

EL LENGUAJE DEL SENTIR



ESCUELA DE BIODANZA DE VALENCIA

DIRECTORES: BETINA BER Y JORGE TERREN

MONOGRAFÍA PARA TITULACIÓN DE
FACILITADOR DE BIODANZA DE
JUAN JESUS APARICIO FRANCO

ORIENTADORES: BETINA BER Y JORGE TERREN

OCTUBRE 2007

- **INTRODUCCION**
- **FISIOLOGIA: LA PIEL - EL TACTO**
- **CONTACTO Y CARICIA**
- **EJERCICIOS Y LINEAS DE VIVENCIA**
- **CONCLUSION**
- **BIBLIOGRAFIA**



INTRODUCCION

Conocí la Biodanza en el año 1999, como alumno acudiendo cada semana a mi grupo regular. Vivía metido en un mundo de los negocios y trabajo. La Biodanza me fascinó desde la primera clase a la que asistí, y a los seis meses decidí formarme en lo que tanto me estaba aportando e irlo aplicando poco a poco a otras actividades, diferentes técnicas de masaje y psicología. Integrándolo en los aspectos y espacios de mi vida.

Después de estos años de Formación, vivencias, clases, encuentros y congresos por todo el mundo, diferentes escuelas, profesores y didactas, por fin. Presento mi monografía.

Agradecimientos:

A Rolando Toro Araneda, por crear, seguir enseñando y difundir el sistema Biodanza.

A Betina Ber y Jorge Terren. Gracias!!, por vuestra ilusión y trabajo en la Escuela de Valencia, Por vuestro cariño y apoyo hacia mí.

A todos los profesores que me permitieron completar mi formación en sus escuelas, a mis maestros y amigos didactas, que tanto me aportaron con su trabajo.

Mi agradecimiento especial a Maite Bernardelle, por sus muestras de cariño y apoyo.

Gracias también a mis amigos, amigos de Biodanzaya, compañeros de formación, y por supuesto a mis alumnos que tanto me aportan y me dan en estos 4 años que llevo facilitando sesiones de Biodanza.

Gracias en general a todo lo que me aconteció en estos 8 años dentro de este entorno, las vivencias dentro y fuera de clase.

Mi intención con esta monografía, es precisamente "LA INTENCION" que depositamos en lo que pensamos, sentimos y hacemos. Quiero explicar lo que llamamos integración en Biodanza, desde nuestro cuerpo, (Piel, Sistema Nervioso, Cerebro, Emociones), el cómo funcionamos, cómo transmitimos, cómo recibimos y lo que creamos, y a partir de ese conocimiento personal, sentirnos creadores de nuestra vida e influir en nuestro entorno.

DESCRIBIR el proceso, desde la parte fisiológica de nuestra piel, el sentido del tacto, pasando por el encuentro, abrazo y caricia, la transmisión de la comunicación de las emociones y sentimientos que se generan.

SENTIR la realidad de nuestro potencial, de dar y recibir, cuando nos comunicamos a través de la piel.

VIVENCIAR esa afectividad con sensibilidad y respeto. Siendo creadores de nuestra realidad en ese momento a través de nuestra piel y de esa vivencia que se torna en emoción y después en un sentimiento a través de la Biodanza como laboratorio de vida. Descubrir, sacar y desarrollar nuestros potenciales. Poderlos integrar en nuestra vida cotidiana, con nuestros amigos, compañeros, familia, sociedad, ecología. Etc.

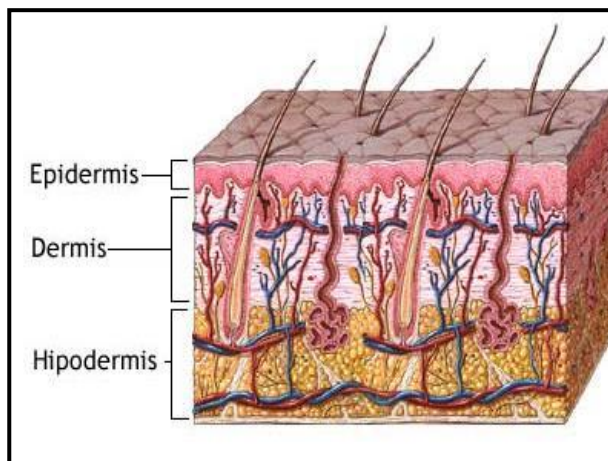
Es ahí donde la Biodanza tiene su efecto deflagrador y podemos cambiar nuestro mundo y nuestro entorno con la ayuda de nuestra piel, tacto, contacto, abrazo y caricia.

El PODER del tacto reside en la INTENCION, el DESEO y la AFECTIVIDAD.

I. FISILOGIA: LA PIEL - EL TACTO

LA PIEL

El mayor órgano del cuerpo humano es la **PIEL**. El cuerpo humano tiene aproximadamente 2m^2 de piel. Tiene diversos espesores, puede variar de 0,5 mm en los párpados a los 4 mm en el talón y se estima que tiene un peso aproximado de 5 Kg. La piel es nuestra barrera protectora porque aísla nuestro organismo del medio que le rodea y le protege. También contribuye a mantener íntegras nuestras estructuras.



La piel está formada por tres estratos principales que, desde la superficie a lo más profundo son: la epidermis, la dermis y la hipodermis.

Dentro de estos estratos están alojados las terminaciones nerviosas y los corpúsculos.

Existen cuatro tipos de corpúsculos: Los corpúsculos de *Meissner* son los que nos permiten identificar la forma y el tamaño de los objetos, también diferenciar lo suave de lo áspero. Los de *Krause* nos permiten identificar la sensación de frío. La sensación de calor la podemos identificar por los corpúsculos de *Ruffini*. Y, finalmente para percibir la consistencia y peso de los objetos están los corpúsculos de *Paccini*, que determinan el grado de presión que sentimos y nos permite saber si los objetos son duros o blandos.

Además, en la piel se encuentran cuatro tipos celulares: queratinocitos, melanocitos, células de Langerhans y células de Merkel.

La hipodermis

Es el estrato más profundo y en él se define cómo será la silueta de una persona, debido a que posee un alto contenido de tejido graso, compuesto por células adiposas o grasas. es una de las reservas energéticas más importantes del organismo, al almacenar y liberar ácidos grasos.

En esta capa se ubican numerosos vasos sanguíneos y nervios que pasan hacia la dermis.

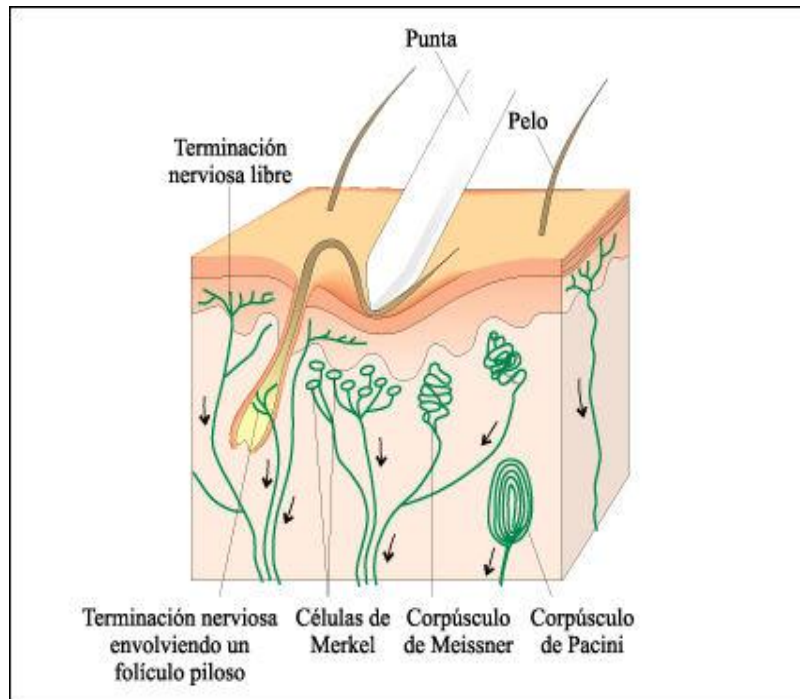
La epidermis

Es la capa visible de la piel. Es la más fina y tiene una alta presencia de queratinocitos. Estas células forman las cuatro capas de la epidermis.

