentimientos de amor, alegría, gratitud y aprecio.

Estos cambios emocionales fueron más allá de ser efectos electromagnéticos. Los individuos entrenados para sentir amor profundo fueron capaces de cambiar la forma de su ADN. Braden mantiene que esto ilustra una nueva forma de energía que conecta toda la creación. Esta energía parece ser una RED TEJIDA ESTRECHAMENTE que conecta toda la materia. Esencialmente podemos influenciar esa red de creación por medio de nuestra VIBRACIÓN.

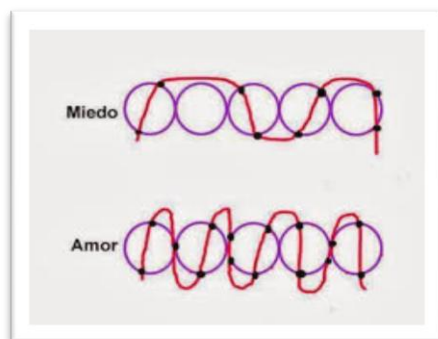


Fig. 14. Ideograma de la interacción del ADN según la emoción asociada.

Conclusiones de este estudio: El ADN cambia de forma dependiendo de las emociones que sentimos. Cuando el ADN está "APRETADO", biológicamente se correlaciona con la ausencia de expresión de genes, un ADN compactado no permite la entrada de proteínas que puedan activar la expresión de un gen en particular, ya que no hay espacio, está simplemente, cerrado. Por el contrario, un ADN relajado, abierto, es un ADN que tiene la libertad de expresarse cuando lo desea o la célula lo necesite, hay espacio suficiente para que se dé la expresión de los genes.

Este tipo de experimentos se han relacionado mucho con el reflejo que tienen estos cambios del ADN con el estado inmunológico de la persona. El Instituto HeartMath señala que existe una correlación directa entre estas dos variables; cuando sentimos amor o la alegría el campo magnético del corazón se relaja y en nuestras células se desenrolla el ADN, pero cuando sentimos ira o la frustración se el ADN contrae y se condensa. Así, mismo cuando se evalúa la respuesta inmune, los investigadores han encontrado que el ADN relajado se asocia a una mejor respuesta inmunológica, mientras que el ADN apretado/condensado se asocia a lo contrario. Esto demuestra científicamente que las emociones positivas/negativas son capaces de alterar nuestro ADN y nuestro sistema inmunológico, lo que significa que nuestros estados emocionales son importantes factores que contribuyen en nuestra salud física y el bienestar.

"Si usted es alguien que tiene pensamientos tristes, enojados o negativos la mayor parte del día, se están debilitando su sistema inmunológico. Los productos químicos en su cuerpo que combaten las infecciones se pueden demostrar clínicamente a disminuir." -Cathy Chapman, Ph.D.
"Fortalecimiento del sistema inmunológico"

Para Braden, "Todos estos experimentos sugieren dos conclusiones similares:

- 1) Hay algo "ahí fuera": la matriz de una energía que conecta una sola cosa con todo lo demás en el universo. Este campo conectivo da cuenta de los resultados inesperados de los experimentos.
- 2) El ADN en nuestro cuerpo nos da acceso a la energía que conecta nuestro universo, y la emoción es la clave para aprovechar en el campo.

Conclusiones de los tres experimentos:

- 1) El primer experimento nos dice que nuestro ADN tiene un efecto directo en el mundo, en los objetos físicos que componen nuestro mundo a un nivel energético.
- 2) El segundo experimento nos muestra que aunque estemos en el mismo edificio, o a 700 Km, los efectos son los mismos.
- 3) El tercer experimento nos demuestra que las emociones humanas tienen la habilidad de cambiar nuestro ADN, teniendo un efecto en el mundo que nos rodea.

Durante décadas, una nueva era de científicos están tratando de demostrar que existe "algo más", que la física newtoniana para explicar el movimiento e interacción de las proteínas a nivel molecular, sencillamente, lo que aceptamos como cierto, hasta ahora no es suficiente para entenderlo. De aquí, surge la aplicabilidad de la física cuántica, como rama emergente que nos da una visión más amplia de lo que pasa en la vida. Hay grandes aportes en la literatura biomédica contemporánea que apoyan la existencia de «fuerzas invisibles» del espectro electromagnético que afectan profundamente a todas y cada una de las facetas de la regulación biológica (Bruce Lipton). Estas radiaciones electromagnéticas regulan la síntesis de ADN, ARN Y proteínas, alteran la forma y la función de las proteínas y controlan la regulación génica, la división celular, la diferenciación celular, la morfogénesis (el proceso mediante el cual las células se unen para formar los órganos y tejidos), la secreción hormonal y el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso. A pesar de ser estudios con relevancia y publicados por personas reconocidas en el área como expertos, no se han incluido de manera formal en los pensum de estudios de las facultades de medicina del mundo.

"Sin embargo, estamos hoy empezando a ver el trabajo de los científicos de muy buena reputación que dicen que el universo es creado por nuestras observaciones; creamos el campo y el campo da forma a la partícula. La gran lección es que lo que usted piensa o se pide al universo es lo que vas a conseguir. No es una coincidencia; estamos involucrados activamente en la configuración física del mundo que experimentamos." -Dr. Bruce Lipton.

El gen de Dios (Dean Hamer)

El Doctor Dean Hamer es un importante genetista reconocido a nivel mundial, escritor de varios libros (“The Science of Desire”, “Living with Our Genes”), además de un gran investigador asociado al Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos, quien ha publicado más de cien artículos en revistas de ciencia tanto académicas como divulgativas sobre diferentes asuntos relacionados con la investigación clásica sobre el genoma humano. En los últimos años, este investigador se ha dado la tarea de mirar “hacia otro lado”, en sus investigaciones tratando, tal vez, de encontrar una reconciliación entre la biología y la fe, que desde hace tiempo parece perdida y equivocadamente separadas. ¿Por qué la espiritualidad es una fuerza tan poderosa y universal? ¿Por qué tanta gente cree en cosas que no puede ver, oler, saborear, oír o tocar?.

Hamer sostiene que la respuesta está en nuestros genes y que la espiritualidad es una de nuestras herencias básicas (un potencial genético), un instinto que nos proporciona un sentido de la vida y valor para superar dificultades y pérdidas. Además, también incrementa nuestras probabilidades de supervivencia reproductiva porque ayuda a reducir el estrés, previene enfermedades y aumenta la esperanza de vida.

En su estudio se dio a la tarea de analizar el ADN de cerca de 1000 individuos participantes, de ambos sexos, y de edades, clases sociales y creencias religiosas diversas, mientras que al mismo tiempo comparo estos resultados genéticos con una escala que mide la espiritualidad (226 preguntas para determinar el nivel de espiritualidad con el que se sentían conectados al universo); donde cuanto más alta era la puntuación, mayor era la habilidad de esa persona para creer en una gran fuerza espiritual. Consiguió identificar un “gen de Dios” específico -el *VMAT2*- que en estas personas, la probabilidad de compartir el gen *VMAT2* también era mayor.

El gen *VMAT2* codifica para una proteína concentrada en el cerebro humano que se encarga de empaquetar y de transportar algunos neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina, serotonina, e histamina, entre las células nerviosas. El flujo de estos elementos químicos está claro que alteran el humor en el cerebro. Como parte de su investigación usando estudios en gemelos, notó que quienes tenían este gen “activo”, poseían mayores probabilidades de desarrollar creencias religiosas.

Según comentó el propio Hamer, crecer en un ambiente religioso tiene poco efecto sobre las creencias, la existencia del “gen religioso” explicaba por qué algunas personas tienen mayor aptitud para lo espiritual que otras. “Buda, Mahoma y Jesús compartían todos una serie de experiencia místicas, o alteraciones en la consciencia, y por ello probablemente portaban este gen”, comentó. “Esto significa que la tendencia hacia lo espiritual es parte de la configuración genética. Esto no es algo que pase estrictamente de padres a hijos. Podría saltarse una generación, es como la inteligencia”. Obviamente, la creencia religiosa, como cualquiera de los otros elementos que conforman la personalidad de un individuo, no está relacionada solo con la constitución de una persona, sino con la sociedad, la tradición, el carácter; todo cuenta. Poseer un gen que puede hacer todo eso es poco probable que se desarrolle sino recibe ecofactores positivos del medio externo. Ante la incredulidad de miembros religiosos a sus hallazgos el

Dr. Hamer responde: “Que su investigación no se opone a la creencia en Dios. Las personas religiosas pueden señalar la existencia del gen de Dios como un signo más del ingenio del creador, una forma inteligente de ayudar a los humanos a reconocer y abrazar su presencia divina”,

ESTADOS DE CONCIENCIA Y MODIFICACIONES DEL ADN

Como podemos observar, en el apartado anterior, existe evidencia científica de que en nuestro ADN existen claves, muchas aun no descifradas, de cómo podemos cambiar nuestro presente, y tener una mayor conexión divina, con el placer y el éxtasis. Estas aseveraciones anteriores se pueden correlacionar con la propuesta del modelo teórico de Biodanza en donde Rolando Toro Araneda, plantea muy verazmente la existencia de estos potenciales genéticos y su posible reactivación a través de la practica continua de Biodanza como medio para generar ecofactores positivos que estimulen la expresión de dichos genes modificando así nuestro genoma, si bien, no cambiaríamos las instrucciones que tenemos (ya que son potenciales innatos y comunes a todos los seres vivos), lo que si seríamos capaces de alterar es la forma en la cual estas instrucciones se expresan, activándolas o apagándolas en función de los estímulos que recibamos del medio externo.

