

**LA BIODANZA COMO PRÁCTICA CORPORAL
EN RELACIÓN CON LA PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**GLORIA MARIA CASTAÑEDA CLAVIJO
CATALINA MARÍA CHALARCA JARAMILLO**

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA:
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
MEDELLÍN
2004**

La Danza II. Henri Matisse (1909)

**LA BIODANZA COMO PRÁCTICA CORPORAL
EN RELACIÓN CON LA PROMOCIÓN DE LA SALUD**

**GLORIA MARIA CASTAÑEDA CLAVIJO
CATALINA MARÍA CHALARCA JARAMILLO**

**Monografía para optar al título de
Especialistas en Educación Física: Actividad Física y Salud**

Directora

Mg. LUZ ELENA GALLO CADAVID

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA:
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
MEDELLÍN
2004**

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresan sus agradecimientos a la Mg Luz Elena Gallo Cadavid, directora de la monografía, por sus valiosas orientaciones, su constante acompañamiento, dedicación y valiosos aportes.

A la profesora Myriam Sofía López, directora de la Escuela Nacional de Biodanza en Colombia y a los grupos en formación por permitirnos compartir e intercambiar experiencias.

Al Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia, por brindarnos un espacio académico y permitirnos crecer personal y profesionalmente.

A los coordinadores y profesores de la Especialización en Actividad Física y Salud por los constantes aportes en nuestro proceso de formación.

A la psicóloga Luz Miriam Arteaga por acercarnos a esta practica corporal y contactarnos con cada una de las personas que hicieron posible llevar a cabo esta monografía.

A los practicantes de biodanza quienes nos permitieron conocer los significados que le otorgan a la salud en dicha práctica corporal.

CONTENIDO

1. Presentación
- 2 Planteamiento del problema
 - 2.1 Formulación del problema
- 3 Justificación
- 4 Hipótesis
- 5 Objetivos
6. Metodología
 - 6.1 Tipo de estudio
 - 6.2 Unidad de análisis
 - 6.3 Unidad de trabajo
 - 6.4 Plan de recolección de la información (anexo a)
 - 6.5 Técnicas de recolección de la información (anexo b)
 - 6.6 Diseño metodológico
 - 6.6.1 Fase descriptiva
 - 6.6.2 Fase interpretativa
 - 6.6.3 Fase de construcción de sentido
- 7 Análisis de la información: presentación de los resultados
 - 7.1 La práctica corporal de biodanza en los procesos de salud

- 7.2 La biodanza en la promoción de la salud
- 7.3 La biodanza, sistema que permite redimensionar los estilos de vida
- 7.4 La pedagogía del ocio: una necesidad para la promoción de la salud
- 7.5 La biodanza en relación con los escenarios
- 7.6 Las líneas de vivencia de la biodanza: desarrollo de potencialidades humanas y su relación con la promoción de la salud
- 7.7 La relación música-vivencia-movimiento en la biodanza
- 7.8 La biodanza: una pedagogía del encuentro consigo mismo, con los demás y con el entorno
- 7.9 La relación música-vivencia-movimiento favorece el autoconocimiento
- 8 Conclusiones
- 9 Recomendaciones
- 10 Referencias

Anexos

LA BIODANZA COMO PRÁCTICA CORPORAL EN RELACIÓN CON LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Entrelazar cada vez más todo, por lo menos en dúo, es lo que necesito. No quiero bailar sola, como en esos bailes actuales en que cada uno baila por su lado y en que las parejas ni se miran ni se tocan.

Yo quiero bailar boleros, tangos, cumbias, merengues, con la esencia misma del ritmo y del sabor



1. PRESENTACIÓN

La monografía investigativa “La Biodanza como práctica corporal en relación con la Promoción de la Salud”, se desarrolló como trabajo de grado para optar al título de especialistas en Educación Física: Actividad física y salud del Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia.

Este estudio hace parte de la Línea de investigación en motricidad, desarrollo humano y Promoción de la Salud del Grupo Calidad de la Educación Física del Instituto Universitario de Educación Física y esta monografía se articula con esta línea en tanto viene desarrollando estudios que han contribuido a la relación entre expresiones motrices y Promoción de la Salud desde la perspectiva del desarrollo humano y social.

En esta monografía se da cuenta de los significados que le otorgan las personas que practican biodanza a las relaciones existentes entre esta práctica corporal y la Promoción de la Salud desde el área desarrollo de aptitudes personales. El análisis de los resultados se presenta en seis capítulos, en el primero se reconoce la influencia que tiene la práctica corporal de biodanza en los procesos de salud; en el segundo se establece la relación entre biodanza y promoción de la salud; en el tercero momento, se instaure la relación entre las líneas de vivencia creatividad, afectividad, vitalidad, sexualidad y trascendencia con la promoción de la salud; en el cuarto momento del análisis, se señala la relación existente entre la música, la vivencia y el movimiento; en el quinto momento se interpreta cómo la música, la vivencia y el movimiento permite el autoconocimiento y; finalmente en el sexto momento del análisis se describe la biodanza como una pedagogía del encuentro consigo mismo, los demás y con el entorno.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El objeto de estudio que nos convoca en esta monografía es la comprensión de las relaciones existentes entre la biodanza como práctica corporal y la Promoción de la Salud desde el área del desarrollo de aptitudes personales, de acuerdo con los significados que le otorgan las personas que practican biodanza.

Los fundamentos teóricos de la biodanza a los que hace referencia esta monografía están relacionados con el discurso denominado *Sistema Biodanza* creado por Rolando Toro, en el año 1965, mientras trabajaba como miembro docente del Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Santiago de Chile.

El sistema biodanza es un encuentro humano, es una nueva sensibilidad, es la posibilidad en un nuevo modo de vivir, a partir de intensas vivencias inducidas por la danza, el canto y las situaciones de encuentro en grupo, vivencias capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: inmunológico, homeostático, afectivo-motor y existencial; es un sistema de integración afectiva, de renovación orgánica y de re-aprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología, que se fundamenta en la vivencia, promueve la potenciación del ser humano en sus diversas dimensiones a través de la música y el movimiento.

La biodanza no consiste sólo en danzar sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que conecte al ser humano consigo mismo, con el otro y con el entorno; no se trata de una mera reformulación de valores, sino que es una verdadera transculturación, es un aprendizaje que permite una modificación esencial para el ser humano y además busca que las personas accedan a nuevas formas de vida.

“La biodanza desarrolla las potencialidades humanas mediante la vivencia integrada, la música y el movimiento” (Cupperman, s.f. 49). La biodanza pretende que el individuo sea consciente y por esto, es importante investigar para conocer, transformar y de esta manera

averiguar el cómo el porqué y el para qué de nuestro cuerpo y sus acciones. Si investigamos cualquier parte de nuestro cuerpo podemos vivenciar no solo la forma, el tamaño, la consistencia, los puntos de apoyo y la movilidad, sino que también se enriquecen sus posibilidades, logrando exteriorizar sensaciones, emociones y pensamientos, trabajando simultáneamente cuerpo-mente, es decir, al ser humano en su totalidad.