Además de los queratinocitos y los melanocitos, en la epidermis se encuentran las células de Langerhans, que forman parte del sistema inmunológico de la piel y las células de Merkel, receptoras de estímulos.

La dermis

Es la capa intermedia de la piel, la que da su resistencia y flexibilidad. Contiene gran número de fibras colágenas y muchos vasos sanguíneos que nutren la epidermis profunda y regulan la temperatura, y en la que se encuentran las terminaciones nerviosas (sensibles al tacto, al dolor y a la temperatura)



Dentro del folículo de cada pelo hay muchas terminaciones nerviosas. Estas terminaciones reciben presiones y tensiones que al igual que los corpúsculos emiten una señal nerviosa. Tenemos entonces la sensación de un estímulo táctil.

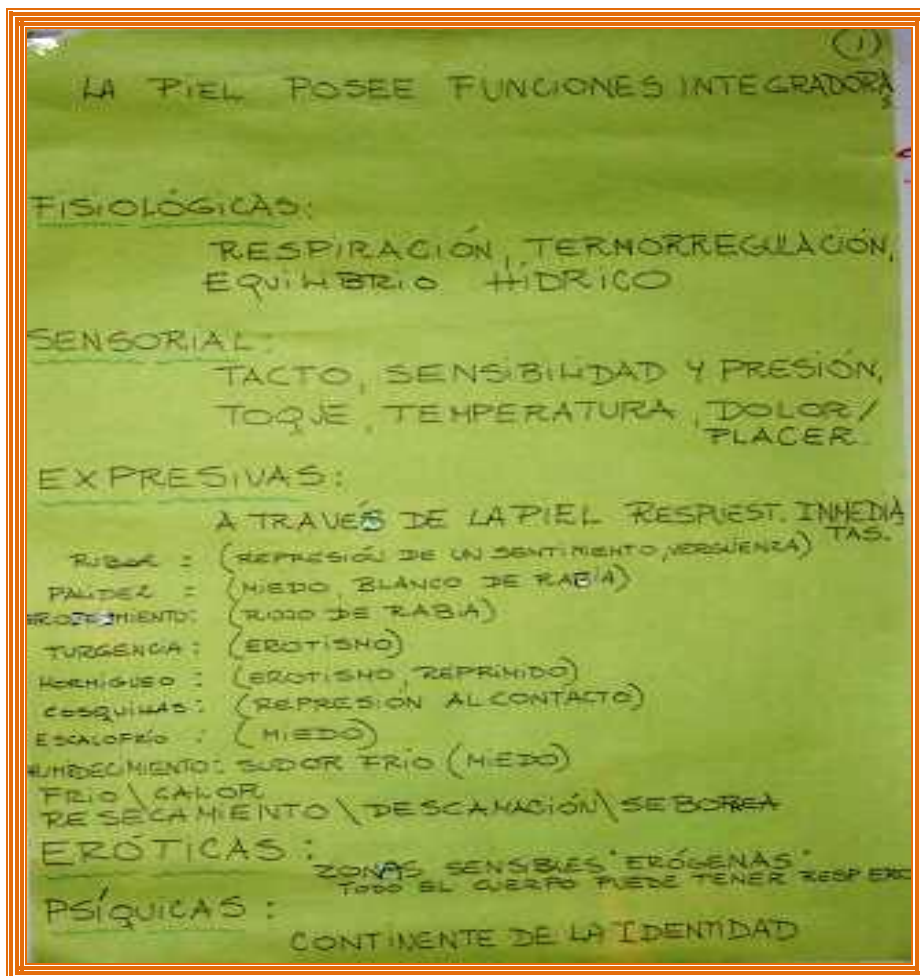
El movimiento que produce "una simple brisa o un suave roce", en nuestros pelos y vello, llega a nuestros sensores en cada folículo y terminaciones nerviosas y nos hace percibir nuestra capacidad de sentir.

Con toda la información que llega a nuestro cerebro a través del sistema nervioso y con el complejo y extenso entramado de cuatro millones de receptores para percibir el dolor, 500 mil para sentir la presión, 150 mil para la percepción del frío y 16 mil para el calor, percibimos y desarrollamos nuestro del sentido del tacto. También este sentido nos permite apreciar el peso que sostenemos, y la fuerza que nuestros músculos ejercen.

Distribuidas por nuestro cuerpo se encuentran células que son sensibles a estímulos mecánicos y que en su función informan al cerebro sobre el estado de la posición en que se encuentran nuestras manos, pies y otras partes del cuerpo. Estas células se encuentran en los músculos, las uniones, y los tendones.

También hay otras células similares, que reciben tensiones internas. Por ejemplo, cuando las venas y arterias sufren tensiones producidas por la presión de la sangre, emiten señales a través del sistema nervioso, regulando la presión arterial ya sea dando órdenes de que se contraigan o expandan. Este tipo de canales, sensibles a los cambios de presión y de tensión, gobiernan el ritmo y magnitud de las contracciones del corazón, también se encuentran en el estómago, la vejiga, etc.

La piel es el espejo de los sentimientos y emociones interiores. Ponernos rojos porque algo nos da vergüenza, "tener la piel de gallina" o sudar por algo que nos produce miedo, son algunas de las muchas respuestas emocionales que se ponen de manifiesto a través de la piel, y la comunicación bidireccional del tacto



Fotografía.- Seminario Contacto y Caricias. Betina Ber

EL TACTO

Para mí el sentido del tacto es primordial. Es el que nos permite disfrutar de una caricia, de la calidez de los rayos del sol, la frescura del viento, e infinitas sensaciones agradables. También nos protege contra sensaciones que puedan causarnos daño o dolor.

Obviamente hay 4 sentidos más (vista, oído, gusto, olfato) para completar la información que recibimos del entorno, pero me concentro en el tacto porque creo que es el sentido más veraz; la vista nos puede falsear (imágenes que nos parece otra cosa), con el olfato (a veces no podemos saber a que huele...), pero a través del tacto siempre sabemos por la piel si es frío, caliente, redondo, cuadrado, suave, etc.

Al igual que el resto de los mensajes emitidos por el ser humano, el mensaje táctil puede confirmar o bien contradecir la información enviada por otras fuentes.

Cuando nuestro antepasado, el homo erectus, liberó las manos y empezó a caminar exclusivamente sobre la planta de los pies, se produjo un enorme salto evolutivo, porque pudo comenzar a percibir los objetos, sentir su forma, su volumen y desde ahí el ser humano fue descubriendo el valor del tacto.

El tacto es bidireccional, es el verdadero sentido para la interacción humana y para la comunicación. Es el que más nos ayuda a relacionarnos. Con él recibimos y damos al mismo tiempo, y creamos una realidad nueva en cada vivencia, la fusión de dos o más identidades.





Desde la vida intrauterina el feto es capaz de responder a estímulos táctiles como chuparse el dedo.