Este fenómeno no es nuevo, desde el punto de vista científico, en un contexto biológico, recientemente se ha creado un apartado en la genética tradicional conocida como la Epigenética, y engloba una serie de estudios que están dirigidos a determinar ¿cuáles son?, si los hay, los elementos externos a la propia secuencia de nuestro ADN, que modelan o definen la expresión del mismo. Estas modificaciones (reversibles) no alteran la constitución de nuestros genes pero igualmente se heredan, son como marcas que pasan de generación en generación, moldeando nuestro genoma sin alterarlo estructuralmente pero si modificando su expresión, y por ende, la manera como nos comunicamos o interactuamos con el medio ambiente (Epigenética).

Ahora bien, podemos decir que las emociones humanas de alguna manera producen efectos en la conformación y comportamiento de nuestro ADN, algunas emociones particulares generan cambios específicos en el mismo, y así que, cuando nos concentramos (a nivel energético), en ciertos estados emocionales tenemos el poder de modificar el funcionamiento de nuestro ADN en nuestras células. Estas premisas nos llevan a comentar el siguiente punto de los estados de conciencia.

El cerebro humano funciona como una potente computadora, donde los impulsos nerviosos son transmitidos a través de las neuronas a los diferentes tejidos, órganos y sistemas. En nuestra mente, se almacenan recuerdos, memorias, las cuales asociamos a sentimientos y emociones. Este fenómeno hasta la fecha no es comprendido del todo, y existe una gran área de la biomedicina encargada del estudio de este campo que es la neurociencia.

Los impulsos eléctricos que viajan por las neuronas producen ritmos que son conocidos como ondas cerebrales. Estas ondas cerebrales son información que viaja de neurona a neurona haciendo uso de cientos de miles de ellas para lograr transportarse y ejecutar una función determinada. La actividad de las ondas cerebrales puede ser observada un electroencefalograma o

EEG. Desde la invención del EEG se han producido numerosas investigaciones que han estudiado la relación entre las ondas cerebrales y los diferentes estados de consciencia.

Sabemos que los diferentes patrones de ondas cerebrales se relacionan directamente con los diferentes estados de consciencia, tales como concentración intensa, estado de alerta (despierto), sueño profundo, sueños vívidos, somnolencia, relajación, hipnosis, estados alterados de consciencia, etc.

Existen cinco tipos principales de ondas cerebrales: alfa, beta, theta, delta y la gamma. Cada frecuencia, medida en ciclos por segundo (Hz), tiene su propio conjunto de características que representa un nivel específico de la actividad cerebral y por lo tanto un estado único de la consciencia.

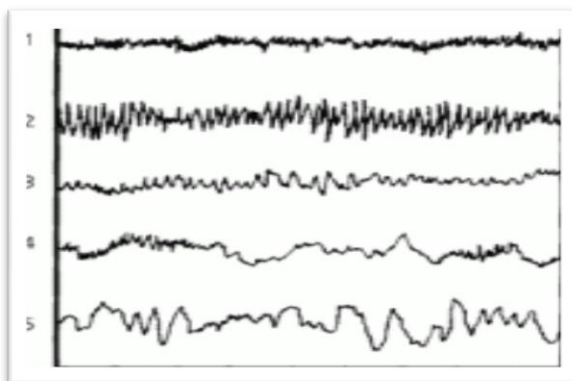


Fig. 15. Diagrama que demuestra las diferencias entre las ondas cerebrales. 1: Ondas Beta, 2: Ondas Alfa, 3: Ondas Theta, 4 y 5: Ondas Delta

A continuación se describen estos diferentes tipos de ondas cerebrales, en orden de mayor a menor actividad (Iriarte, 2012).

- **Beta: (14-40Hz):** Las ondas cerebrales beta se asocian con la consciencia normal de vigilia y un mayor estado de alerta, la lógica y el razonamiento crítico. Cuando realizamos las actividades diarias, estamos en Beta. Este tipo de ondas se producen cuando el cerebro está despierto e implicado en actividades mentales. Son ondas amplias y las de mayor velocidad de transmisión de las cuatro. Su frecuencia oscila entre 14 y 40Hz. Denotan una actividad mental intensa. Cuando una persona está dando un discurso, estudiando, realizando un problema de matemáticas, etc. su cerebro se encuentra emitiendo este tipo de ondas. Aunque importante para que funcione eficazmente en la vida cotidiana, los niveles de beta más altos se traducen en estrés, ansiedad e inquietud. Con la mayoría de los adultos con actividad principalmente en Beta durante sus horas de vigilia no es de extrañar que el estrés sea un problema de salud más común de hoy en día. La voz de Beta es el poco persistentemente parlanchina de su crítico interior, que se hace más fuerte y más implacable cuanto más usted asciende en la gama. Estado de atención consciente. por ejemplo en una conversación.

- **Alfa (7.5-14Hz):** Las ondas cerebrales Alfa están presentes en una profunda relajación con los ojos cerrados y por lo general, mientras se sueña despierto, representan un estado de escasa actividad cerebral y relajación. Estas ondas son más lentas y de mayor amplitud que las beta. Su frecuencia oscila entre 7.5 y 14Hz. La conciencia individual relajada alcanzada durante la meditación de luz es característica de Alfa y es óptima para programar tu mente para el éxito. Alfa aumenta la imaginación, la visualización, la memoria, el aprendizaje y la concentración. Se encuentra en la base del conocimiento consciente, y es la puerta de entrada a su mente subconsciente. La voz de Alfa es su intuición, que se vuelve más clara y más profunda cuanto más nos acercamos a 7,5Hz. Una persona que ha terminado una tarea y se sienta a descansar, se encuentra a menudo en un estado alfa; así como la persona que está dando un paseo, disfrutando del paisaje. Cuando entramos en momentos de nerviosismo o de ansiedad y luego nos calmamos y hacemos una pausa entramos en Alfa. igualmente, cuando llegamos de un largo día de trabajo y descansamos en un sillón estamos en alfa, es un estado muy receptivo.
- **Theta (4-7.5Hz):** Las ondas cerebrales theta están presentes durante la meditación profunda y sueño ligero, incluyendo el estado de sueño REM. Son ondas de mayor amplitud y menor frecuencia. Theta es el reino de la mente subconsciente. También se conoce como el estado crepuscular, ya que normalmente sólo momentáneamente es experimentada mientras uno se queda dormido (de Alfa) y surge del sueño profundo (del Delta). Un sentimiento de profunda conexión espiritual y la unidad con el Universo puede ser experimentado en Theta. Visualizaciones vívidas, gran inspiración profunda, creatividad, la perspicacia excepcional, así como la mayoría de los programas profundos de tu mente están todos en Theta. La frontera Alpha-Theta, de 7 a 8 Hz, es el rango óptimo para la visualización, programación mental y utilizar el poder creativo de la mente. Es el estado mental en el que conscientemente creamos nuestra realidad. En esta frecuencia de control de la mente uno es consciente de su entorno, pero su cuerpo está en una profunda relajación. Se trata de un estado en el que las tareas realizadas se han automatizado, ya no se necesita tener un control atencional y consciente de su ejecución, pudiendo el sujeto distanciarse de ellas mentalmente. Es decir, que su mente esté en “otro sitio” (a veces decimos “en la luna”). Para saber cómo acceder a este nivel de la mente a voluntad, primero debe aprender a relajarse. La voz de Theta es silenciosa. es la sede de la imaginación (lugar entre consciente e inconsciente).
- **Delta (0.5-4Hz):** La frecuencia Delta es la más lenta y está presente en el sueño profundo, sin sueños y en una meditación trascendental muy profunda, donde la conciencia está completamente separada. Delta es el reino de la mente

inconsciente. Es la puerta de entrada a la mente universal y el inconsciente colectivo, en donde la información recibida está disponible de otro modo en el nivel consciente. Son las ondas de mayor amplitud y menor frecuencia. Nunca llegan a cero, pues eso significaría la muerte cerebral. Entramos en actividad delta cuando nuestro cerebro se relaja y produce una onda larga, el cerebro está en descanso.