El aporte fundamental de Rolando Toro es de corte epistemológico y se refiere al concepto del Principio Biocéntrico, como estilo de sentir y de pensar que toma como punto de partida la vivencia y la comprensión de los estilos de vida. Este principio es propuesto como el principal paradigma del sistema biodanza que sirve de fundamento a las diferentes ciencias y disciplinas del conocimiento como la educación, la psicología, la sociología, el derecho y la medicina, porque sitúa como centro y punto de partida el respeto por la vida humana.

En el sistema de biodanza es de vital importancia desarrollar las líneas de vivencia consideradas canales por donde fluyen los potenciales humanos, estas son: la *vitalidad* que es el ímpetu vital, la energía del individuo para enfrentar el mundo y relacionarse con él; la *afectividad* relacionada con el mundo emocional y sensible de la persona, tiene relación con la vinculación que se establece con el otro, con el grupo y con la comunidad; la *sexualidad* se relaciona con la capacidad de sentir deseo y placer. Tiene que ver con el contacto y la vinculación profunda con el otro; la *creatividad* es el elemento de renovación, esta relacionado con el pensamiento divergente, la actividad, la acción y la expresión; y la *trascendencia* es la capacidad de ir más allá del propio ego para vincularse con unidades cada vez mayores y se relaciona con los lazos de armonía con el ambiente.

Dado que el sistema biodanza enfatiza en las líneas de vivencia, interesa indagar en este estudio cuáles son las relaciones existentes entre las líneas de vivencia con la Promoción de la Salud.

Las vivencias que genera la práctica de biodanza se convierten en un escenario para preguntarse sobre los significados que las personas le otorgan a dicha práctica corporal e identificar cómo influye en los procesos de salud, en un entorno social que adolece de

prácticas de Promoción de la Salud alternativas al modelo hegemónico de la salud exclusivamente biológico.

Por otra parte, tradicionalmente la actividad física y la salud se ha fundamentado en la teoría del entrenamiento deportivo a partir de prácticas motrices deportivistas, de rendimiento, mantenimiento y acondicionamiento físico, con ello han dejando de lado la posibilidad de encontrar nuevas relaciones a partir de otras formas de expresión motriz como el autoconocimiento corporal.

Aunque se reconoce que en la comunidad académica del Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia, se han desarrollado algunos estudios como los de Gallo, 2001; Uribe, 2003 y Uribe, 2004, donde se establecen relaciones entre las expresiones motrices y la salud desde una perspectiva más amplia y compleja.

En este sentido, interesa reconocer el lugar que ocupa el cuerpo en la relación biodanza y Promoción de la Salud y se esta manera contribuir a la relación educación física y salud.

2.1 Formulación del problema

¿Cuáles son las relaciones existentes entre la biodanza y la Promoción de la Salud, de acuerdo con los significados que le otorgan las personas de la Escuela Nacional de biodanza en Colombia?

El objeto de estudio de las relaciones existentes entre la biodanza, como práctica corporal y la Promoción de la Salud, desde el área del desarrollo de aptitudes personales, establece ciertos límites en las categorías de espacio y tiempo.

El espacio está determinado en las ciudades de Bogotá, Armenia y Medellín, donde están ubicados algunos centros de formación de la Escuela Nacional de biodanza donde confluyen los facilitadores y las personas interesadas en la práctica de biodanza en el país. *El tiempo* está delimitado por las personas que realizan dicha práctica por más de un año.

3. JUSTIFICACIÓN

“El cuerpo es la zona de medición por excelencia, sitio donde se arraiga y se produce la cultura de la misma manera que el alma”.

Luis Carlos Restrepo

Desde el componente de la motricidad y con la motivación de lograr acciones que conduzcan a la formación integral del ser humano, surgen una serie de interrogantes frente a la influencia que ejercen las prácticas corporales sobre la salud. Al respecto, se encuentra que una de las dificultades es el poco conocimiento que se tiene en los ámbitos educativos, laborales y cotidianos sobre los beneficios que tiene para el ser humano los procesos de vivencia a partir del conocimiento del propio cuerpo.

Además, en el proceso de formación de biodanza por ejemplo, hay poco personal capacitado que pueda brindar dicho conocimiento¹, hay poca difusión en algunas ciudades del país, son altos los costos en la capacitación, falta más convicción frente a los aportes teórico-prácticos que ofrece la técnica y hay desconocimiento de cómo este proceso puede ampliar las perspectivas de la Promoción de la Salud en Colombia.

Aunque la Promoción de la Salud tiene un componente formativo, se encuentra que la mayoría de los programas que se desarrollan desde la motricidad se fundamentan en acciones tradicionales referidas al cambio de estilos de vida, entendidas como cambios de hábitos e

¹ Un ejemplo de ello es el trabajo con la biodanza. En Colombia se creó la Escuela Nacional de Biodanza, dirigida por la profesora Miriam Sofía López, la cual tiene como objeto la “formación de facilitadores”, los cuales realizan las maratones y las aulas abiertas en diferentes partes del país.

inclusión de la actividad física. Sin embargo, son escasas las acciones que se desarrollan en términos de las potencialidades humanas o el desarrollo de aptitudes personales, donde la motricidad se convierte en una categoría promocional.

Por ello interesa indagar el lugar que ocupa la biodanza en la Promoción de la Salud y explorar cómo las técnicas corporales, entre ellas la biodanza, proporciona elementos para promover la salud, y de esta manera contribuir con los resultados de este estudio a plantear acciones desde la relación motricidad y Promoción de la Salud que puedan ser implementadas en los ámbitos educativos, laborales y cotidianos.

Los estudios que se llevan a cabo sobre el sistema biodanza se apoyan teóricamente en los planteamientos realizados por Rolando Toro, sin embargo, en Colombia no se han realizado investigaciones sobre la relación biodanza y Promoción de la Salud.

Dado que no hay investigaciones sobre el tema biodanza y Promoción de la Salud en el país, es necesario realizar esta monografía que permita comprender los significados que tiene la práctica de biodanza con la Promoción de la Salud, y de esta manera aportar a la episteme de la Promoción de la Salud creando relación con la motricidad, cuyo como fundamento es el desarrollo de potencialidades y el eje central es el cuerpo.

Los resultados de la monografía que aquí se formulan permitirán:

Comprender de qué manera las personas que practican biodanza encuentran que esta práctica corporal promueve la salud, en la medida que permite el desarrollo de las potencialidades humanas.

Redimensionar el concepto de estilos de vida en la Promoción de la Salud.

Explorar la relación actividad física y salud desde el desarrollo humano, al situar a la persona como centro de interés, trascendiendo los estudios sobre actividad física y salud que se han

desarrollado, en mayor medida, desde una perspectiva biológica y poco desde el desarrollo de las aptitudes personales.

Desarrollar estudios en el área de la Educación Física y la salud desde las diferentes técnicas de trabajo corporal que se sitúan en el autoconocimiento.

Generar estrategias para desarrollar programas con énfasis en las expresiones motrices promocionales.