Durante el tiempo en que estamos en el útero de nuestra madre, se comienza a desarrollar el sistema de nervios corpusculares que nos hace capaces de sentir el tacto de nuestra madre.



El tacto es la principal vía de observación y conocimiento desde nuestro nacimiento, y sobre todo la principal vía de comunicación de nuestros estados internos. A lo largo de nuestro crecimiento y maduración, el tacto es la forma más honesta y sincera de comunicación con los demás y con el medio. Al mismo tiempo, es el responsable de que nuestro cerebro segregue "endorfina", que es la hormona que controla el dolor y transmite la sensación de bienestar.

El sentido del tacto es mucho más que una herramienta de conocimiento de lo externo, es una importante y obvia herramienta de sanación, un método natural para proporcionar salud y bienestar.

Aplicamos nuestra la mano en una zona herida, si nos duele cabeza, frotamos suavemente nuestras sienas y esto nos alivia el dolor. Si nos caemos y nos hacemos daño en alguna parte de nuestro cuerpo, también llevamos las manos a esa parte afectada, conseguimos aliviar nuestro dolor por unos momentos, y muchos ejemplos más que se pudieran enumerar.



Con estos movimientos inconscientes y naturales utilizamos el tacto de manera intuitiva como medio para aliviarnos. Estos movimientos se fueron transformando en técnicas terapéuticas siguiendo un objetivo que ha permanecido durante los siglos, eliminar o atenuar el dolor.

Durante mucho tiempo fue utilizado como método de sanación y diferentes culturas lo han ido adaptando según sus creencias, tanto transmitiendo sanación, energía, bienestar. Utilizado por: Sanadores, Curanderos, Chamanes, etc... y diferentes técnicas de masaje, con las cuales no solo podremos aliviar el dolor; sino también prevenirlo y mantener un "estado de equilibrio entre nuestro cuerpo, mente y espíritu".



Muchas terapias como el Reiki, la energía universal y otras, utilizan la energía de la intención y la energía afectiva del Amor. Esa energía se transmite a través de nuestra piel, de nuestras manos y el contacto con el otro. También en el masaje ocurre algo parecido, transmitimos esa consciencia e intención al cuerpo de la otra persona, de igual forma que podemos transmitírnosla a nosotros mismos.



En masaje, aparte de conocer la fisiología de músculos y huesos existe la intención en el momento de proporcionar el masaje al paciente, sobre todo el respeto y pedir permiso a nivel energético e incluso directamente hablándolo con el paciente.

Es el "feed back" del masaje, así es más fácil poder llegar a la profundidad del hueso y de los órganos internos. Esta profundidad se logra, con la intención, como si nuestras manos tuvieran un foco, que graduamos para masajear la piel, los músculos los tendones, los huesos, con la intención puesta siempre en sanar, calmar, o relejar al paciente.

El acto de tocar es como cualquier otro mensaje que enviamos, y puede provocar tanto reacciones positivas como negativas.

Está demostrada la importancia entre la relación de la piel y el tacto y la de la salud física y mental.

Existe una red de neuronas que interpreta la comunicación emocional del tacto, esta red es independiente de las neuronas del tacto y se activa sólo cuando perciben amor, ternura, cariño, etc. Es la intención la generadora, y la red nerviosa y neuronal la portadora, de la emoción que queremos transmitir: ternura, cariño...

Los investigadores han podido determinar la función que desempeña una red de nervios táctiles y neuronas corticales que están especialmente destinadas a descubrirnos no la caricia en sí, sino la emoción depositada en ella por una madre o un amante. Las caricias activan una red nerviosa especializada en los contactos que llevan implícita una carga emocional.

Me hacía falta encontrar información científica como enlazar la piel y el sentido del tacto con las emociones. Este artículo publicado, me ayudó y como no tiene desperdicio lo transcribo completo.



(Tendencias21.net. Eduardo Martínez 29 Sept. 2002)

Según una investigación desarrollada en la Universidad de Montreal y que publica la revista *Nature Neuroscience*, en su número de septiembre de 2002, en el cuerpo humano existe una red de neuronas que interpreta la comunicación emocional del tacto. Esta red es independiente de las neuronas del tacto y se activa sólo cuando perciben amor, ternura, cariño, etc.

Esta red permite a un bebé percibir el amor de sus padres antes de nacer y constituye el fundamento de las relaciones de pareja, familiares y sociales. Un recién nacido es capaz de sentir el afecto de una caricia antes de darse cuenta de que alguien le está acariciando,

Los investigadores han podido determinar la función que desempeña una red de nervios táctiles y neuronas corticales que están especialmente destinadas a descubrirnos no la caricia en sí, sino la emoción depositada en ella por una madre o un amante. Las caricias activan una red nerviosa especializada en los contactos que llevan implícita una carga emocional.

Hasta ahora se conocían bien las redes neuronales asociadas al tacto y que registran la sensación de frío, calor, o dolor, pero se ignoraba la función que desempeñaban las redes de fibras finas conocidas como de conducción lenta.

Los investigadores Yves Lamarre, de la Universidad de Montreal, y su colega Hakan Olausson, del Hospital Universitario de Sahlgrenska, en Suecia, han comprobado que estas fibras, activadas por estimulaciones agradables, actúan sobre una zona cortical del cerebro que es responsable de la interpretación agradable del tacto.

El descubrimiento se ha alcanzado gracias a una paciente sometida a tests táctiles mientras se observaba la activación de su córtex por resonancia magnética. Esta paciente había perdido la sensación de tocar, pero podía percibir el calor, el frío o el dolor... y asegurar también que estaba recibiendo una caricia agradable sin poder sentir la mano del investigador.

Comparadas las observaciones de la paciente con las de un grupo paralelo creado para contrastar la investigación, se comprobó a través de la imaginería cerebral que había dos zonas de activación neuronal estrechamente ligadas a la experiencia.

Una zona cerebral se activa al percibir una relación táctil, pero que en el caso de la paciente enferma sólo reaccionó la región cerebral capaz de percibir la emoción depositada en una caricia, mientras que la especializada en el tacto permanecía invariable, al carecer de sensaciones táctiles.

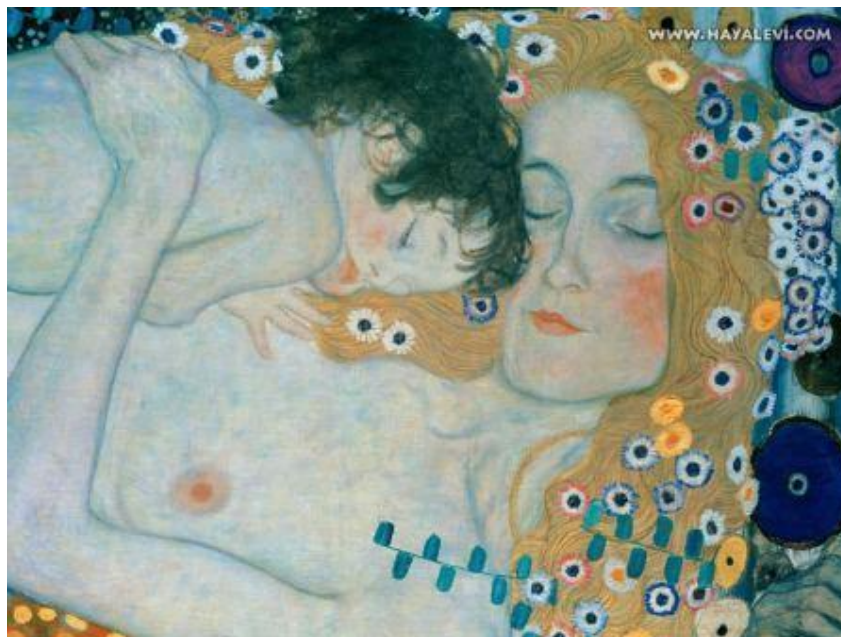
La carga emotiva depositada en una caricia es registrada por el cortex insular, el cual sólo se activa cuando percibimos sensaciones amorosas o la atracción por el ser amado. Este descubrimiento confirma la enorme importancia de la ternura en las relaciones humanas, así como de las caricias y la comunicación táctil, cargada de emoción, en las relaciones amorosas, ya sean familiares o de pareja, así como en las relaciones sociales.