- **Gamma: (por encima de 40 Hz):** El rango más recientemente descubierto es Gamma, que es el más rápido en frecuencia, por encima de 40Hz (algunos investigadores no distinguen las ondas *Beta* de las *Gamma*). Aunque se sabe poco de este estado de ánimo, la investigación inicial muestra que las ondas gamma están asociadas con explosiones de perspicacia y de alto nivel de procesamiento de la información. Es el estado de la súper consciencia. Se puede alcanzar cuando nuestra vida es llevada al límite y necesitamos centrar toda nuestra atención en un acto en particular, ejemplo; un desactivador de bombas.

En pocas palabras, hay cinco grandes rangos de ondas cerebrales: Beta (14-40Hz) está presente en la conciencia normal de vigilia y el estrés, ondas cerebrales Alfa (7.5-14Hz) en profunda relajación, Theta (4-7.5Hz) en la meditación y el sueño ligero, las más lentas ondas Delta (0.5-4Hz) en el sueño profundo sin sueños y la meditación trascendental y las menos reconocidas ondas Gamma son más rápidas (por encima de 40 Hz) y se asocian con una repentina introspección. El nivel óptimo para la visualización es el Límite Alfa-Theta 7-8Hz - es la puerta de entrada a la mente subconsciente. Aprendiendo control de la mente en los estados más profundos de la conciencia que se abre al mundo de su mente subconsciente, donde usted puede crear su realidad a su antojo y con una precisión exacta.

Las llamadas ondas cerebrales básicas son las Delta y Theta. Estas están principalmente en nuestro cerebro como más importantes en la niñez. El cerebro está en Delta desde los 0 hasta aproximadamente los 2 años de edad, luego pasa a Theta entre los 2 a 6 años. Durante este período, los primeros años de la vida, el niño va copiando, grabando en su memoria acciones reflejas, actitudes, va aprendiendo lo necesario de sus padres y entorno para poder sobrevivir y adaptarse, aprende lo necesario para aplicar a su vida cotidiana.

Ya de adultos, las ondas cerebrales cambian, y toman el primer lugar las ondas Alfa y Beta en el estado consciente, y por supuesto, siguen Delta y Theta principalmente en el sueño. Solo en casos excepcionales se describe las ondas gammas en estados súper-conscientes.

El cuerpo humano de alguna manera se comporta en función de sus propias necesidades biológicas, la información de nuestro ADN nos regula, condiciona y también al mismo tiempo se adapta a esas condiciones. Existen las **percepciones reflejas** adquiridas en nuestro ADN, que no son más que los comportamientos instintivos, de nuestro inconsciente colectivo que dictan los actos reflejos, lo que está grabado en nuestra memoria genética. Esa forma de actuar, esa forma de responder a los acontecimientos de manera automática. El comportamiento heredado de padres a hijos a través de las generaciones. Otra manera de actuar, son los recuerdos del pasado

almacenados en el subconsciente que no es más que **la experiencia (subconsciente)**; es otro mecanismo a través del cual grabamos en nuestro ADN las acciones necesarias para sobrevivir. En este grupo entrarían todas nuestras creencias, principalmente aquellas que se graban en nuestra mente sin juzgarlas, simplemente son leyes recibidas de nuestro entorno, a veces son una forma de supervivencia, pero también pueden llegar a ser un lastre, a veces son una solución y a veces son un problema. La tercera vía de comportamiento vendría a ser la **consciencia**, suele ser la parte más real a nuestros ojos de la modificación de nuestro ADN, a través de las percepciones conscientes. Acá juega un importante papel nuestra imaginación (creatividad existencial).

De estas tres formas anteriores, podemos decir que la primera es la única que no está a nuestro alcance de modificación, nuestra memoria genética es innata y hasta cierto punto es inmutable. Las otras dos etapas; el subconsciente y la consciencia, son estratos de la mente que de alguna manera podemos utilizar para modificar, a través de las vivencias, nuestro entorno físico mediante la modificación de nuestro Genoma. Por un lado, podemos acceder utilizando la vía del modelo consciente y ser capaces de “controlar” nuestro subconsciente para poder reprogramar nuestro ADN y modificar todas aquellas leyes falsas o creencias erróneas que nos han implantado a lo largo de nuestra vida, así como poder implantar aquellas nuevas leyes o creencias que consideramos correctas entre los viejos axiomas que conforman nuestra experiencia.

Durante nuestra vida la civilización nos va planteando, imponiendo “leyes”, no hagas esto, no hagas aquello, debes hacer esto, debes conducirte de esta manera, o de esta otra. Todas estas normas se van vía subconsciente hacia nuestro ADN como actos reflejos para generaciones futuras. De alguna forma, según como afirma Bruce Lipton, la mente controla nuestros genes. La mente va asociada de forma indisoluble a nuestra biología, mente y biología van unidas, y por ende, ambas dirigen nuestro comportamiento. Nuestro subconsciente trabaja de una manera refleja, sin raciocinio, biológicamente, porque nos quiere salvar, y lo hace muy bien aunque a veces no sabe que puede ir en contra de nuestras necesidades.

A tempranas edades, cuando somos niños y nuestra mente viaja entre ondas Delta y Theta, es en esta etapa cuando tenemos la habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo e ir grabando todo en nuestra memoria. Es en esta etapa cuando se va delineando nuestra forma de responder a la vida, de allí es la necesidad de estimularlo con ecofactores positivos, pero también así podemos entender como el medio tóxico, la sociedad, las creencias familiares van apagando nuestra capacidad adaptativa, o al mismo tiempo, sembrando ideas o actos reflejos negativos que limitan o silencian nuestros potenciales genéticos.

Entonces, ¿cómo podemos modificar esa consciencia para dominar al subconsciente y modificar al ADN? Existen varias terapias reconocidas, entre las cuales está la hipnoterapia clínica, que se ocupa de los problemas y los traumas de la mente humana, a través de la programación de inducción en el subconsciente y el inconsciente de los seres humanos. Llevando a la persona a los antiguos estados de consciencia (delta y theta) y en esos estados de consciencia producir la reprogramación, eliminando nuestros miedos e inseguridades y metiendo programas adecuados modificando el subconsciente para que a su vez modifique el ADN. De manera similar,

otras técnicas como la meditación, la reclusión, la captación, la contemplación, generan una suerte de asilamiento sensorial donde se puede entrar en estados alterados de consciencia y modificar el ADN. Buda ya lo decía, solo el atento podrá alcanzar el Nirvana.

Esta estrategia es la propuesta por Rolando Toro Araneda en el sistema Biodanza; reprogramar nuestras vivencias con nuevas vivencias. Llevar a nuestro aquí y ahora a un estado donde nos permitamos modificar nuestras leyes de vida, cambiándolas por otras más adecuadas a nuestra realidad y a nuestra consciencia de éxito y bienestar. Todo aquello que ha hecho que nosotros hayamos fracasado lo podemos modificar a nuestro favor. Podemos utilizar una nueva experiencia grabada y pre-reprogramada para que trabaje para nosotros, para que seamos nosotros los que cojamos verdaderamente las riendas de nuestra vida y borremos de nuestra experiencia pasada todos aquellos equivocados axiomas que nos conducen al fracaso y error de nuestra memoria y nuestro ADN.



CAPÍTULO II

Psicología a través de la Biodanza

Propuestas del Sistema Biodanza SRT

Y así comenzó esta historia...

El sistema Biodanza fue creado por Rolando Toro Araneda, psicólogo y antropólogo chileno en la década de los años 60. Este sistema se encuentra establecido actualmente en varios países a nivel mundial, incluyendo Brasil, Argentina, España, Chile, Ecuador, Francia, Alemania, Italia, Uruguay, Holanda, Reino Unido, Colombia, Venezuela y Bélgica, entre otros. Es un sistema que posee una sólida fundamentación científica y un modelo teórico propio desarrollado por Rolando Toro Araneda, luego de largos años de investigación.

El prefijo "Bio" deriva del término Bios que significa vida. La palabra "danza" en la acepción francesa significa movimiento integrado pleno de sentido.

"Biodanza, danza de la vida"

Es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Cambia radicalmente la actitud occidental estructurada sobre los valores del "Hombre sacrificial" para aquella del hombre que busca el goce y la plenitud.