Contribuir científicamente a la Especialización en Educación Física: Actividad Física y Salud, al nuevo pregrado de la Licenciatura en Educación Física y a la Línea de investigación Motricidad, Desarrollo Humano y Promoción de la Salud del Instituto Universitario de Educación Física de la Universidad de Antioquia, dado que la monografía se realiza con un enfoque que trasciende la Promoción de la Salud hacia un enfoque integrador, que permite generar acciones educativas que potencian el desarrollo individual y colectivo, aportando a la calidad de vida.

4. HIPÓTESIS

Dadas las características metodológicas de esta investigación, las hipótesis se configuran en la medida que se realiza la monografía.

Se encontraron las siguientes hipótesis:

Los practicantes encuentran en la biodanza un espacio que contribuye a la formación como personas, dado que permite el autoconocimiento en las formas de actuar, sentir, pensar y desear, y mejora las relaciones interpersonales de acuerdo con el contexto sociocultural.

Las personas que practican biodanza en Colombia encuentran que dicha práctica corporal genera salud, ya que realza la vida, genera bienestar y equilibrio, y permite la potenciación de dimensiones humanas como la vitalidad, la afectividad, la sexualidad, la creatividad y la trascendencia del ser humano.

5. OBJETIVOS

5.1 General

Interpretar los significados que le otorgan los practicantes de biodanza a las relaciones existentes entre la biodanza, como práctica corporal, y la Promoción de la Salud, con el fin de aportar desde la motricidad estrategias que permitan involucrar dicha experiencia en el ámbito educativo.

5.2 Específicos

- Describir los significados de las líneas de vivencia de creatividad, afectividad, vitalidad, sexualidad y trascendencia y su relación con la Promoción de la Salud.
- Determinar el lugar que ocupa el cuerpo en la relación biodanza y Promoción de la Salud.

- Reconocer la influencia que tiene la práctica corporal de biodanza en los procesos de salud.
- Señalar los escenarios en los que tiene efecto la práctica de biodanza en relación con la Promoción de la Salud.

6. METODOLOGÍA

6.1 Tipo de estudio

La monografía es de tipo investigativa cuya orientación epistemológica se desarrolla desde la perspectiva hermenéutica, la cual se fundamenta en la posibilidad de la comprensión del sentido.

Esta monografía pretende generar conocimiento a partir de: "la recuperación de la subjetividad como espacio de construcción de la vida humana, la reivindicación de la vida cotidiana como escenario básico para comprender la realidad socio - cultural, la intersubjetividad y el consenso, como vehículos para acceder al conocimiento válido de la realidad humana" (Sandoval, 2002).

Además, dado el interés comprensivo de esta monografía, es a partir de los significados que le otorgan los practicantes de biodanza, como se construye la constelación de elementos necesarios para comprender las relaciones existentes entre la biodanza y la Promoción de la Salud.

6.2 Unidad de análisis

Está constituida por las categorías biodanza y Promoción de la Salud.

6.3 Unidad de trabajo

Practicantes de biodanza de la Escuela Nacional de Biodanza en Colombia, la cual está constituida por profesores, facilitadores, estudiantes de biodanza o asistentes regulares a las maratones que practican Biodanza por más de 1 año.

6.4 Plan de recolección de la información (Anexo A)

Fase exploratoria

Esta monografía tuvo inicialmente una fase exploratoria*, que se realizó con el fin de validar las preguntas que orientarían la entrevista en profundidad, la observación participante y la encuesta; este momento se hizo con informantes claves practicantes de biodanza en la ciudad de Medellín.

El Mapeo

Luego de la fase exploratoria, realizamos el mapeo que consistió en ubicarnos en los escenarios de estudio. Partimos de la Escuela Nacional de Biodanza y el primer acercamiento se hizo en Armenia (Quindío) el 20 y 21 de abril del 2003, donde se realizó una *maratona de biodanza*, allí se hicieron 2 entrevistas a informantes claves y el 31 de mayo del 2003 en Medellín se hizo una entrevista.

* Esta se desarrolló en el mes de marzo de 2003.

A partir de las primeras entrevistas y por medio de la observación participante a informantes claves empezamos a identificar los actores que tenían como características: ser profesores de biodanza, facilitadores, estudiantes de biodanza o asistentes regulares a las maratonas (donde se trabajaron algunas de las líneas de vivencia).

El mapeo realizado nos permitió obtener un acercamiento sobre la realidad a estudiar, nos ayudó a perfilar el proceso para hacer la recolección de la información, y como parte del análisis preliminar de la información se empezaron a identificar categorías.

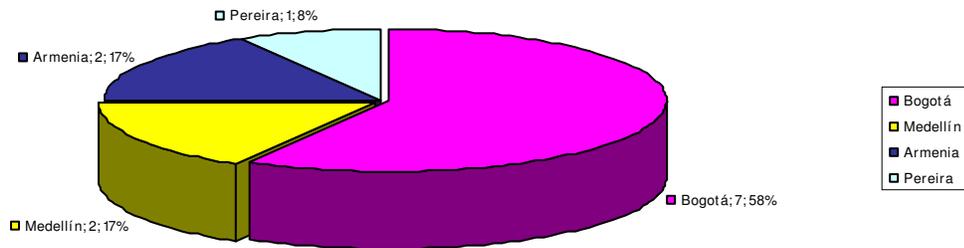
El Muestreo

Dado que la principal característica del muestreo cualitativo es su carácter intencional, el tipo empleado fue el denominado por Patton, 1998 Citado por Sandoval (2002), como *muestreo por conveniencia*. El cual busca obtener la mejor información en el menor tiempo posible, de acuerdo con las circunstancias concretas que interesan en el estudio.

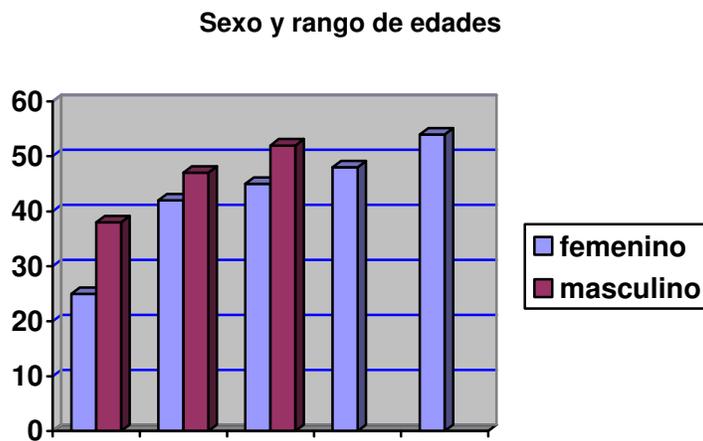
Los criterios intencionales de los cuatro muestreos realizados fueron relativos a la ciudad, al tiempo de práctica -por más de 1 año-, al sexo -tanto hombres como mujeres-, a las personas que iniciaron el trabajo en esta técnica corporal en Colombia, profesores y estudiantes de biodanza. En el último momento se hizo un proceso de validación por medio de la entrevista en profundidad con algunas actoras cuyas características son: ser estudiantes de biodanza y facilitadoras.