En algunas circunstancias la piel es un indicador del estado anímico de la persona. La cara se ruboriza por vergüenza, alegría o estrés y sufre palidez con el miedo, las manos sudan ante estados nerviosos.

La piel puede desencadenar la liberación de sustancias que actúan sobre los neurotransmisores que intervienen en las emociones. Por ejemplo, un abrazo o una caricia generan la producción de sustancias en el cerebro y hace que la persona se sienta mejor y protegida.

Biológicamente la piel y el sistema nervioso surgen de una misma hoja embrionaria llamada Ectodermo*. Un origen común que quizá explique la fuerte relación entre la piel y lo que ocurre en nuestras neuronas.

* Ectodermo: Capa más externa de las tres que conforman el embrión, forma el revestimiento del embrión. Es el origen del tubo nervioso y de las placodas sensoriales (placa o lámina del ectodermo que forma el primer esbozo de los órganos sensoriales).



II. CONTACTO Y CARICIA

*Tus caricias me nutren, me llenas de vida.
Mis caricias llevan en mis manos la intención de darte vida.*

*Igual que yo vibro en mí.
Cada una de ella es un mundo en sí.*

*Con tus manos y tu amor la caricia base de la alquimia.
La magia pura que da a mi piel, si a mi piel. Vida... la mía.*

Juan Aparicio.



Fotografía de Álvaro Villarrubia

El PODER del tacto reside en la INTENCION, el DESEO y la AFECTIVIDAD.

DESEO:

1. Movimiento afectivo hacia algo que se apetece.
2. Anhelarlo con vehemencia.
3. Impulso, Excitación venérea

INTENCION:

1. Propósito o voluntad de hacer algo. Determinación de la voluntad en orden a un fin o de salud."
2. Cautelosa advertencia con que alguien habla o procede.

AFECTIVIDAD.

1. Cualidad de afectivo.
2. Desarrollo de la propensión a querer.
3. Conjunto de sentimientos, emociones y pasiones de una persona.
4. Tendencia a la reacción emotiva o sentimental.

CONTACTO:

1. Acción y efecto de tocarse dos o más cosas.
2. Enlace
3. Relación o trato que se establece entre dos o más personas o entidades.

CARICIA:

1. Demostración cariñosa que consiste en rozar suavemente con la mano el cuerpo de una persona, de un animal, etc.
2. f. Halago, agasajo, demostración amorosa.

ABRAZAR:

1. Ceñir con los brazos.
2. Estrechar entre los brazos en señal de cariño.
3. Rodear, ceñir.
4. Comprender, contener, incluir.

En Biodanza, el concepto de "*Contacto*", se refiere a la "*unión de dos o más sistemas para permitir el flujo de información*".

La "*función de contacto*" es "*terapéutica en la medida que el contacto corporal y en especial la caricia, activa, moviliza, transforma y refuerza nuestra identidad*".



Para un recién nacido, el contacto corporal es tan vital como el mismo oxígeno para sobrevivir. Si éste le fallara, podría presentar graves trastornos en su desarrollo o incluso llegar a morir.

René Spitz¹ ha estudiado los efectos neurofísicos de la caricia en niños hospitalizados. En este siglo, se han realizado muchas observaciones y estudios con niños que vivieron en orfanatos donde se les alimentó y protegió pero no se les acarició, ni habló, y han revelado que los niños no acariciados desarrollaron problemas físicos y mentales, incluso que un grupo de ellos murió.

Este ejemplo puede servirnos para constatar que el contacto y la caricia, aparte de ser una forma de comunicación primaria, necesaria para el bienestar de la persona y su sentimiento de seguridad, es así mismo indispensable para el adecuado desarrollo no solamente físico sino también psíquico.

¹ René Spitz Arpad (1887-1974) Médico y Psicoanalista Norteamericano

Los estudios de W. Reich¹ han revelado que las caricias disminuyen la represión sexual y las tendencias al autoritarismo.

Para realizar la acción de acariciar no se requiere procesamiento intelectual ni mnemónico (evocación de recuerdos o memoria), esto significa que gastamos menos energía que en un proceso "intelectual".

Curiosamente, la serie de respuestas motoras y glandulares (sistema nervioso periférico) que resultan en la producción del habla, es bastante mayor que el consumo de energía involucrado en la contracción de ciertos músculos necesarios para brindar una caricia. Sin embargo, una simple caricia, nos hace gastar menos energía que "pensar", ejerce efectos de activación y fortalecimiento de la respuesta inmune (las defensas) y nos conduce a la sanación.



Acariciarnos estimula las endorfinas que nos hacen más soportable el dolor, y nos aporta una profunda sensación de bienestar. ¿Podemos elegir incluir en nuestro lenguaje el gesto amable conciliador y tierno de las caricias? Y en nuestro alfabeto comunicativo y nuestra dieta emocional una saludable dosis de ternura a través de la piel?

Podemos ser instrumento de sanación y comunicación con otros solamente cuando el que da y el que recibe, dan y reciben con deseo de hacerlo, *la caricia no es un acto de uno solo, "La caricia es un acto de íntimo reconocimiento y valorización de la persona como un todo"*.

Ya sabemos que las caricias, besos y abrazos estimulan la descarga de endorfinas, además de feromonas y que la combinación de estas dos hormonas produce una situación de intenso placer, por lo que son llamadas también hormonas de la felicidad. El masaje (aparte de su función relajante y terapéutica) a través del contacto de las manos sobre la piel, las terminaciones y sistema nervioso, transmiten al cerebro y produce la secreción de estas hormonas del bienestar.

¹ Wilhelm Reich (1897-1957) Médico y Psicoanalista Austriaco

POR FAVOR... TÓCAME

*Si soy tu **bebé**, tócame. Necesito tanto que me toques.
No te limites a lavarme, cambiarme los pañales y alimentarme.
Acúname cerca de tu cuerpo, besa mi carita y acaricia mi cuerpo.
Tu caricia relajante y suave expresa seguridad y amor.*

*Si soy tu **niño**, tócame. Aunque yo me resista y te aleje.
Persiste, encuentra la manera de satisfacer mis necesidades.
El abrazo que me das por las noches endulza mis sueños.
Las formas en que me tocas durante el día me dicen cómo sientes.*

*Si soy tu **adolescente**, tócame.
No creas que, porque sea casi adulto, no necesito saber que aun me
cuidas.
Necesito tus brazos cariñosos y tu voz llena de ternura.
Cuando el camino se vuelve duro, el niño que hay en mí te necesita.*

*Si soy tu **amigo**, tócame.
No hay nada que me comunique mejor tu cariño que un abrazo tierno.
Una caricia curativa cuando estoy deprimido, me asegura que me
quieres y me informa que no estoy solo, y tu contacto pudiera ser el único
que lo logre.*

*Si soy tu **compañero sexual**, tócame.
Podrías creer que basta la pasión,
pero sólo tus brazos rechazan mis temores.
Necesito tu toque de ternura que me da fe,
y me recuerda que soy amado porque soy como soy.*

*Si soy tu **hijo adulto**, tócame.
Aunque tenga mi propia familia para tocar,
aún necesito que me abracen mamá y papá cuando me siento triste.*

*Si soy tu **padre anciano**, tócame,
como me acariciaban cuando yo era pequeño.
Coge mi mano, siéntate cerca de mí, dame tu fuerza
y calienta mi cuerpo cansado con tu proximidad.
Mi piel está arrugada, pero goza cuando es acariciada.*

No tengas temor... sólo tócame

CONTACTO

El simple contacto con las yemas del dedo en una eutonía, es capaz de crear una comunicación completa, aunque tengamos los ojos cerrados, creando una bella danza de entendimiento entre los dos.