Fig. 16. Rolando Toro Araneda, creador del Modelo teórico de Biodanza.

La Biodanza es un sistema en el cual los movimientos y las ceremonias de encuentro, acompañados de música y canto, inducen "vivencias" capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: inmunológico, homeostático, afectivo-motor, y existencial.

Algo que hemos podido vivenciar es que la Biodanza favorece el reaprendizaje y desarrollo de funciones vitales que son las maneras de expresión de nuestros potenciales genéticos. La práctica regular favorece a la recuperación de la expresión armónica a través de un balance emocional y físico, mejorando los índices de auto-regulación del organismo (regulación homeostática) y optimizando, de este modo, tanto las funciones ergo-trópicas (capacidad de trabajo, lucha y respuesta al medio) como trofo-trópicas (nutrición y descanso). En nuestra vivencia personal, ha sido como una realineación de elementos de vida en el manejo de las mismas situaciones que generaban estrés, tristeza, rabia hasta llegar a herirnos o herir a otro. Hoy día nuestra postura es otra, con mayor comprensión, sintiendo más liviandad ante momentos de desequilibrio en nuestro entorno. Ha sido el darnos permiso a vivir sin miedo a otros, sin temor a que no sea perfecto, pues sabiendo que lo que hacemos puede ser perfectible y se van acomodando los procesos de vida en la medida que vamos haciendo más por nosotros mismos, considerándonos más a nosotros mismos en primeras posiciones, tomando al otro con respeto a su ser.

Biodanza se puede desarrollar en grupos de niños, adolescentes, adultos y personas de la tercera edad, trabajando desde la parte saludable del ser, creando estados de salud crónicos. Adicional a su gran aporte en la mejora del nivel de salud general, el Sistema Biodanza abre el camino hacia una renovación existencial, así como a una nueva visión de la vida.

El Sistema Biodanza SRT ha generado enormes aportes y beneficios al ser humano, desde diferentes enfoques. En el desarrollo de los aspectos Psicológicos de la Biodanza, hemos vivenciado las propuestas de este sistema, tales como:

1. Rescatar los instintos cuya función es, la conservación de la vida
2. Dar a las personas la oportunidad de comunión y empatía
3. Luchar contra las ideologías y los prejuicios
4. Reforzar y expresar la identidad y la seguridad en sí mismo, eliminando los factores paranoides
5. Devolver a la conciencia de la humanidad el sentido de sacralidad de la vida
6. Aumentar la conciencia ética, cuya fuente es la inteligencia afectiva

Rescatando al ser desde los instintos

Reflexionando sobre la primera propuesta sobre el rescate de los instintos, en un mundo convulsionado como el que hoy día vivimos ENFERMOS DE CIVILIZACIÓN en donde es necesario revertir la represión, el irrespeto hacia el otro o los otros, para dar alas a la libertad desde el fluir del ser humano, soltando amarras generadas por culturas, ideologías, religiones. Para ello es necesario entonces alcanzar la esencia en la plenitud de los instintos de conservación de la vida, crear y mantener una civilización preparada y honrando la vida.

Lorenz, Tinbergen, Eilb-Eibesfeldt y Droscher, fundamentaron un trabajo sobre la ecología humana (el bien para todos los seres humanos, partiendo del bien hacia el propio ser), con un enfoque en los instintos que son generados por estados internos conectados con las funciones originarias de vida. Para el sistema Biodanza la invitación es a un reaprendizaje de las funciones originarias de vida a partir de los instintos, nuestra naturaleza interna, lo que originariamente somos y permitir nuestra evolución.

Vinculación con las fuentes originarias de la vida

Citando la vinculación con estas fuentes, significa reparentalizar, volver al origen, recuperar el niño(a) interno libre, conectarse con la energía cósmica, recuperar el orgasmo. Para Rolando Toro Araneda debemos reencontrar el significado del concepto de instinto y restablecer su valor para la terapia, la antropología y la educación.

El modelo teórico de Biodanza nos propone que a través de la vivencia, podemos reprogramar nuestras experiencias de vida, reparentalizar utilizando el trance como método y la vivencia como guía a la regresión, llevando nuestra mente a estados de ondas Theta o Delta, tal vez, y así darnos la oportunidad de recrear nuestra historia, y que al hacerlo en un ambiente protegido y enriquecido, el nivel de nuestras vivencias mejorará nuestra historia. Así, los ejercicios de Biodanza permiten la reparentalización, es decir el “nacer de nuevo” dentro de un contexto de amor y cuidado.

El restablecimiento de los instintos va desde el cuidado de la alimentación, aseo, salud, relaciones sexuales y amorosas, una educación biocéntrica que fomenta el seguir a los instintos, la naturaleza, teniendo como prioridad el desarrollo de las pautas internas para vivir y sentir.

Principio Biocéntrico

El Principio Biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida, situando el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos. Restablece la noción de sacralidad de la vida. Se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencia el respeto por la vida.

El Principio Biocéntrico constituye el paradigma que podrá servir de fundamento a las ciencias humanas del futuro: educación, psicología, jurisprudencia, medicina y psicoterapia.

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

El Principio Biocéntrico propone la potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Biodanza es, desde este punto de vista, una poética de lo viviente que está fundada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida. Todas las acciones de Biodanza se orientan en resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida. En Biodanza, el ser humano vive en el eterno 'aquí-ahora'.

Educación Biocéntrica

Enraizado en un Principio Biocéntrico, este sistema no promueve sólo el crecimiento personal, sino una reinserción sensible en el mundo mediante el florecimiento de una ética de la solidaridad.



Fig. 17. Educación Biocéntrica.

¿Para que una Educación Biocéntrica? Para crear una cultura y una educación para la vida. La Educación Biocéntrica con la vitalidad del Principio Biocéntrico nos da la posibilidad de crecer y creer en una inteligencia afectiva integradora.

Educación Biocéntrica es una filosofía de educación, la cual pone como centro a la vida. La imagen del hombre, propuesta por la Educación Biocéntrica, es la del "hombre relacional", "el hombre ecológico", "el hombre cósmico". Esta imagen del hombre se adquiere por el desarrollo de la afectividad, de la percepción ampliada y de la expansión de la conciencia ética; necesitamos una educación diferente, que fomente el diálogo, que tome en cuenta las emociones de los estudiantes, que utilice los elementos de la vivencia del educando, donde haya respeto por la individualidad de cada niño, sus vivencias personales y familiares, sus tendencias creativas y su temperamento. Donde la palabra alegría, conexión, vínculo, vivencia, amor, respeto, ritual, grupo, creatividad sean ejes del diario vivir.

El Facilitador de Biodanza es un educador Biocéntrico, en este sentido. Debe trabajar para fomentar la integración sensitivo-motora, afectivo motora, y la integración consigo, con el otro y con el cosmos para reducir la disociación permanente en la que estamos inmersos como seres de una sociedad afectada por esta patología

Promover las líneas de vivencias que permiten conectarse con la vida, aceptación de sí, disfrute del placer, la creatividad y juegos, la trascendencia como vínculo con la totalidad, lo sagrado y el compromiso social.

Potenciales Genéticos

Para Rolando Toro Araneda., cada ser humano nace con una información ancestral hereditaria en su potencial genético, que le asegura su supervivencia. Esta información en el ser humano permanece como detenida o congelada, bajo la influencia de factores como la sociedad, la cultura, educación y el impacto mayor que genera la familia, sobre todo lo que los padres “amorosamente entregan a sus hijos desde sus aprendizajes de familia” y que han contribuido a la construcción de nuestra identidad. Biodanza ha identificado 5 potenciales genéticos cuyo objetivo

es despertarlos o descongelarlos, en esa memoria hereditaria abrazada a los genes de los seres humanos sin distinción de raza, edad, tamaño.

La Vitalidad. Es el despertar de la alegría de vivir, de la "ganas" de hacer, la capacidad para la auto sanación y para lograr estados de salud crónicos.

La Sexualidad. Es el despertar de los sentidos y la conexión con el placer, el goce de vivir. Es reconocer las preferencias y nuestra identidad biológica. La apertura al erotismo.

La Creatividad. Es descongelar la capacidad de innovación existencial, la capacidad de autocrearnos, "la posibilidad de parirse a sí mismo" es como parir nuestra propia existencia.

La Afectividad. Es la reactivación de la orientación natural a la nutrición, la protección, y amor hacia nosotros mismos y también hacia el otro y los otros. Es la reconexión con el instinto gregario, de pertenecer a un todo, a la humanidad.

La Trascendencia. Es el despertar de la capacidad para ir más allá de nuestros límites y trascender la fuerza del ego y potenciar la vivencia de unidad con el todo.