Finalmente decidimos no recolectar más información cuando se logró comprender el objeto de estudio, momento que coincide con la saturación de las categorías, es decir, cuando ninguna información de la que se venía recolectando aportó nuevos elementos.

Distribución de la muestra con respecto a la ciudad de origen:



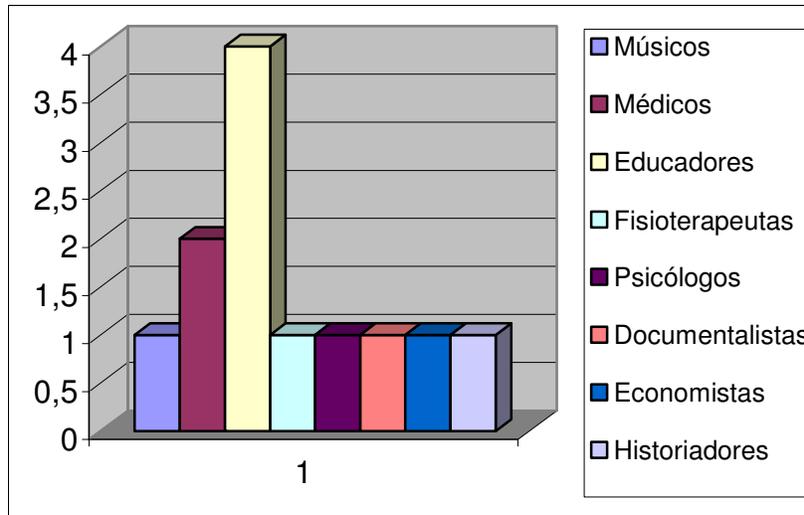
La relación por sexo y edad es la siguiente:



Rango de edad: entre los 25 años y 55 años

Sexo: femenino 75% y masculino 25%

Distribución de la muestra en relación con la profesión



Escenarios

La información se recolectó con los facilitadores, profesores y asistentes a la Escuela Nacional de Biodanza través de los diversos eventos que se realizan en torno a la biodanza, como aulas abiertas y maratones realizados en las ciudades de Bogotá, Armenia y Medellín.

6.5 Técnicas de recolección de la información (Anexo B)

La entrevista individual en profundidad se realizó con historias de vida, donde se aprehendieron los significados que tiene la biodanza en los procesos de salud y Promoción de la Salud para los actores del estudio.

La observación participante se hizo un registro estructurado de los escenarios de las maratonas y las aulas abiertas en las diferentes ciudades. Además, se captaron expresiones corporales como gestos y movimientos que emergieron en las vivencias.

La revisión documental de textos y monografías sobre el tema de estudio.

La encuesta se hizo con base en un instrumento que contenía preguntas abiertas como guía temática.

Instrumentos

- Grabaciones: de cada una de las entrevistas para luego ser transcritas en forma de registro.
- Diario de campo: para la descripción detallada de los acontecimientos observados en los escenarios.
- Fichas: se utilizaron para el análisis documental.
- Formato de encuesta.

Consideraciones éticas

Se garantiza a las personas absoluta reserva, anonimato y privacidad de la información.

Antes de la entrevista, se les da una clara información acerca de los objetivos e importancia de este estudio; además, se les asegura que es una investigación que no representa riesgos personales ni colectivos. Cada una firma el consentimiento informado y de esta manera aceptaron voluntariamente la entrevista (Ver Anexo C).

6.6 Diseño metodológico

Este estudio se orienta metodológicamente de acuerdo con la ruta hermenéutica que cuenta con tres fases: descriptiva, interpretativa y de construcción de sentido.

El análisis de la información en cada una de estas fases se procesó y transcribió en forma manual y digital, proceso mediante el cual se hizo un análisis para identificar las subcategorías y las tendencias, relacionadas con cada categoría. El análisis de la información se realizó partiendo de una perspectiva deductiva-inductiva.

6.6.1 Fase descriptiva

En esta primera fase se formuló el proyecto de monografía investigativa, se ubicó conceptualmente el área de estudio en relación con el énfasis de la Especialización: Motricidad y Promoción de la Salud y a la Línea de investigación Motricidad, Desarrollo humano y Promoción de la Salud, del grupo Calidad de la Educación Física del Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia, en el cual se inscribe esta monografía.

En esta fase descriptiva se planteó el problema y se crearon interrogantes, luego se empezó a revisar críticamente la información existente sobre el tema y se partió de unos supuestos iniciales, que después se configuraron como hipótesis. Además, se creó una matriz metodológica para orientar la recolección de la información (Ver Anexo D).

Durante este momento se realizó la fase exploratoria y el mapeo, lo que permitió hacer una aproximación inicial al problema. Este primer acercamiento se realizó con preguntas muy abiertas en la ciudad de Armenia, las cuales se fueron concretando cada vez más desde el momento en que se ordenó y analizó la información a través de mapas mentales (Ver Anexo E).

6.6.2 Fase interpretativa

La fase descriptiva permitió el surgimiento de nuevas categorías y subcategorías, las cuales se analizaron teniendo en cuenta las tendencias de la información y la forma como se organizó el análisis fue a través de un cuadro que permitió llenar de sentido las categorías (Ver Anexo F).

En esta fase del proceso metodológico se hizo un primer análisis interpretativo por medio de la elaboración de memos, en la cual se hizo una contrastación entre las categorías, sus relaciones y la información recolectada con la teoría existente.

6.6.3 Fase de construcción de sentido

Esta fase permitió interpretar los significados que le otorgan las personas de la Escuela Nacional de biodanza de Colombia a las relaciones existentes entre la biodanza y la Promoción de la Salud.

Esta fase se inició con la organización de la información por medio de un mapa conceptual y de esta manera, emergió el sistema de categorías que permitió la argumentación y la construcción teórica (Ver Anexo G).

7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN: PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS



Imagen tomada de: <http://www.galaxysuonovideo.it/.../ festival-danza-4.jpg>

Entre los significados que le otorgan las personas que practican biodanza a la Promoción de la Salud, desde el área de desarrollo de aptitudes personales se encuentra que a partir de la

relación música-vivencia-movimiento se redimensionan los estilos de vida; se permite el desarrollo de potencialidades; se favorece el autoconocimiento; se aporta a la formación del ser humano; se potencia el ocio; y se encuentra que los escenarios de aplicación de la biodanza son la vida cotidiana, las instituciones educativas y las organizaciones.

Además se reconoce que la influencia que tiene la práctica corporal de biodanza en los procesos de salud es que realza la vida, genera bienestar, equilibrio y permite la prevención desde una perspectiva amplia.

Los resultados se presentan por capítulos, en donde se da cuenta de los objetivos específicos propuestos en la monografía

7.1 La práctica corporal de biodanza en los procesos de salud



Para reconocer la influencia que tiene la práctica corporal de biodanza en los procesos de salud se hace necesario, en un primer momento, situar históricamente algunos significados de la salud y en un segundo momento, interpretar los conceptos de salud de acuerdo con los significados que le otorgan los practicantes de biodanza.