CONCEPTO DE “CONTACTO”

El concepto de “Contacto” en Biodanza, se refiere a la unión de dos o más sistemas para permitir el flujo de información.

La conducción de señales de un sistema a otro se produce por continuidad y no por simple contigüidad.

Aplicando este concepto al contacto táctil, verbal o visual entre seres humanos, la conexión, a pesar de que las características de los distintos tipos de contacto son diferentes, se transmite un mensaje emocional semejante. Esta circunstancia permite que se ejerzan distintos niveles de comunicación que van desde la simple información hasta la comunión afectuosa y la comunión telepática.

La biología del contacto humano es muy compleja ya que involucra emisión de estímulos, receptores y un circuito en feed-back. Esto permite crear respuestas a todo nivel del organismo (cognitivos, neurovegetativos, inmunológicos y endocrinas).

El contacto permite la conexión de la energía de la vida que es de naturaleza cósmica y cuya repercusión en las personas que participan tiene efectos múltiples, desde reacciones químicas y eléctricas de los neurotransmisores, procesos de conducción neurológica hasta la fecundación de la Vida con la Vida.

TEXTO.- Contacto y Caricias - BIODANZA

La Caricia es una expresión de afecto mediante el contacto corporal y cuya condición esencial es un balance entre el deseo de darla y el deseo de recibirla."

Más importante aún que el deseo de dar una caricia es *la intención* que ponemos en nuestras manos o el resto de nuestro cuerpo. La caricia es bidireccional y tiene una doble cara en cada uno, pues somos el que da y el que recibe y con ello nos integramos. Y también es recíproca porque siempre hay que tomar en cuenta no solo la intención del que quiere dar sino también el deseo y la intención del que la recibe. *"El contacto con reciprocidad se denomina "aproximación en feed-back"*.



FEED-BACK

APROXIMACIÓN Y CONTACTO EN FEED-BACK

Para que una relación sea auténtica debe ser recíproca y en feed-back.

Durante las sesiones de Biodanza cada participante establece, a través de gestos y señales, el nivel de aproximación que puede aceptar. De este modo, nadie debe invadir al compañero durante un encuentro. Cuando alguien es invadido, debe poner límites al participante invasor mediante gestos más ostensivos. El contacto con reciprocidad se denomina "aproximación en feed-back".

Evidentemente hay alumnos impulsivos que no han aprendido a respetar los límites de los demás. Biodanza representa un importante aprendizaje para este tipo de alumnos.

Sandra Salmazo, creadora del "Masaje Biointegrativo" ha propuesto la "Educación para el Contacto", como parte de la educación infantil y de adultos.

La aproximación en feed-back es esencial en Biodanza, sobre todo en los ejercicios de la línea de Vivencia Sexual.

La reciprocidad del contacto despierta progresivamente emociones eróticas y afectivas. El contacto se transforma en caricia.

TEXTO.- *Contacto y Caricias - BIODANZA*

FEED-BACK: comunicación e intercambio de estímulos y respuestas en una situación determinada entre las distintas personas.

Es la comunicación entre dos personas, sus reacciones y respuestas de acuerdo al otro, para no invadir el espacio y crear el deseo del encuentro; con sensibilidad y afectividad.



Utilizamos la comunicación en feedback, viviremos esa capacidad maravillosa que tenemos de vivir el contacto y la caricia en su justa medida.

Cualquier pensamiento o deseo pueden ser válidos para la persona que desea y se aproxima a un contacto, siempre y cuando no los imponga a nadie en contra de su voluntad. Este sería el único límite que deberíamos dejar bien claro: "todo vale si no es impuesto".

Lo fundamental es sentir, reconocer, percibir y respetar el espacio de otra persona. Desde el sentir de Biodanza (no desde el pensar) también podemos percibir y hacer más intensa y auténtica la vivencia.



EL ABRAZO

Definición de abrazo: según el diccionario significa estrechar o ceñir con los brazos.

Definición escasa para un acto tan completo y complejo, donde gran parte de nuestro cuerpo entra en contacto con el otro, y muchas veces permite expresar los sentimientos que las palabras no pueden.



ENCUENTROS Y ABRAZOS. "Representando en un abrazo las ramas de un árbol entrelazándonos con el otro, unos con los otros hasta convertirse en un maravilloso bosque" Simulando la naturaleza.

IMPORTANCIA DEL ABRAZO

Con frecuencia saludamos, damos la mano cordialmente, o nos despedimos con un beso ritual, pero raramente experimentamos el abrazo, quizás sólo en un cumpleaños, para el año nuevo, o en las despedidas.

La emoción del abrazo tiene una calidad irremplazable. Es la proximidad del otro en un acto recíproco de dar y recibir afecto, de sostenerlo en toda su "humanidad", de asumirlo espiritual y corporalmente.

El abrazo posee un matiz religioso más que sexual, alude a la fraternidad y comunión generosa, es decir, tiene su fuente en la conciencia de pertenecer a una "hermandad universal". El abrazo es un medio supremo de percibir al otro, no sólo como un prójimo, sino como un semejante; mediante él es posible alcanzar el trance de fusión de dos identidades en una identidad mayor.

El abrazo en Biodanza es un acto de encuentro de sí mismo y del otro; no se trata del "pseudo-abrazo" de las parejas que bailan con música en un salón, sino de un acto de sutil fusión recíproca. Para que esto sea posible, es necesario una actitud permisiva y un sincero deseo de recibir al otro.

Ahora bien, ¿a quién abrazar?. Resulta fácil abrazar a personas estimadas y queridas, pero es difícil hacerlo con un extraño. El encuentro de Salomón con la Reina de Saba debió ser iniciado con un abrazo solidario y conmovido, San Francisco fue hacia los leprosos y les brindó su abrazo. Es difícil abrazar a un mendigo o a un loco, cada persona descubre en su capacidad de abrazar su nivel de hominización, su grado de evolución afectiva.

Biodanza es una poética del encuentro humano, una ceremonia de encantamiento. En el abrazo, la energía afectiva que cada uno aporta se multiplica en forma exponencial y cambia la cualidad e intensidad de la energía inicial.

El encuentro afectivo tiene efectos cuánticos de curación, al movilizar los centros límbicos-hipotalámicos que regulan los órganos. Éste estimula la producción de neuropéptidos y eleva la eficacia del sistema inmunológico.

El encuentro humano es un acto de sensibilización de las funciones expresivas y de comunicación, que pone en acción los circuitos de vínculo en feed-back. Finalmente, debemos comprender que el *encuentro humano perfecto es una ceremonia sagrada de expansión de conciencia.*

TEXTO.- Afectividad- BIODANZA

LA CARICIA



LA CARICIA

Caricia es una expresión de afecto mediante el contacto corporal y cuya condición esencial es un balance entre el deseo de darla y el deseo de recibirla.