Líneas de Vivencia

En Biodanza aprendemos a conectarnos con nuestra vitalidad, pero no solamente con una vitalidad de acción, sino también con una vitalidad de sensibilidad por la vida, a través de las 5 líneas de vivencia que ayudan a fortalecer nuestros potenciales.

La evolución individual no se basa en los rendimientos alcanzados dentro de nuestra cultura, sino en el desenvolvimiento e integración de los cinco canales de expresión del potencial genético: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. El proceso de integración induce estados de plenitud., los cuales permiten al ser humano trascender su propia programación filogenética sin traicionar los gérmenes de la vida.

El potencial genético es una fuerza activa que pertenece al presente y posee un don de génesis actual

Las vivencias están clasificadas en cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano. Los ejercicios están organizados para estimular la producción específica de cada tipo de vivencia.

1- Vitalidad

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

2- Sexualidad

La abordamos como la capacidad de sentir placer: disfrutar del movimiento, del alimento, de la música, de compartir con el otro, es decir, de todas las funciones que refuerzan el goce de vivir. Biodanza rescata el placer como factor de integración y salud. Asimismo el desarrollo de esta línea nos ayuda a discernir qué es lo que queremos y lo que no en nuestras vida y actuar acorde a ello.

3- Creatividad

Es la capacidad de cambio y renovación, el instinto lúdico. Biodanza genera las condiciones para recuperar la sensibilidad, para renovar la mirada, recrear los actos cotidianos y recuperar nuestra capacidad de recrear nuestra propia vida a partir de nuevas bases.

4- Afectividad

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

5- Trascendencia

Es la expansión de la consciencia, hacia la percepción de lo cotidiano en su relación con la totalidad de la existencia. La acción de Biodanza consiste en ampliar la percepción a través del movimiento, la emoción y la vivencia del éxtasis de vivir. También profundiza en la vivencia del aquí-ahora.

VIVENCIA	EFECTOS COMPORTAMENTALES	EXPERIENCIA
Vitalidad	Actividad, juego y lucha, fuga.	Plenitud
Sexualidad	Caricias, búsqueda de placer	Voluptuosidad, fusión orgásmica
Creatividad	Expresión de emociones, búsqueda de estímulos nuevos innovación existencial	Creación artística o científica.
Afectividad	Dar continente, acción altruista, acción social.	Auto donación eucarística, amistad
Trascendencia	Búsqueda de armonía.	Goce supremo, éxtasis, iluminación

Emociones en Biodanza, conectores de vida

¿Y qué son las emociones? La Dra. Susana Bloch definió las emociones como un estado funcional del organismo que implica una activación fisiológica (reacciones neuromusculares, posturales y faciales) y una experiencia subjetiva (la emoción). Las llamadas emociones fundamentales se encuentran presentes en los animales superiores y en el ser humano desde la etapa post-natal.

Bloch y Santibáñez han analizado los modelos efectores de 6 emociones fundamentales:

1. Alegría (risa).
2. Tristeza (llanto, depresión).
3. Miedo (angustia, terror, pánico).
4. Erotismo (sensualidad, sexualidad).
5. Ternura (amor maternal / paternal, amor fraternal).

Bloch y Guido (1950) registraron las variaciones fisiológicas que se producen durante diversas emociones, tales como: ritmo cardíaco, ritmo respiratorio, presión arterial. Concluyeron que existe, para cada emoción, un componente expresivo directamente comunicable de órganos efectores, visibles para el observador; y un componente subjetivo (emocional) que solamente puede comunicarse mediante el lenguaje.

La Biodanza es un sistema de integración socioemocional que nos ayuda a generar cambios en la manera de pensar, sentir y conducirnos, así como escribir con nuevos y

favorecedores elementos nuestra historia emocional, para lograr así transformar nuestra vida en aquello que deseamos.

En Biodanza se inducen emociones en forma natural, a partir de la música y las situaciones de encuentro real. Cuando danzamos nuestro cuerpo se mueve y con el también nuestras emociones. Ellas son el principal motor que nos mueve a la acción, sin la motivación que nos proporcionan, nos costaría mucho levantarnos de la cama cada mañana y hacer la mayoría de las cosas que llenan nuestra vida de sentido y felicidad.

Toda respuesta emocional es una *gestalt* que tiene estructura, intensidad, matices, coloridos y significaciones propias. Entonces en cada ceremonia de Biodanza, danzan nuestra vida como una *gestalt* que suma el todo de nuestro ser.

Citando a Pilar Peña, “creo que todos hemos experimentado la diferencia que existe entre la acción que nace la emoción, y la que nace de la obligación o el pensamiento. Desde la primera, el viaje es menos costoso y ligero, como si fuéramos movidos por una fuerza invisible que nos empuja. Pero es conveniente mantener siempre entrenado el músculo de la voluntad para que nuestra vida no se pare cuando nos falten emociones que nos movilicen para actuar”.

Las líneas de vivencia nos conducen a equilibrar y armonizar nuestras emociones, potenciando las que nos generan impulsos positivos de vida, recordando que el Sistema Biodanza trabaja con la parte sana y saludable del ser humano.

Biodanza: beneficios del trabajo en la parte sana del ser, una propuesta desde la psicología positiva

En la Biodanza es un elemento constante y central el hecho de potenciar lo positivo del ser humano, fortaleciendo las capacidades genuinas de cada persona, sus recursos, su relacionamiento.

Biodanza trabaja con la creatividad, el entusiasmo, el amor y su expresión. Esto no quiere decir que se evade el apareamiento de las emociones desagradables al ser humano, en Biodanza se trabaja la aceptación e integración de todas las emociones y el manejo adecuado de las mismas. Algunas de las herramientas que utiliza son la música, el movimiento, así como el relacionamiento con otros.

- **Incremento de la Alegría**

Esto no es magia. Es el resultado de un estudiado efecto sobre el **“humor endógeno”**, el estado de ánimo que es resultante de la conjunción de factores genéticos y del estado global de salud y que es difícil (o imposible) modificar sólo con intentarlo conscientemente pero sí por las vivencias vitalizadoras que te propone la Biodanza.

Tiene relación con las hormonas y estrógenos, quizá más concretamente con el receptor 5HT que se liga a la serotonina y establece la comunicación con los centros del cerebro asociados al humor.

- **Reducción del ESTRÉS**

La Biodanza ayuda a regular el sistema nervioso autónomo (neuro-vegetativo) al cual es difícil acceder conscientemente. En una celebración de Biodanza se trabaja en la primera parte, activándose el **“sistema simpático”** (segregando principalmente adrenalina) y en la segunda el **“sistema para-simpático”** (segregando principalmente acetil-colina). De esta forma ayuda a estar con atención y acción cuando hay que estarlo y con relajación y abandono cuando corresponde.

- **Fortalecimiento del SISTEMA INMUNOLÓGICO**

Estudios efectuados por Marcus Stück y Alejandra Villegas en la Universidad de Leipzig (2008) constatan este efecto que predijo Rolando Toro Araneda.

Compararon la secreción en saliva de inmunoglobulina de clase “A”, antes y después de las sesiones con dos grupos, uno de Biodanza y otros de participantes en un curso de reducción del estrés. Ambos grupos mostraron incrementos pero en el grupo de Biodanza existía “transferencia” (se llevaba a la vida cotidiana), es decir, un efecto a largo plazo (si se practica regularmente mantenida en el tiempo).

De los estudios se desprende que “la práctica de Biodanza de forma continuada **mantiene los cambios inmunológicos de manera estable**”.

- **Mejora de las relaciones CON LAS DEMÁS PERSONAS**

Biodanza desarrolla nuestras competencias afectivo-sociales con innumerables ejercicios experiencias con las que integramos de forma natural nuestra empatía, asertividad, seducción, confianza...

Rolando Toro Araneda elaboró una escala con los niveles de “**vínculo**” basándose en diferentes autores:

- 1) individualismo anárquico,
- 2) personalismo y colectivismo,
- 3) prioridad del “nosotros” y del diálogo,
- 4) nutrición recíproca de la identidad del otro,
- 5) empatía y
- 6) epifanía del encuentro que lo que se experimenta en Biodanza.

- **Mejora de nuestras COMPETENCIAS PERSONALES**

En los citados estudios de Stück y Villegas se realizaron pruebas en Argentina y en Alemania con grupos de Biodanza y grupos de control con cuestionarios pasados en 10 autores. En ellos se constató que la Biodanza producía efectos positivos, entre otras, en las siguientes variables psicológicas: **eficacia propia**, salud psíquica, expansividad, autonomía, valoración de sí mismo, concepto sobre propias capacidades, optimismo, orientación positiva hacia el futuro y hacia la vida, tranquilidad interior y equilibrio, seguridad en sí mismo, entre otras.