Concepto de salud a través de la historia

El concepto de salud es dinámico, ha ido cambiando a lo largo de la historia y previsiblemente seguirá cambiando. El concepto de salud es relativo, varía de una cultura a otra y está muy relacionado con el sistema de valores que se posee, con aspectos ideológicos y políticos propios de un grupo o una sociedad ya que no todos los grupos sociales entienden la salud de la misma manera, en este sentido, las distintas interpretaciones están relacionadas con el contexto cultural.

Es necesario además, reconocer que históricamente el concepto "salud" ha estado relacionado con la definición de "enfermedad", haciéndose difícil en muchos casos, establecer límites entre ambos dado que éstos dependen del sistema de creencias y percepciones que tienen los seres humanos.

El concepto de salud en el mundo antiguo

En el *Antiguo Egipto*, los egipcios vivían pensando en la muerte. En este reino sombrío, la enfermedad y la muerte eran condiciones inherentes al estado natural del ser humano: la salud y la enfermedad sólo eran manifestaciones de un drama metafísico originado por causas externas. Se creía que la enfermedad y la muerte eran debidas a fuerzas extrañas, mediadas por objetos inanimados, fuesen éstos seres vivos o espíritus demoníacos. Entre estos dos extremos, de la vida y de la muerte, la salud estaba subordinada a la interacción armónica de las fuerzas de la materia y del espíritu, en tanto que la gravedad de la enfermedad dependía del grado en que la armonía era trastocada (Vega, 2002).

En las culturas *mesopotámicas* que se desarrollaron hace cuatro o cinco mil años, prevalecía la idea de que las enfermedades eran el castigo que los dioses imponían a los hombres que transgredían sus normas, aunque también algunas enfermedades podían ser causadas por maleficio de alguna persona o por el capricho de demonios errantes. Por eso, para recuperar

la salud era necesario restablecer la armonía entre el dios ofendido y el hombre pecador, y según fuese la causa de la enfermedad el paciente era objeto de ritos religiosos o bien expuestos a exorcismos y magia (Zaragoza, 1976; Galárraga, 2003).

Dentro de la filosofía *China*, caracterizada por asimilar elementos de las distintas corrientes que han florecido en su cultura milenaria, se considera que la salud - como todo lo que existe en el universo- está vinculada a un ente inmutable y eterno conocido como Tao.

En el siglo VI a. C. prevalecía la idea de que la naturaleza estaba constituida por cinco elementos (madera, agua, fuego, tierra y metal) y era común la creencia de que todo en la naturaleza dependía de la interacción de dos fuerzas bipolares, del *ying* y del *yang* (Huard, 1976).

Conforme a esta ideología, la armonía del cuerpo y el espíritu se debe a estos dos elementos complementarios. Del balance armónico de los atributos del *ying* (femenino, oscuro, pasivo, misterioso, demoníaco) y del *yang* (masculino, brillante, activo, claro, benéfico) depende la salud y la vida. Estos dos elementos se relacionan con cada una de las partes corporales mediante el *k'i-hiue*, el sistema que distribuye en el cuerpo el soplo de energía vital (*k'i*) y la sangre (*hiue*); el *K'i-hiue* se vincula con elementos activos de la naturaleza (madera, agua, tierra, fuego y metal) manteniendo así la armonía del cuerpo con su medio externo. Del equilibrio entre el *yin* y el *yang* va a depender el orden de los cinco elementos y que el hombre goce de salud o padezca alguna enfermedad (Vega, 2002; Galárraga, 2003)

En la *India*, la medicina Ayurveda (o saber sobre la longevidad) desarrollada entre el siglo VII y VIII a. C., aún preserva la idea de que para entender las enfermedades era preciso reconocer que los elementos esenciales del cuerpo humano son los mismos del macrocosmos: éter (o vacío), viento, fuego, agua y tierra. La combinación de estos elementos, en proporciones diferentes, es lo que da origen a los órganos corporales: el elemento que predomina en un órgano es el que define su función. El viento, el fuego y el agua son los elementos que desempeñan el papel más importante, son los que sostienen las fuerzas que preservan la vida. Cuando en estos hay un desequilibrio, o perturbación, esto se

traduce en tres “desordenes” o defectos (*tridosha*) que identifican a la enfermedad. En cambio, la salud radica en la armonía de estos elementos (Riviere, 1976).

En la cultura grecolatina. Un siglo antes de surgir el taoísmo, este mismo concepto de armonía se encontraba vigente en la cultura helénica. Las ideas de Pitágoras (582-497 a. C.) de que el número marca el límite, el orden y la armonía del Cosmos (Kosmos) las aplicó también a los seres humanos. Pensaba que todo es número, todo es *armonía*: los hombres, los órganos y los miembros corporales. La *armonía* del todo y de sus partes es lo que genera en el hombre vida y salud; la desarmonía lleva a la enfermedad y a la muerte. Tenía el convencimiento de que la salud se encuentra en la medida, por lo que el precepto de medida en todos los actos de la vida era una condición indispensable para conservar la armonía corporal, o para rescatarla si ésta se llegara a perder (Lasso, 1982).

En el último tercio del siglo VI a. C. Alcmeón de Crotona, estaba convencido también de que la salud del cuerpo y del espíritu dependía de la *isonomía*, entendida esta palabra como equilibrio, equidad, armonía o, en cierto sentido, la democracia de las fuerzas húmedo-secas, frío-calientes, amargo-dulces y de otras. La preeminencia de una sola fuerza sobre la otra es causa de enfermedad (Vega, 2002).

Tiempo después, en la Magna Grecia, durante la primera mitad del *siglo V a. C.*, Empédocles (490-430 a. c.) señalaba que los principios elementales del cosmos eran fuego, aire, agua y tierra, los que eran también las sustancias esenciales del cuerpo humano. Anaximandro había atribuido a estos elementos la cualidad de ser, respectivamente, caliente (fuego), frío (aire), húmedo (agua) y seco (tierra), pensaba que la diferencia en la proporción en que intervienen estos elementos en las plantas, los animales y los hombres, era la característica genérica que los identificaba; con la particularidad de que aun entre ellos mismos hay algunas discrepancias en la proporción que guardan esas sustancias.

En esta cosmogonía, Empédocles asigna al amor y al odio un papel esencial; creía que la mezcla íntima que une a los cuatro elementos se daba porque el amor ha dominado al odio. Pensaba que la esfera primitiva del amor es la que mantiene la cohesión y la *armonía* de las

sustancias esenciales, pero cuando el nexo se pierde por predominio o por deficiencia (*eklipsis*) de alguna de ellas, la salud se altera.

A los conceptos de Alcmeón, de que la salud es producto de la mezcla armoniosa de cualidades asimétricas, y a los de Empédocles, con respecto a los cuatro elementos, se incorporó la creencia de la participación de los humores corporales en el proceso de salud-enfermedad; este protomédico pensaba que el cuerpo humano contiene sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra (y que) éstos son los elementos que entran en su constitución y explican sus dolores y su salud.