La caricia tiene dimensiones orgánicas y existenciales. Cuando no existe receptividad para las caricias, en realidad se trata de un monólogo en que los mensajes emitidos no tienen respuesta ni significación en el otro.

La esencia de la caricia es el establecimiento de un circuito de ida y vuelta entre los individuos, un diálogo corporal que alcanza distintos grados de intensidad.

Siendo la caricia un proceso tan profundo de movilización y transformación, constituye el instrumento más efectivo para la inducción de cambios integradores al conectar la energía de la vida con el otro y con el universo.

He aquí los efectos que tienen las caricias sobre distintos niveles orgánicos y existenciales:

- La caricia tiene sabor y está muy relacionada con las secreciones corporales: saliva, semen, sudor, secreción vaginal.
- Los cuerpos acariciados se tornan sabrosos. Las hormonas se vacían en el torrente circulatorio, los epitelios se tornan turgentes, el organismo entero entra en un proceso de actividad vital y euforia fisiológica.
- La caricia es un acto de íntimo reconocimiento y valorización de la persona como un todo.
- Sus variaciones y combinaciones son infinitas. Desde un leve roce intencional en los cabellos hasta las infinitas formas del abrazo y del encuentro sexual.

Si queremos ser terapeutas en nuestra civilización bélica, tenemos que ser agentes de vinculación y actores del contacto.

TEXTO.- Contacto y Caricias - BIODANZA

LOS SIETE PODERES DE LA BIODANZA

Los siete poderes de la Biodanza son sus mecanismos de acción, es decir, los recursos que utiliza para inducir los cambios, y son:

1. la música
2. La danza
3. La vivencia
4. LA CARICIA
5. El trance
6. La expansión de conciencia
7. El grupo



Cuarto Poder: La Caricia

La pura conexión verbal es insuficiente. Es necesario el contacto, la danza en pareja o colectiva y el compromiso corporal, dentro de un contexto sensible, sutil y en feed-back.

El contacto valoriza y da continente afectivo a las personas; no obstante, no basta el contacto. Es necesaria la conexión, es decir que cualquier forma de vínculo físico esté motivado por una sincera fuerza afectiva.

La caricia, por lo tanto, no es solo contacto, sino conexión.

Las situaciones de encuentro y contacto estimulan:

- La creación del vínculo con el otro (empatía)
- Mejora la expresión del erotismo
- Elevación de la Inteligencia Afectiva
- Aumento de la autoestima

Debemos asumir con franqueza y objetividad científica que la caricia tiene profundo valor educativo y terapéutico.

La caricia es para vivenciar la sana potencialidad de integración y reconocimiento de nuestro propio cuerpo y el del otro. Así vivimos e integramos en nosotros todo este valor biológico y psicológico.

Cuando es sincera y deseada, la caricia transforma. Es un extraordinario código de comunicación tan elocuente o más que las palabras, que nos permiten acercarnos al otro y crecer en la expresión del amor. Solo con un toque se pueden decir muchas cosas. Nuestras manos tienen un lenguaje propio mediante el cual expresan confianza, proximidad, amor y alegría.



Un precioso ejemplo de esta realidad es recogido por Mario Benedetti en su poema: "*Informe sobre Caricias.*"

*La caricia es un lenguaje
Si tus caricias me hablan
No quisieran que se callen*

*La caricia no es la copia
De otra caricia lejana
Es una nueva versión
Casi siempre mejorada*

*Es la fiesta de la piel
La caricia mientras dura
Y cuando se aleja deja
Sin amparo la lujuria*

*Las caricias de los sueños
Que son prodigio y encanto
Adolecen de un defecto
No tienen tacto*

*Como aventura y enigma
La caricia empieza antes
De convertirse en caricia*

*Es claro que lo mejor
No es la caricia en si misma
Sino su continuación*



Mario Benedetti

FRASES SOBRE CONTACTO Y CARICIAS

- ◆ "La esencia de la caricia es el establecimiento de un circuito de ida y vuelta entre los individuos, un diálogo corporal que alcanza distintos grados de intensidad." (Texto manuales de formación)

- ◆ "El tacto es en el amor un elemento de máximo poder, al mismo tiempo físico y espiritual." (Aforismo)

- ◆ "El amor consiste en la armonía de dos almas y el contacto de dos superficies". (Aforismo Francés)

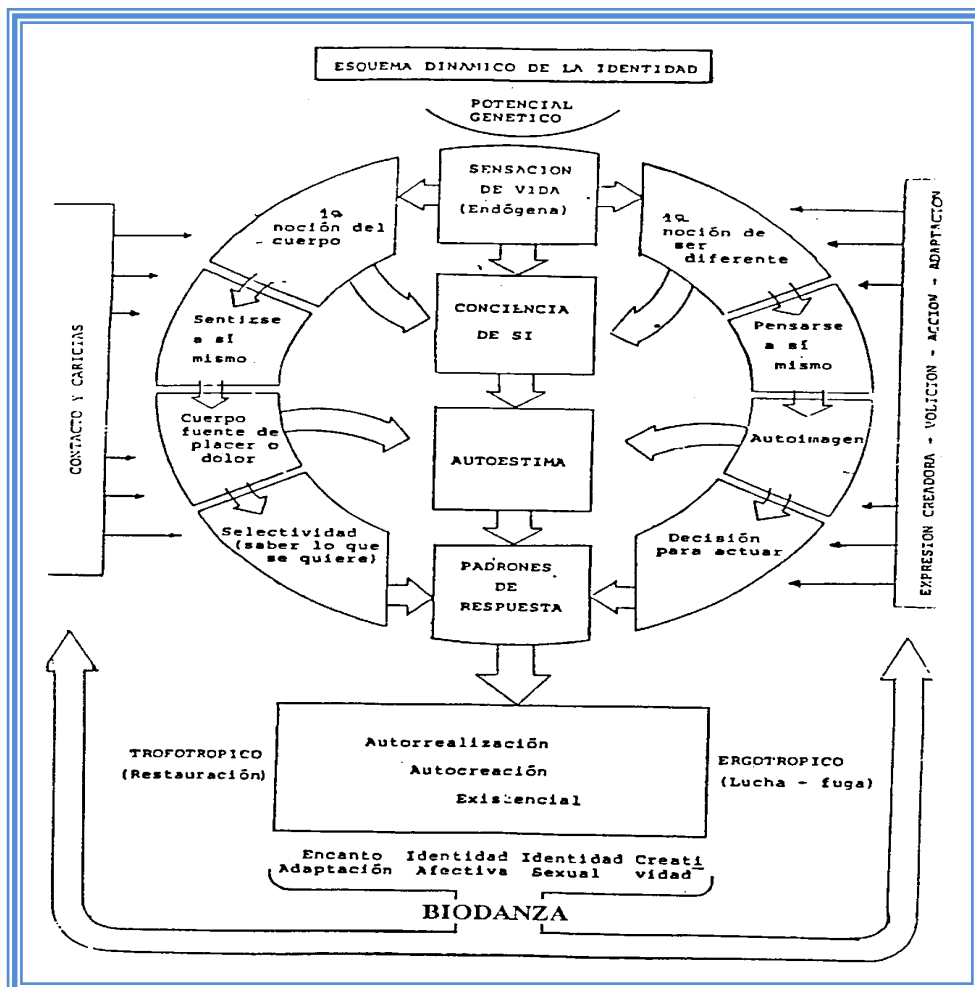
- ◆ "La piel nos envuelve por completo como un manto. Es el más antiguo y sensible de nuestros órganos, nuestro primer medio de comunicación y nuestro protector más eficaz". (A. Montagu, "El sentido del Tacto")

- ◆ "¿Qué espíritu está tan ciego y vacío para no comprender que el pie humano es más noble que el calzado y la piel humana más hermosa que las prendas con las que viste?". (Michelangelo Buonarroti 1475-1564)

III. EJERCICIOS Y LINEAS DE VIVENCIA

En el esquema dinámico de la identidad, vemos claramente cómo influye, el contacto y las caricias en nuestra IDENTIDAD.