- **Expansión de CONSCIENCIA**

Biodanza nos ayuda a percibir la realidad de forma más profunda, a captar la esencia de las personas y del mundo, nos proporciona un cambio en el sentido y significado del todo. Los seres humanos tenemos dos tipos de estados de consciencia: los estados “alternativos” (la consciencia ordinaria y el sueño) y los estados “alterados” (producidos por meditación, hipnosis, drogas o procedimientos de trance).

Las cuidadas secuencias de ejercicios de la Biodanza nos permiten un suave “trance” integrador que nos lleva a una consciencia ampliada. Se puede experimentar “**éxtasis**” (descubrir lo bello de fuera, percepción de todo lo que existe e identificación con el universo, las múltiples criaturas y las personas), e “**íntasis**” (descubrir lo bello de mí y todas mis potencialidades, felicidad de ser yo mismo/a).

- **Incremento de la INTELIGENCIA AFECTIVA**

Biodanza, va trabajando sin que haya la consciencia de lo que va produciendo, en los tres pasos que proponen los expertos en Inteligencia Emocional (Daniel Goleman y otros): en la

capacidad de **“percibir”** las emociones y **“aceptarlas”** (sentir lo que estoy sintiendo gracias a la base vivencial de la Biodanza), en la capacidad para **“entenderlas”** (gracias a la conciencia ampliada), y en la capacidad para **“regularlas”** (para actuar de forma beneficiosa para mí y las demás personas, gracias a la progresividad, la autorregulación y el feed-back).

- **Incremento de la FELICIDAD**

Desde la teoría de la Psicología positiva, Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, se relaciona la plenitud vital que plantea esta teoría con los efectos de la Biodanza, siendo que con las indicaciones que nos propone en la práctica regular de sesiones de Biodanza, se pueden conseguir: el cultivo de **“emociones positivas”** (satisfacción, serenidad, confianza, optimismo), la consecución de **“placeres”** (corporales y superiores), el incremento de nuestra capacidad de **“fluir” (“Flow”)**, el desarrollo de nuestras **“fortalezas y virtudes”** personales, y aportar un sentido a la existencia (**“trascendencia”**).

Para finalizar en el desarrollo de nuestra vivencia desde el aspecto Psicológico, la entrega de la Biodanza para el ser humano es que podemos decretar vivir en el **“sentirse vivo/a”** y esto implica el acto de tejer nuestra propia vida en lo cotidiano, tanto **“dentro y fuera”** del mundo, es ser nosotros mismos integrados y felices.



CAPÍTULO III

Creatividad como medio de existencia

LA DANZA DE LA VIDA

Ser parte del Sistema Biodanza, como participante, estudiante o como facilitador, es entrar de lleno a nuestro interior, donde se abren mundos de continuas creaciones. Mirar nuestro organismo como un maravilloso Sistema de Vida, donde constantemente danzan células relacionándose entre sí, nutriéndose y reproduciéndose entre sí sin que se sepa exactamente cómo y en qué momento justo son capaces de hacer todo eso...solo lo hacen y la vida recorre nuestro Ser a cada instante. Es verdaderamente renacer una y otra vez en cada sesión. En esa perfecta danza armónica de las células, creando estructuras y tejidos para formar órganos que llevan a crear sistemas desde donde surge la VIDA como la más hermosa Creación.

En el interior de cada célula también hay una danza de vida, que refleja en su núcleo la sustancia que nos define como individuos únicos, nuestro ADN. Que regulando y rigiendo, hace transitar a todo organismo por hermosos procesos biológicos naturales.

Desde nuestro ADN también comienza una danza para desprender secuencias del mismo ADN, nuestros Genes, donde está toda la información del funcionamiento de las células. Mientras danzan en una coordinación melódica perfecta, Genes y Células, los Genes se expresan y se silencian según lo necesite cada célula para formar una melodía única que forman proteínas para el palpar de algún organismo vivo en nuestro cuerpo.

Es nuestra existencia biológica, una DANZA constante desde donde fluye la vida como armoniosas melodías que surgen y resurgen con cada paso que damos, con cada respirar.

Con toda esta red de mensajes y danzas en nuestro organismo, ¿cómo no danzar la vida?, si al danzar la música en Biodanza, ésta invade nuestro cuerpo para que este perfecto mecanismo biológico y físico comience a danzar en sus espacios cósmicos, buscando “integrar” nuestra vida perdida en polvorientos caminos existenciales.

Rescatar nuestros instintos bajo este Sistema, significa literalmente salvar vidas, porque en nuestros entornos nos enseñan a sobrevivir, creando en nosotros ideologías preñadas de represiones capaces de alejarnos de algo tan sagrado como lo es el fluir libremente hacia HONRAR LA VIDA. Cuando no honramos la vida, la hermosa danza que fluye en nuestro interior se va deteniendo convirtiendo nuestro mundo en distracciones convulsionadas que desconectan nuestras existencia del resto de la humanidad y de la naturaleza, impidiendo nuestra evolución.

¿Qué es Creatividad?

La creatividad es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas o conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales. La creatividad es una habilidad típica de la cognición humana, presente también hasta cierto punto, en algunos primates superiores. (Wikipedia)

A Biodanza llegamos generalmente muy desintegrados, y lo primero que contribuye a esa desintegración es reprimir nuestras emociones (Alegría, Tristeza, Miedo, Erotismo, Ternura). Pero cuando nos inducen por medio de la música, ejercicios y encuentros reales con otros, nuestras emociones y nuestro cuerpo se unen en una sola danza capaz de hacer resurgir en nosotros un estallido de energía vibrante capaz de transformar nuestra existencia.

Integrar nuestros potenciales (Vitalidad, Creatividad, Afectividad, Sexualidad y Trascendencia), nos lleva a ser verdaderamente libres y plenos capaces de alcanzar la felicidad en el AQUÍ y en el AHORA, porque siempre se trabaja con la parte SANA de la persona y de esa manera las capacidades de cada uno florecen progresivamente encontrando en la vida un lugar hermoso que nos devuelve a re-parentalizar, es decir, volver a nuestros orígenes, para que desde allí se sanen todos nuestros instintos.

CREATIVIDAD EXISTENCIAL

Buscando un concepto como tal sobre este término, no lo hemos conseguido. Sin embargo esa búsqueda nos llevó a introducirnos en nuestra propia transformación existencial, que ha sido totalmente basada en crear la vida que queremos para nosotros.

En Biodanza la creatividad existencial es un “impulso”, que nace de nuestros potenciales genéticos desde donde nacen infinitas posibilidades de expresar nuestras capacidades antropológicas y cenestésicas-vivenciales, sin la intervención de lo analítico creativo.

El acto creativo es por excelencia “parirse a sí mismo” (Rolando Toro Araneda)

Pensamos que la creatividad es un Potencial que posee todo ser humano, es algo complejo debido a que se integran pensamientos, sentimientos, actos, instintos. Nos damos cuenta de que todo esto que compone los actos creativos, es única y exclusivamente para CREARNOS NUESTRA PROPIA VIDA incluso REINVENTAR NUESTRA EXISTENCIA.

Ahora, en todos estos pensamientos, sentimos que nuestra sola EXISTENCIA es un ACTO CREATIVO; somos una creación de felicidad para ser feliz, creemos que el estado NATURAL del ser humano es SER FELIZ. Y esa felicidad necesitamos CREARLA NOSOTROS... PARA NOSOTROS MISMOS. Encontramos en la pintura y en la escritura una verdadera riqueza de vida, para nosotros, pintar y escribir es sencillamente vivir, al escribir respiramos y suspiramos, y lloramos y sonreímos y vertimos nuestras vísceras en cada letra; en la pintura hasta nuestra sangre se vuelve acuarela y plasmamos verdades que solo sabemos el lienzo y cada uno de nosotros. Cuando pintamos no nos importa si somos o no grandes pintores, pero nos sentimos creadores y sentimos que vivimos cuando movemos un pincel y se desliza el color sobre la tela.

Las enfermedades de civilización, habían hecho que nos reprimiéramos la CREACIÓN de nuestra propia vida, dejando espacios nuestros, muy propios, en el limbo, sin avances en ningún aspecto.

La Creatividad Existencial, es una constante en cada ser humano, pero si no hay situaciones donde podamos ser inducidos a esos procesos de creación, nuestra existencia se vuelve un mundo de represión.

Y haciendo referencia a aspectos biológicos, una de las características de la vida es la Autoorganización, que es la capacidad de los seres vivos de generarse a sí mismos; a este proceso de "parirse a sí mismos" que tienen los organismos, es denominado por Humberto Maturana como Autopoiesis.