En este sentido, la salud es el estado en el cual estas sustancias se encuentran, cada una, en su correcta proporción, en intensidad y cantidad, bien mezcladas. La enfermedad aparece cuando la cantidad de alguna se excede o hay deficiencia en la proporción de ella, o no se encuentra mezclada con las otras por estar separada del cuerpo.

Siete siglos después de haber nacido la doctrina hipocrática, durante el apogeo del imperio romano en el siglo II d. C., los estoicos, en voz de Marco Aurelio, pensaban que la naturaleza del universo dispone que el hombre enferme [...] a pesar de que el médico pretenda conducirlo a la salud, por eso, lo que le pase a cualquiera es porque se le ordena como a una más de las cosas subordinadas a la naturaleza [...] Aceptemos entonces alegremente lo que pase, por duro y desagradable que esto sea, con ello contribuiremos a la salud y bienestar del universo [...] porque lo que importa es la armonía del universo aunque ésta se logre a expensas de la salud o la vida de los seres humanos (Vega, 2002).

En ese mismo siglo Galeno reafirmó y divulgó la manera de pensar de Pólibo, enriqueció con ideas originales la doctrina hipocrática y con experiencias propias acrecentó los viejos conocimientos de la Escuela de Cos fundada por Hipócrates. Fue uno de los escritores médicos más prolíficos; sus numerosos textos médicos ejercieron una influencia significativa en el ejercicio de la medicina por 1500 años, cimentando la identidad de la medicina occidental.

El concepto de salud de la Edad Media al siglo XIX

En la Edad media, según Restrepo (2001) "son escasos los registros conceptuales acerca de la salud y la enfermedad, sin embargo, el cristianismo y los árabes se ocuparon de medidas higiénicas para controlar la enfermedad y exaltaron como principal elemento de la salud al espíritu: la higiene pagana no puede preservar la salud. No son necesarias dietas ni ejercicios, sino bautismos".

Sin embargo, cabe suponer que entre los médicos formados en ese lapso histórico permanecieron vigentes los conceptos hipocráticos de higiene, aunque se puede pensar que las epidemias recurrentes, las guerras, el hambre y otros infortunios, influyeron en la concepción de salud. Asuntos que contribuyeron a la expansión del cristianismo y con ello nació la firme creencia de que la salud, la enfermedad, el bienestar, la infelicidad y que todo lo concerniente al ser humano es designio de Dios.

Por su parte Sigerist considera que la teoría de los cuatro humores ejerció entre los médicos mayor influencia en la Edad Media que en la época antigua, debido a que ilustraba de manera gráfica la interpretación filosófica de la salud y la enfermedad; señala que a partir del siglo XII, cuando se conoció en occidente la literatura árabe, estas ideas influyeron en el pensamiento médico y en el ejercicio de la medicina.

El concepto decimonónico de salud. Entre 1453 y 1789, lapso en el que convencionalmente los historiadores identifican la Edad Moderna, el saber y el ejercicio de la medicina continuaron sustentados en las ideas de Hipócrates y Galeno.

En el umbral del renacimiento, contagiado por los descubrimientos, por la revolución de las ideas y por el resurgimiento de las artes, Paracelso intuyó otros horizontes en la medicina después de observar cierta analogía entre los procesos fisiológicos y patológicos con algunas reacciones químicas. Se preguntaba si era posible explicar los mecanismos de las enfermedades en términos químicos.

Según Quevedo (1989) durante los siglos XVI y XVII se sitúa la salud y la enfermedad en la “Versión anatomoclínica” y en la “Versión fisiopatológica”; la anatomoclínica se inició con la observación de la enfermedad limitada al cuerpo - órgano, ya que la persona era comprendida a partir de órganos y en ellos se desarrollan lesiones que se detectan por medio de un examen físico; y la versión fisiopatológica se apoya en los avances de la física moderna inaugurada por Galileo Galilei y desarrollada por Isaac Newton, quienes ofrecen una visión mecánica del mundo físico y la formulación del método experimental; esto condujo al desarrollo del mecanismo fisiológico y al estudio de la patología y la fisiología como aspectos inseparables, y por tanto, la explicación de la enfermedad como de origen orgánico y la salud entendida como la ausencia de síntomas.

El siglo XVIII marcó cambios muy importantes para la salud, ya que se realza la importancia de la salud física y mental en el ámbito individual y de la sociedad y ambas se promovieron profusamente.

Entre las obras más destacadas y representativas de esta época se encuentra el Catecismo de la Salud, publicada en 1794, escrito por Bernhard Christoph Faust citado por Restrepo (1999) quien dedicó su vida a promover la salud y el bienestar general. Este Catecismo fue escrito para maestros, padres y niños, y sus mensajes son de Promoción de la Salud y el bienestar y son de una simpleza y claridad sobresalientes, pero al mismo tiempo tan aplicables en su tiempo como en la actualidad.

Entre las reflexiones acerca de la salud dice Bernard (1994) que: “la condición necesaria para la vida (sana) no se encuentra ni en el organismo ni en el ambiente externo, sino en ambos. Si suprimimos o alteramos alguna función del organismo, la vida cesa, aun cuando el ambiente permanezca intacto; por otro lado, si modificamos los factores del ambiente que se asocian con la vida, ésta puede desaparecer, aun cuando el organismo no haya sido alterado [...] En los seres vivos el ambiente interno, que es producto del funcionamiento del organismo, preserva la relación necesaria de intercambio y equilibrio con el ambiente externo.

Desde la perspectiva de Bernard, la salud depende del funcionamiento armónico de los órganos y los sistemas corporales. Señala que la “relativa constancia” del medio interno, a pesar de las variaciones del medio externo, se traduce en el funcionamiento de los órganos y sistemas corporales dentro de un margen de normalidad. Por eso consideraba que la salud del hombre depende de una “relación necesaria de intercambio y equilibrio” al interactuar con fuerzas físicas, objetos materiales, sustancias químicas y seres biológicos del ambiente externo.

Por su parte Quevedo (1989) dice que en el siglo XIX la salud y la enfermedad estaba mas concentrada en la “Versión etiopatológica” y Louis Pasteur presenta en 1878 la teoría de los gérmenes y sus aplicaciones en medicina y cirugía. La teoría microbiana como origen de las enfermedades fue apoyada por Koch y esto permitió una nueva conceptualización de la salud/enfermedad fundamentada en lo microbiológico.

Este siglo fue de una gran riqueza en adelantos científicos, y según Quevedo (1989) desde el siglo XIX, la serie de versiones dadas en el tiempo, como la anatomoclínica, la fisiopatológica y la etiopatológica, comenzaron a tener fisuras, entre ellas: la “fisura sociológica o medicina social” que introduce las causas sociales y económicas; la “fisura Psicoanalítica” a finales del siglo XIX con los trabajos de Sigmund Freud donde se establece la relación entre psicología/patología, mente/enfermedad y se le reconoce al ser humano la dimensión psíquica como una realidad, es decir, la observación se relativiza y gana importancia la interpretación; la “fisura antropológica” empieza a exponer la salud/enfermedad como realidades atravesadas por la cultura; la “fisura epidemiológica” replantea la unicausalidad por la multicausalidad y la salud se presenta como un fenómeno ligado a las condiciones generales de vida de la población, conduciendo a una explicación mas amplia del proceso salud/enfermedad.