Para llegar desde nuestro POTENCIAL GENÉTICO, hasta nuestra AUTORREALIZACIÓN, el flujo del sentir (CONTACTO Y CARICIAS), nos muestra y ayuda a percibirnos e integrarnos, la sensación de vida, la noción del propio cuerpo, que nos hace conscientes de sentirse de uno mismo, ver al cuerpo como fuente de placer o dolor que influye en la autoestima, y, seleccionando el saber lo que queremos, creamos nuestra conducta con nuestros patrones de respuesta, para llegar a la autocreación existencial y autorrealización.



René Spitz sostiene que la **IDENTIDAD** comienza con el *contacto* afectivo con la madre.

Las caricias abren la puerta a la conciencia de nuestro cuerpo.

Tocar y que nos toquen, además de un estímulo placentero, es una necesidad. Nos vamos construyendo como personas en la interacción humana, forjando nuestra autoestima y sociabilidad.

El proceso de desenvolvimiento de la identidad depende de la interacción con las otras personas.

El comportamiento ético es expresión de la conciencia de la propia identidad. La expresión de la identidad permite superar las formas de incoherencia existencial.

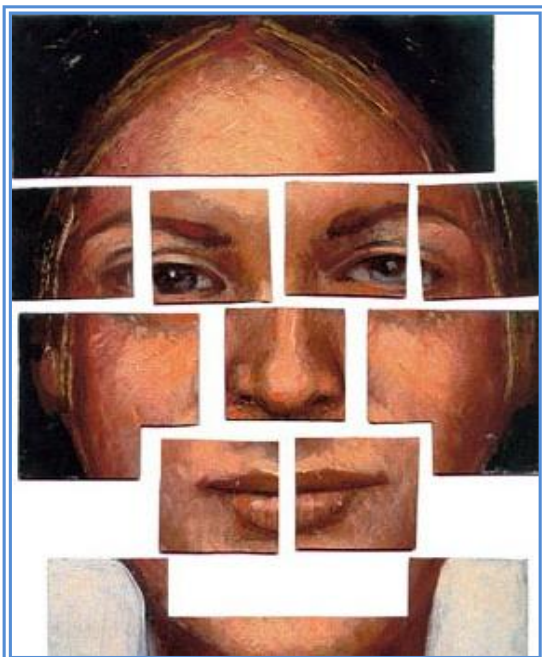


“EL TACTO Y LA INTENCIÓN EN LAS LÍNEAS DE VIVENCIA”

Las líneas de vivencia son conjuntos expresivos del potencial humano. (Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Transcendencia).

El sistema Biodanza trabaja nuestro potencial en estas cinco líneas.

Sus ejercicios estimulan y facilitan las vivencias en las sesiones de Biodanza.



Las líneas de vivencia y sus ejercicios se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente, pero algunos ejercicios, dependiendo de la intención de la sesión y el estímulo musical, cambian su connotación en la línea de vivencia.

Hago referencia a algunos ejercicios específicos de cada línea, con la premisa de que casi todo ejercicio de contacto en pareja o en grupo, tiene una connotación afectiva o sexual.

Vitalidad



Los ejercicios de Biodanza actúan sobre la línea de la Vitalidad, facilitando funciones intraorgánicas.

La acción de Biodanza moviliza el sistema neuromotor y también los circuitos cardio-respiratorios, neuroendocrinos, inmunológicos y emocionales. Esto significa que la totalidad del organismo es activado para generar procesos adaptativos e integrativos.

El contacto, las caricias, son fundamentales e imprescindibles para nuestro desarrollo físico y psíquico.

Está comprobado que la persona que no recibió el afecto del contacto va acumulando en su vida secuelas físicas (problemas inmunología, degeneración del sistema nervioso...) y psíquicas (ansiedad, miedo, tristeza, baja autoestima...).

La sola presencia de una persona induce cambios en el tonus de la musculatura. Algunas personas al aproximarse tienen un efecto relajante y otras crean tensión.

Rolando Toro observó que tales cambios no se producen sólo a nivel motor, sino a nivel endocrino (con ejercicios de contacto y acariciamiento) y a nivel inmunológico (ejercicios de regresión y trance). Algunas personas inducen en otras la caída de las defensas inmunológicas, mientras otras la refuerzan.

ACCIÓN DE BIODANZA SOBRE LA VITALIDAD Y LA SALUD

1) Autorregulación

Biodanza eleva el equilibrio neurovegetativo mediante ejercicios que estimulan alternadamente el sistema simpático-adrenérgico y parasimpático-colinérgico.

2) Renovación celular

Mediante ejercicios de trance se inducen estados de regresión al estado perinatal, activando las funciones trofotrópicas de reparación biológica.

Vivencias de Vitalidad.

El desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando mediante las danzas el sistema neurovegetativo, el equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos, el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía para la acción y la defensa inmunológica.

ALGUNOS EJERCICIOS DE LA LÍNEA DE LA VITALIDAD

- Una mano en el corazón (sentir el corazón, la vida del otro)
- Regulación de la fuerza, (Oposición armónica)
- Coordinación rítmica a dos (Caminar en sintonía recíproca)
- Modelar el rostro del compañero borrando sus miedos, angustias, dolores...



Sexualidad

ACCIÓN DE BIODANZA SOBRE LA SEXUALIDAD

Los ejercicios de contacto y acariciamiento ejercen una acción sobre la función sexual, despertando el instinto sexual. Las danzas eróticas, expresión de la feminidad y masculinidad profundas refuerzan la identidad sexual. Las danzas de seducción contribuyen a superar la represión sexual y eliminar sentimientos de culpabilidad. Todos los ejercicios de esta línea estimulan las glándulas endocrinas que intervienen en la sexualidad.

Como consecuencia crean el aumento de las motivaciones eróticas, reorganización de la libido infantil, despertar de la fuente del deseo erótico, disolución de las corazas defensivas, integración erótico-afectiva, refuerzo de la identidad sexual.

Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Nos aportan y ayudan en los siguientes puntos:

1. Superar la inhibición

La persona pierde progresivamente el miedo al contacto. Disminuye los sentimientos de culpabilidad adquiridos culturalmente. Al superar la inhibición sexual, desaparecen los conflictos neuróticos que tienen su origen en la autorrepresión. Los componentes histéricos de la personalidad tienden a desaparecer rápidamente.

2. Vencer el miedo a entrar en intimidad

Para muchas personas, el encuentro con extraños es superficial y emocionalmente pobre. *A través de los ejercicios, la expresión de las emociones se torna espontánea y sincera. La capacidad de entrar en relaciones más profundas mejora notablemente.*

3. Tomar contacto con el propio cuerpo

Un gran porcentaje de personas no siente su cuerpo sino cuando aparece el dolor. *Es muy importante tomar contacto con el placer cenestésico y sentir el cuerpo como fuente de placer.*

4. Capacidad de proporcionar placer

Los ejercicios de Biodanza capacitan a la persona para ser fuente de placer para otros. *Mejora la calidad de las caricias y la adaptación sexual, debido a la fluidez y al feed-back adquirido en Biodanza.*

5. Descubrimiento de la propia identidad sexual

La persona *descubre su propia identidad sexual* a través de los ejercicios de encuentro y grupos compactos, esto significa que cada uno entra en contacto con sus afinidades personales eróticas y no es movilizado por la ambigüedad de las atracciones.