También es importante destacar que los organismos vivos, siguen procesos evolutivos diferentes y de acuerdo con las condiciones del ambiente. El ser humano es uno de los seres vivos más complejos, por lo tanto tiene la capacidad de seleccionar o escoger el medio ambiente que lo hacen evolucionar; y esta llamada evolución selectiva es la que más lo integran y hacen evolucionar.

Estar en un ambiente enriquecido como el del Sistema Biodanza, nos ha hecho darnos cuenta de que nuestras células despertaron de su casi extinción algunas y letargo otras, en la danza con aquel o aquella que nos miraba, en la caricia de aquel o aquella que sentíamos, en la respiración de aquel o aquella que dejaba su aliento en nuestra piel. Siendo todo esto para nosotros un espléndido aprendizaje. Esto ha significado para nosotros darnos cuenta de que tenemos una constante Alimentación Biológica.

Cuando hay un ambiente enriquecido las Neuronas tienen la capacidad de cambiar las conexiones de sus Dendritas (partes ramificadas de las Neuronas cuya función principal es recibir los impulsos de otras neuronas y enviarlas hasta el soma o cuerpo celular donde está el núcleo de las neuronas). A este cambio de conexiones se le llama Plasticidad Neuronal. Entonces podemos entender que cuando hay Plasticidad Neuronal en las funciones del cerebro hay una renovación constante del sistema nervioso y en muchos casos esta plasticidad neuronal ha permitido por ejemplo, la rehabilitación en accidentes cerebrales que ocasionan problemas de motricidad.

En Biodanza se crea un ambiente enriquecido con las Líneas de Vivencia (Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia) que nos estimula individual, grupalmente y con el ambiente. Estos estímulos, son llamados por Rolando Toro Araneda en su Modelo Teórico, Eco Factores Positivos.

Por eso es importante aclarar, que Biodanza no es Neurogénesis, ni es Plasticidad Neuronal. Biodanza es un ESPACIO DONDE SE ESTIMULA LA PLASTICIDAD NEURONAL Y ESTIMULA LA NEUROGÉNESIS. Es decir que, Biodanza es un espacio para estimular PROCESOS. Y ha resultado extraordinariamente asombroso para nosotros saber que en estos procesos se pueden dar nuevas actividades químicas, se da la gliogénesis que es el desarrollo de las células Glía que cumplen la función de sostén y nutrición en el sistema nervioso, es decir son las encargadas de la reparación y regeneración de las lesiones en el sistema nervioso; en estos procesos también hay mejoras en los aprendizajes.

Podemos decir entonces que en esta evolución que hemos tenido para **Crear nuestras Existencias**, no solo hemos visto afectados nuestros procesos emocionales, sino que Biodanza afectó también nuestra Genética; si nuestras células tienen memoria, sienten, se rechazan y se comunican, etc. Cuando reciben estos estímulos (las vivencias), entonces también hay CAMBIOS EN NUESTRA GENÉTICA. Al ir y estar en cada sesión semanal hemos estado en un ambiente enriquecido haciendo que nuestro cerebro y nuestras células estén recibiendo estímulos que están renovando constantemente nuestro Sistema Nervioso.

Nuestro cerebro tiene la capacidad de auto renovarse, entonces, durante toda nuestra vida debe haber **integración** entre nuestro cuerpo, nuestra mente y la espiritualidad para que pueda darse la Neurogénesis (producción de células del Sistema Nervioso Central); desde niños vamos creando conexiones neuronales mientras vamos cumpliendo etapas en nuestro

crecimiento, que hacen que vayan ocurriendo génesis neuronales que nos ayudan en nuestra Evolución, es decir las neuronas deben llegar a su destino final haciendo las conexiones adecuadas para que funciones particulares del cuerpo emerjan, como por ejemplo escuchar, hablar, sentir temperaturas. Si a medida que vamos creciendo saltamos alguna de estas conexiones neuronales, nuestra evolución se verá afectada. De manera que en nuestra niñez, las condiciones del ambiente nos obligaron a saltar algunas de estas conexiones que nos hizo ya de adultos, (por nombrar algunos aspectos) despistados y olvidadizos, trayéndonos en la mayoría de los casos, dificultades y problemas que también ha afectados a otros en el trabajo o en la casa.

Al estar en Biodanza y tener esa relación música-vivencia-movimiento sentimos que nuestra vida tomó otro sentido, porque hemos tenido cambios desde adentro hacia fuera, sentimos que nuestra vida tomó otras dimensiones algunas veces desconocidas para nosotros, y que causan sensaciones de incertidumbre y fuertes temores, pero que también causan luminosidad en aquello que estaba allí frente a nosotros y que nunca habíamos mirado. Y nos damos cuenta que la danza ha obrado también biológicamente, que nuestros genes están expresándose con cada movimiento, con cada nota musical, con cada paso que damos o en cada ejercicio que hacemos; sentimos que necesitamos responsablemente continuar con este MARAVILLOSO PROCESO, aunque existan ejercicios que no nos gustan hacer y que se presentan ante nosotros como retos que aún no hemos podido superar, aunque no podamos todavía dejar nuestra mente tranquila mientras los hacemos y abandonarnos en los trances, aunque las embestidas de las vivencias al alma nos dejen golpeados y en el piso, buscamos siempre dejarnos caer como las hojas. Sin resistirnos. Llegará un momento en que ya... dejemos de resistirnos... porque mientras danzamos y cuando salimos de danzar estamos dándole realce a la Vida y necesitamos seguir dándole realce a nuestra vida permitiendo que los ejercicios relacionados con las Líneas de Vivencias sigan haciendo deflagraciones hormonales en nosotros para que nuestras expresiones genéticas se sigan modificando. Y para eso debemos repetir una y otra vez los ejercicios porque en la repetición está la transformación de la consciencia, la memoria y el aprendizaje. La repetición es la Integración.-

El Ser Humano para encontrar sentido a su vida busca su desarrollo, su libertad y su felicidad. Busca calidad de vida. Busca una conexión con la vida.

Cuando esos aspectos no existen en las personas, los seres humanos nos volvemos seres disociados.

Disociación Afectivo-Práctica: Al transitar por experiencias en nuestras vidas, que reprimieron la expresión de nuestros potenciales, generalmente no éramos coherentes con lo que sentíamos. No éramos capaces de percibir la abundancia y lo maravilloso de nuestra existencia, por lo tanto no podíamos integrar elementos a nuestras vidas que nos ayudaran a trascender.

Recibiendo estimulación por medio de la danza, la música y el grupo en Biodanza, pudimos redescubrir y aceptar todos estos potenciales; de esta manera las transformaciones comenzaron a suceder a nivel existencial.

Por ejemplo nuestra **Creatividad** fue creciendo, primero mediante Danzas de Expresión Primal, algunas de ellas enérgicas que incluyen desplazamientos, saltos, giros, pero incluyendo también una importante base rítmica, para lograr integrar lo que sentimos con lo que hacemos, comenzamos a tener CORAJE para COMENZAR hacer transformaciones que nos hacen dar cada día más pasos hacia esa, digamos, Selección Existencial de lo que queremos en nuestras vidas.

Segundo, mediante Danzas y Ejercicios donde hay integración YIN-YANG. Integrando lo suave, sensible y receptivo (YING), con lo enérgico, activo y penetrante (YANG). Realizando danzas Yang con movimientos enérgicos y con un alto tono muscular e integrándolos con danzas Ying con movimientos sensibles, suaves, sin desplazamientos ni intención, hemos podido controlar la angustia, la ansiedad y la depresión que nos impedía tomar iniciativas; ese desequilibrio orgánico nos impedía también adaptarnos a lo que nos rodea.

Tercero, realizando juegos y danzas en pareja, he integrado progresivamente la sincronización y la expresión afectiva tanto verbal como corporal que han desplazado la mecanización, el conformismo y posturas corporales con las que enviaba mensajes silenciosos de nuestras emociones sin darnos cuenta.

Y cuarto, las danzas libres, son las que más nos gustan. En ellas hemos encontrado nuestro propio movimiento, el movimiento y la expresión del alma en cada danza, enriqueciendo nuestro instinto vital.

Ahora bien, en todo este tránsito, enriqueciendo espacios de Vida y de nuestro Espíritu nos hemos preguntado, tantas Vivencias con música, con encuentros grupales... **¿En qué otros aspectos han enriquecido nuestra vida de tal forma que nosotros continuamos CREANDO NUESTRA EXISTENCIA?**

Podemos señalar algunos a nivel individual:

ME ATREVO: Aunque me da miedo, lo hago. Me inmovilizaba ante el miedo, ahora tomo sensatos riesgos y doy el primer paso.