Entre el modelo de multicausalidad se encuentra la "Tríada ecológica" de los epidemiólogos Leavel y Clark, donde la salud/enfermedad depende del equilibrio entre el agente, el huésped y el medio ambiente.

Sin embargo, en 1848, con el advenimiento de la Medicina Social, Guerin en Francia y Virchow en Alemania, relacionaron la enfermedad con los problemas sociales, impregnando de esta manera el carácter social de la salud. Es también en este siglo cuando surgen con fuerza los conceptos de medicina social y la toma de conciencia sobre las relaciones entre el estado de salud de una población con sus modos, condiciones y estilos de vida.

Conceptos contemporáneos de la salud

Sigerist (1941) citado por Restrepo (2002), define que la “salud no es simplemente la ausencia de enfermedad, es algo positivo, una actitud gozosa y una aceptación alegre de las responsabilidades que la vida impone al individuo”.

Para Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Sin embargo, dicen Gallo y Pareja (2001) que se encuentran autores como Weinstein (1995) Gavidia (1998), Breihl (1996), Franco (1995), entre otros, quienes discrepan de la concepción de salud de la OMS porque la consideran una meta utópica y estática para la población en su conjunto y no ubica a la persona en un contexto sociohistórico y, además, porque es más real considerar la salud como un proceso dinámico, variable, individual y colectivo, producto de todos los determinantes emocionales, sociales, ambientales y biológicos.

Actualmente las concepciones de salud están relacionadas con el desarrollo de capacidades humanas, en relación con la vida, como bienestar y equilibrio.

La salud como **capacidad humana** la define Weinstein (1978: 45), como un conjunto integrado de capacidades biopsicosociales de un individuo o de un colectivo. Para este autor, la salud comprende la capacidad vital, de goce, comunicación, creatividad, crítica, autocrítica, autonomía y solidaridad. La noción de capacidad es la verdadera matriz de la salud, no prejuzga sobre el grado mayor o menor de enfermedad o sobre normalidad de una persona”.

La salud en relación **con la vida** la desarrollan algunos autores, entre ellos Franco, 1995 y López, 1999, quienes plantean la necesidad de ubicar la vida como centro de preocupación. Para Franco (1995) "la salud no es nada sino en relación con la vida, la salud es la vida en presente positivo"; por su parte López (1999: 21) establece una relación entre la vida y la estética, en tanto hace referencia a lo armonioso, lo bello, lo satisfactorio, y donde poder vivir bien es salud.

La salud en términos de **bienestar** es entendida por Franco (1995) como "la capacidad de funcionar adecuadamente y disfrutar de este funcionamiento; sensación y percepción placentera y agradable; y como garantía y disfrute de una sobrevivencia digna".

Por su parte Terris (1980) citado por Gavidia (1998: 32) plantea "dos aspectos sobre la salud, uno subjetivo como sentirse bien o mal y otro objetivo y observable como la posibilidad de funcionar. O sea, estar en buena salud es equivalente a la suma del "bienestar", de sentirse bien, no tener molestias ni sufrimientos y de la "capacidad de funcionar", de poder trabajar, jugar o estudiar, entre otros".

La salud como **equilibrio** la definen varios autores entre ellos Capra, Dubos, Gavidia y Gadamer. Por su parte Capra (1982: 378) ubica la salud como experiencia de bienestar provocada por el equilibrio dinámico de todas las dimensiones del ser humano; y la enfermedad como una consecuencia del desequilibrio, de la falta de armonía e integración. Dubos (1967) interpretó el concepto de salud en un sentido ecológico, pensaba que la vida implica la interacción y a la vez la integración de dos ecosistemas: el medio interno y el medio externo y la salud es el estado puntual de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en dicho medio.

Para Gavidia (1998: 30) la salud se da en el equilibrio que se establece con nosotros mismos y con el medio que nos rodea; equilibrio que nos debe permitir funcionar lo mejor posible de acuerdo con nuestras capacidades, para lo que debemos procurar convertir el entorno en lo más cercano, familiar y humano posible. Gadamer (1996: 129) define la salud como un estado de medida interna, pues se trata de "imaginar la salud" como un estado de equilibrio.

La salud en la biodanza

Entre los significados que le otorgan las personas que practican biodanza a la influencia que tiene esta práctica corporal en los procesos de salud se encuentran significados que asocian la salud con el realce a la vida, el bienestar y el equilibrio, además se encuentra una relación con la prevención de las enfermedades desde la perspectiva de los factores de riesgo y desde los factores protectores.

“La salud integral del ser humano, porque un ser humano saludable es el que duerme bien, come bien, que se relaciona bien, que tiene motivaciones en la vida, que tiene sexualidad activa, que tiene todos los espacios del ser humano expresos y expresados en su vida, ese es el concepto de salud integral. Entonces biodanza apunta a buscar en los seres humanos una integralidad, ósea una expresión integral de todos sus potenciales de vida y salud”. MSL-B-9.

Dentro de esta integralidad se encuentran los siguientes aspectos:

La biodanza realza la vida

“La idea fundamental del bien es, pues, que éste consiste en preservar la vida, en favorecerla, en conducirla a su valor más alto; y que el mal consiste en aniquilar la vida, lastimarla, poner trabas a su florecimiento.”

Albert Schweitzer.

En los discursos de las personas que practican biodanza se encuentra que a través de los estímulos proporcionados por la música, el movimiento y la vivencia, se realza la vida, se vivifica la vida, se permite una conexión interna y es importante en todo el proceso vital humano. En consecuencia, se encuentra una relación salud y vida, ya que la biodanza se convierte en un “laboratorio” para aprender de sí mismo, del otro, para reafirmar los intereses

de la vida, para generar cambios internos y permite comprender la vida de una manera más holística.

Al respecto dicen algunas practicantes de biodanza:

“La biodanza es un laboratorio para la vida, me permite mirarme, aprendo de mis compañeros, me permite dar afecto, me permite recibir afecto, me reafirma los intereses de la vida”. AE-B-7.

“Es tener ganas de vivir, y poder vivir bien con felicidad y teniendo todo lo que uno necesita. La biodanza me permite entender que hay que buscar nuevos sentidos para vivir en armonía y equilibrio”. LRA-P-10.

“En mi vida empezaron a aparecer unas técnicas de trabajo interior que han constituido el estilo actual de mi vida, la biodanza es un aporte muy grande ya que se integró a lo que era mi vida de una manera muy holística”. LA-B-11.

En concordancia con estos discursos y a partir de la relación existente entre la salud y la vida, algunos autores como Maturana, 1984; Franco, 1995; Morin, 1997 y López, 1999, permiten comprender esta relación, ya que ubican la vida como centro de interés fundamentalmente humano y, más aún, la salud no es nada sino es en relación con la vida.