6. Superar las dificultades de "rapport" erótico

La persona se torna más abierta y disponible a experiencias eróticas.

7. Desarrollo global de la capacidad sexual

El rendimiento sexual aumenta en intensidad y frecuencia. Los órganos genitales se vigorizan por la estimulación emocional y vivencias de la línea sexual, con todas *sus consecuencias endocrinas para la salud y para la intensidad del placer.* Las crisis de impotencia y de frigidez tienden a desaparecer.

Vivencias de Sexualidad

Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionados con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo.

ALGUNOS EJERCICIOS DE LA LÍNEA DE SEXUALIDAD

- Aproximación y encuentro en "feed-back".
- Autoacariciamiento.
- Ejercicio de acariciamiento sensible del cabello.
- Grupo compacto de acariciamiento.
- Fluidez en pareja
- Sincronización melódica
- Encuentros.
- Ejercicio de contacto mínimo.
- Danza del Amor I. II. Y III.



Creatividad

ACCIÓN DE BIODANZA SOBRE LA CREATIVIDAD

La acción de los ejercicios de creatividad se ejerce estimulando los impulsos innatos de innovación y expresión; son específicamente concebidos para desenvolver en el participante su capacidad de expresión más profunda. A través de técnicas especiales de pintura, canto, poesía y danza se desenvuelven formas de expresión personal y aptitudes artísticas.

Los ejercicios de creatividad deben desenvolver también la "creatividad existencial", capaz de renovar y embellecer el estilo de vida.

El acto creativo es especial, se crea desde una expresión única. Porque viene de una persona que también es única.

Ese acto creador es una expresión de aquello que somos capaces de crear.



Vivencias de Creatividad

Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas y la creatividad existencial.

ALGUNOS EJERCICIOS DE LA LÍNEA DE CREATIVIDAD

- Eutonia de dedo (el simple contacto de nuestro dedo nos hace crear algo en común de los dos)
- Sincronización a dos (en contacto con nuestras manos, creamos un movimiento nuevo)
- Danza en pareja creativa (crear una danza común)

Afectividad



ACCIÓN DE BIODANZA SOBRE LA AFECTIVIDAD

En Biodanza, las situaciones de encuentro y rituales de vínculo, actúan sobre los participantes despertando potenciales afectivos de amor, amistad, altruismo y solidaridad.

La amistad es uno de los sentimientos más profundos y nobles del ser humano. En ella se combinan la afectividad, el sentimiento estético, la lealtad, la sintonía de la conciencia, y por supuesto el contacto.

Factores que integran la afectividad

- Capacidad de identificación: sentir al otro como parte de sí mismo.
- Apertura a la diversidad: comprensión y tolerancia frente las diferencias.
- Altruismo: acciones por el bienestar de otros, auto-donación.
- Capacidad de vínculo: capacidad de comunicación y contacto, sentimientos de profunda ternura, disposición a dar y recibir afecto.

La empatía, capacidad de ponerse en la situación de otro, es la condición esencial de la conciencia ética (empatía es la capacidad de ponerse en la *piel* del otro).

Los ejercicios de afectividad, al estimular el sistema límbico-hipotalámico, integran a las personas a nivel biológico. La sesión de Biodanza crea un ambiente de comunicación humana y abre nuevas dimensiones para desenvolver la integridad y belleza de los sentimientos.

Los ejercicios entregan nuevas opciones de comunicación, liberándolos, al mismo tiempo, del miedo al amor.

Vivencias de Afectividad

Ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad y afecto permiten una reeducación emocional y el acceso a la amistad y al amor.

ALGUNOS EJERCICIOS DE LA LÍNEA DE AFECTIVIDAD

- Abrazos fraternos
- Caricias de las propias manos
- Caricias de manos en pareja
- Compresión y descompresión de manos
- Nido de la especie

Trascendencia



ACCIÓN DE BIODANZA SOBRE LA TRASCENDENCIA

Los ejercicios de trascendencia tienen por objetivo alcanzar la experiencia de éxtasis y expansión de conciencia. Actúan *sobre las funciones de reparación orgánica*: los ejercicios de activación parasimpática (renacimiento, regresión y trance) estimulan las funciones reparadoras del organismo y tienen un efecto anti-estrés.

La *conciencia ética* es también una condición trascendente. Su esencia es afectiva y se relaciona con la capacidad de identificación con otras personas; para ello es necesario trascender el ego y alcanzar el estado del encuentro con el otro. No es un proceso para exaltar el ego, es un reconocimiento individual del carácter divino de la vida.

Los dos efectos fundamentales que producen los ejercicios y ceremonias de trascendencia: Percepción ampliada y expansión de conciencia.

Percepción ampliada: Los ejercicios de trance en la naturaleza, grupos compactos, percepción con los cinco sentidos de los compañeros y del mundo externo, éxtasis musical y cenestésico, amplían la percepción tanto de sí mismo como del universo. La percepción de totalidad e integración con lo cósmico genera la extraordinaria vivencia de "estar vivo".

Expansión de conciencia: La expansión de conciencia se induce en Biodanza mediante posiciones generatrices, ceremonias de renacimiento y danzas de los ángeles. La expansión de conciencia abarca la conciencia cósmica y la conciencia ética.

Vivencias de Trascendencia

Las danzas en la naturaleza, los ejercicios en el agua y las ceremonias con el fuego y la tierra, nos vinculan con la armonía cósmica, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

ALGUNOS EJERCICIOS EN LA LÍNEA DE TRASCENDENCIA

- Bautismo de luz.
- Regresión por acariciamiento del rostro.
- Canto sobre el cuerpo.
- Fluidéz de grupo.
- Grupo compacto de trance.
- Coro de "Caña divina" en espiral.
- Acariciamiento en grupo de 5.
- Trance de suspensión.
- Trance de suspensión en el agua.

IV. CONCLUSION

Mi conclusión es dar importancia a "LA INTENCION" que depositamos en lo que sentimos al dar y recibir a través del tacto y el contacto, dándole relevancia a que cuando damos una caricia y un abrazo, es "mucho más".

Conocer cómo funciona nuestro cuerpo y sintiendo su capacidad a través de nuestra piel.

Esas vivencias hacerlas conscientes e integrarlas en nosotros y en nuestra vida con amigos, familia, compañeros, etc.

He querido hacer esta monografía de una forma lúdica y refiriéndome a la técnica de una forma comprensible e intentar crear una reflexión en cada tema tratado, que pueda llegar a todos en general, pero sobre todo pensando en los alumnos que practican Biodanza.

"Lo más profundo de nuestro ser se encuentra en la superficie". (Paul Valery)

V. BIBLIOGRAFIA

- Toro Araneda, Rolando. Manuales Formación de Biodanza.
- Porres, Elvira. "Tócame Mamá". Editorial Edaf.
- Beck, "Masaje Terapéutico" Editorial: Paraninfo
- Susanne Fischer, "MASAJES DEL BIENESTAR", Editorial: ROBIN BOOK
- Montagu, Ashley., "El Tacto, la importancia de la piel en las relaciones humanas". Editorial Paidós Ibérica.
- Rovira Celma, Álex. El lenguaje de las caricias. El País 13/04/2007. http://www.elpais.com/articulo/paginas/lenguaje/caricias/elpepusoceph/20070415elpepspag_16/Tes?print=1
- Otero-Losada, Matilde. Contacto, para una mejor calidad humana. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (Conicet). <http://www.ceride.gov.ar/servicios/comunica/contacto.htm>