ME MUEVO: He podido desbloquear mi cuerpo y al desbloquear mi cuerpo me siento más liviana(o) y libre para moverme hacia donde quiero y hacia lo que quiero.

ESCUCHO MIS DESEOS: Me motivo, y al motivarme oriento todos mis recursos para alcanzar lo que quiero.

TOMO INICIATIVAS: Ahora tomo el protagonismo de mi propia Vida. No me quedo esperando que “algo” suceda.

ME ADAPTO: Busco estrategias para superar situaciones, soy capaz de cambiar mis objetivos respecto a lo que la vida me presenta reaccionando ante los cambios de mi entorno.

ACTIVO MI CURIOSIDAD: Investigar, ver mi entorno libre de prejuicios forma parte de mi integración existencial.

TRANSFORMO EN POSITIVO: Me centro más en los potenciales que tengo que en las dificultades y así aprovecho todas las capacidades y recursos que tengo para transformar mi vida AQUÍ Y AHORA.

QUIERO: Soy capaz de amar diferenciada e indiferenciadamente, con mis actos puedo ser capaz de beneficiar al mundo, con ética, con profunda sensibilidad hacia otros y hacia el entorno.

COMIENZO: Comienzo, me lanzo a mundos de posibilidades que sé con certeza en mi corazón que transformarán aún más mi Existencia.

En esas vivencias que han generado esta transformación que ahora somos, surgieron varios poemas del corazón de una de nosotros. Seleccionamos uno para expresar parte de lo que hemos sentido en medio de este resurgir de nuestra vida:

"DANZO"

**Danzo luego vivo, danzo con el viento y me doy cuenta
Que el latido suave de mi corazón expande mi conciencia
Danzo y vivo
Me toco por dentro y mis adentros se sienten cálidos
Como las manitas de un bebé
Pero es porque me toca la danza, pero es porque me abraza la luz
Danzo y hasta floto y respiro azules
Saboreo dulces tules de mi piel y de tu piel
Danzo y danzan dioses en mi espalda cansada
Danzo y Afrodita se acuesta en el mar de mi sudor
Y me hace enamorar romántica y lujuriosa de
mis pechos olvidados de mi vientre castigado
y pues... de mi cuerpo mancillado
Danzo y vivo y danza la luna esperando al sol
Para hacerle el amor vibrante y obediente a su esplendor
Danzo y mis palabras se vuelven silencios de vida
Que cobijan mi alma mientras camino y me entrego
Danzo y me transporto y me transformo
En mariposas eternas que revolotean el mundo
Y es que entonces...
Yo ya no Danzo si no vivo
Y entonces...
Yo ya no vivo si no Danzo**

TAMARA GUTIÉRREZ R.-



Conclusiones

Conclusiones

De Biodanza recibimos regalos maravillosos como la posibilidad de reconectarnos y estimular nuestros potenciales genéticos. Gracias a la práctica continua de una sesión de Biodanza entramos en la posibilidad de activar biológicamente ese mundo fascinante de los genes, quienes desde allí, desde su mundo, forman parte importante en la conformación de nuestra personalidad, nuestro ser como individuos, nuestra persona.

Cada danza, cada vivencia, cada encuentro en grupo nos lleva directo a ese palpitar vital, creativo-existencial, afectivo, sexual y trascendente que dejamos olvidados en algún lugar de nuestras vidas.

Salir de nuestra cotidianidad para sumergirnos en universos de percepción ampliada nos brinda la posibilidad de conectarnos con el Amor, de silenciar el ego, de conectarnos con la sanación para volver a **“descubrirnos”** y rehacer nuestras vidas, alcanzar la vida que deseamos para ser felices.

Cuando danzamos, danza nuestra vida, haciendo que nuestras células nos muestren con su forma de comunicación que podemos ser capaces de vivir autónomamente, pero cuando la vida nos muestra su complejidad necesitamos a otros para avanzar y darle forma a nuestros sueños y necesidades. Esto nos muestra que de alguna forma estamos conectados unos con otros y con el todo.

Con asistencias regulares a la sesiones de Biodanza, se tienen vivencias que ayudan progresivamente a modificar nuestro ADN, nuestras células reciben estímulos que las hacen florecer, logrando de esta manera cambiar nuestra forma de enfrentar a los elementos del entorno que resultan aversivos al Ser Humano.

Es importante destacar también en este análisis a los Instintos, cuya función es la conservación de la vida. Lograr la capacidad de autorregulación, nos lleva a lograr estados de plenitud.



Índice de figuras

Índice de figuras

- Fig. 1. Distribución del contenido del cuerpo desde las células al organismo completo
- Fig. 2. Diagrama que representa la estructura de la molécula del ADN e ideograma de la secuencia del mismo.
- Fig. 3. Imagen de un cromosoma.
- Fig. 4. Fenómeno de fecundación e imagen de feto en útero.
- Fig. 5. El ADN es el lenguaje universal de la vida. Código único que une a todos los organismos vivos. El árbol de la vida.
- Fig. 6. Mecanismo de señalización o comunicación celular. Una célula emite un mensaje (proteína) que es captada por otra célula.
- Fig. 7. Mecanismo de transmisión de información entre neuronas. Sinapsis.
- Fig. 8. Antiguo Dogma central de la Biología.
- Fig. 9. Comparación entre modelo tradicional y modelo actual de flujo de información biológica.
- Fig. 10. Distribución de los fotones de luz en el vacío.
- Fig. 11. Distribución de los fotones de luz con la presencia de ADN.
- Fig. 12. Distribución de los fotones de luz en el vacío posterior a la exposición al ADN.
- Fig. 13. Ideograma de la interacción del ADN con energía.
- Fig. 14. Ideograma de la interacción del ADN según la emoción asociada.
- Fig. 15. Diagrama que demuestra las diferencias entre las ondas cerebrales. 1: Ondas Beta, 2: Ondas Alfa, 3: Ondas Theta, 4 y 5: Ondas Delta
- Fig. 16. Rolando Toro Araneda, creador del Modelo Teórico de Biodanza.
- Fig. 17. Educación Biocéntrica.



Bibliografía

Bibliografía

- Alberts B, Johnson A, Lewis J, et al. Molecular Biology of the Cell. 4th edition. New York: Garland Science; 2002.
- Eduardo M. F. De Robertis, José Hib. Fundamentos de biología celular y molecular de De Robertis. El Ateneo, 2004.
- Nussbaum R.L., McInnes R.R., Williard H.F. Séptima edición Thompson & Thompson. Genética en Medicina. Editorial Masson SA. Barcelona – España. 2008.
- Guyton, C.G. and Hall, J.E. Tratado de Fisiología Médica. 11ª Edición. Elsevier, 2006.
- Bruce H. Lipton. Biology of Belief Unleashing the Power of Consciousness, Matter, and Miracles Hardcover. Hay House, Inc., 2008.
- Bruce Alberts, Dennis Bray. Introducción a la biología celular. Editorial panamericana. 2008
- Francisco Teixido Gómez. Biología de las emociones. Editorial filarias, 2003.
- Gariaev P.P. and Poponin. V.P. Vacuum DNA phantom effect in vitro and its possible rational explanation. Nanobiology 1995 (in press).
- Gregg Braden. La Matriz Divina, Cruzando las barreras del tiempo, el espacio, los milagros y las creencias. Hay House, Inc., 2007.
- Jorge Iriarte Franco, Julio Artieda González-Granda. Manual de Neurofisiología Clínica. Editorial Panamericana. 2012.
- Toro Araneda, Rolando. Aspectos Psicológicos de la Biodanza. Santiago. International Biocentric Foundation, 2003.
- Toro A., Rolando (2007). “Biodanza”. Ed. Índigo, Cuarto propio.

- Páginas de Internet consultadas:
 - Díez Sánchez, David. Fundación Neuronilla, Biodanza y felicidad: una visión desde la Psicología positiva
 - Díez Sánchez, David. Fundación Neuronilla, Beneficios de la Biodanza
 - Wikipedia <https://es.wikipedia.org/wiki/Creatividad>
 - Entrevista a Rolando Toro Areneda. Mensaje a los Facilitadores. <https://www.youtube.com/watch?v=yHmCDobFH9A>
 - Entrevista a Rolando Toro Araneda. Poética del encuentro humano. <https://www.youtube.com/watch?v=qzi-rfRCEEs>

- Revistas electrónicas consultadas:
 - Revista Argentina de Biodanza N°2, Primavera 2011
 - Revista Argentina de Biodanza N°4, Primavera 2014