La salud es la vida en presente, es la vida realizándose hoy y aconteciendo ahora y en cada uno; es la potencialidad energética, vital, intelectual, sexual de todos, que se materializa en cada momento; es la posibilidad de que, esto que llamamos vida, que es esta fuerza, sincronía interna, organización, interconexión intelecto - cuerpo - espíritu, funcione adecuadamente hoy (Franco, 1995).

“Lo rico de la práctica de la biodanza es que todo el tiempo están vivificando la vida aquí y, plantea que hay que vivir para uno, que hay que reconocerse, relacionarse con los demás.”. MCPM-B-5.

“El goce y el placer están en la vida cotidiana y la biodanza permite retomarlo ya que siempre postergamos lo que queremos” MPA-B-12

La salud es también la posibilidad de vivir bien y dignamente, es la búsqueda de la felicidad y la libertad que hacen parte de los estilos de vida de una persona. En este sentido, López (1999, 21) establece una relación entre la ética y la vida, si la ética es el arte de vivir bien y dignamente, valdría la pena preguntarnos que tan lejos estamos de la acción que valida ese soberano vivir, que nos permite la salud. De esta manera, la biodanza permite a quienes la practican reencontrar nuevos sentidos a la vida que les posibilita alegría y disfrute, es decir, una posibilidad de vivir bien.

“Yo empecé a trabajar biodanza y empecé a encontrar una serie de cambios en mi vida, aprendí de alguna manera a conectarme con mi alegría, sentí que estaba presente y que la había olvidado”. MPA-B-11.

Entre tanto Morin (1997, 47) afirma que la vida se define, antes que nada, por su organización, que es en sí misma la realidad viva que permite la afloración de la existencia. A sí mismo, la vida se da en un conjunto de condiciones de posibilidad, y estas condiciones hacen viable la vida humana. En el proceso de crecimiento y desarrollo del ser humano la relación salud y vida se manifiesta como una voluntad de vivir y fluir libremente como lo expresan los practicantes de biodanza, sólo con el fin de tejer la propia vida desde una perspectiva más saludable.

“Es la posibilidad de conectarse con la alegría con el placer propio del cuerpo y de los otros, a veces a uno se le olvida que ese placer está ahí, porque está adormecido. La biodanza permite encontrarnos con esos placeres y auto organizarse uno”. MPA-B-12.

Además, esta relación devela que la salud potencia la capacidad vital ya que hace referencia a las funciones básicas de la vida, tomando en consideración el potencial vital de cada persona y el estado de inserción situacional momentánea, admitiendo estimaciones relativas según variaciones individuales. Esta capacidad comprende también la "expectativa de vida" con su teoría biodanza “danza de la vida” (Weinstein, 1978 y Toro, 2001).

“La biodanza influye mucho sobre la salud y la vitalidad, uno se siente más vital, con más ganas de moverse”. MPA-B-12

“A nivel de la salud yo pienso que hay muchos beneficios, uno de ellos es el de vincularse con la vida desde lo físico, es decir despertar toda la vitalidad” DAM-A-2.

La biodanza genera bienestar

En los discursos subyace la idea de que la biodanza genera bienestar y que es condicionante para alcanzar ese estado de salud. Los sentidos están relacionados con que genera bienestar interno, goce, alegría, armonía capacidad de disfrute, placer de estar vivo, capacidad para fluir y comunicarse. En estos significados se trasciende el concepto tradicional de salud que relaciona la enfermedad y se vincula con un el concepto contemporáneo de bienestar.

“La salud no significa ausencia de enfermedad, porque yo no creo en la enfermedad. Salud significa bienestar, alegría, capacidad de disfrute, placer de estar vivo y salud también significa poder fluir, poder comunicar, poder estar en contacto con el otro, poder tener ese intercambio”. MCPM.B.5.

Encontramos que se integra tanto las condiciones y los comportamientos necesarios para fortalecer los estilos de vida saludables, es decir, desarrollar actividades y procesos orientados al desarrollo global del ser humano, en busca de satisfacción, disfrute, goce y fortalecimiento de esta parte sana.

Esta parte sana es interpretada por Rolando Toro en sus cinco líneas de vivencia, como son la vitalidad, la creatividad, la trascendencia, la sexualidad y la afectividad, donde afirma que debemos fortalecer ya que permiten y estimulan el desarrollo del potencial genético. Lo que se propone la Biodanza es que cada persona paulatinamente sea responsable de su propio crecimiento personal, que sea capaz de integrar todos estos aspectos en su vida cotidiana,

que pueda crear nuevas motivaciones para vivir y sobretodo que mantenga un estilo de vida fundamentado en la salud y bienestar.

“La biodanza contribuye a hacer personas más felices, más conectadas consigo mismas, más enraizadas en su ser y con el hábitat que lo rodea la contribución con la salud es súper importante”. AJO-A-1.

La dimensión de la salud como *capacidad de goce*, planteada por Weinstein (1995), es inherente a las acciones que realiza la persona en el quehacer cotidiano en el disfrute de la vida, en tanto goce significa bienestar, plenitud en la relación del sujeto con las vivencias, con un tono de adhesión a las mismas de identificación y de entrega. Así, esta dimensión de la salud se manifiesta en el disfrute con la corporeidad en general, en la capacidad sensual y sexual, de compenetración con la intimidad, las relaciones interpersonales y por la productividad.

Aparece en la sociedad un interés cada vez mayor por la satisfacción personal.

“Las motivaciones para practicar biodanza surgen de mi bienestar personal, lógicamente que después de experimentarlo, yo he tenido la posibilidad por lo de mi trabajo de recomendárselo a mucha gente y hablarles de los beneficios que yo he tenido y de recomendarle que vaya, pero yo inicialmente no fui pensando en aplicarlo a otra gente, sino para mí”. JMA-B-4.

Esta satisfacción personal es muy subjetiva y a su vez maneja un código dentro del grupo de practicantes de biodanza, pues dentro de los testimonios predominan factores que corroboran la satisfacción personal, los cuales son evocados dentro del goce, la armonía interna, mejora de la calidad de vida, bienestar interno, cuidado personal entre otros.

Acerca de la concepción de los beneficios Toro (2002) define: "Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo".

Para poder entender el planteamiento de autor, la integración afectiva trata de restablecer la unidad perdida entre el ser humano y la naturaleza; la renovación orgánica es la acción sobre la autorregulación orgánica; el reaprendizaje de las funciones originarias de vida es aprender a vivir a partir de los instintos.

Franco (1995), define la salud en términos de bienestar, “entendida como la capacidad de funcionar adecuadamente y disfrutar de este funcionamiento; sensación y percepción placentera y agradable; y como garantía y disfrute de una sobrevivencia digna”. En 1991, la OPS/OMS dice que cuando se habla de salud, la entendemos la fundamentalmente como bienestar, como derecho a una vida digna que valga la pena de ser vivida.

“La intención de la Biodanza es generar bienestar porque yo he aprendido a disfrutar más de la vida, además, yo ahora le he encontrado más sentido a la vida, y la valoro más”. RG-B-6.

Por su parte Rodado (2001), dice que: “el ser que razona busca en forma deliberada el bienestar, entendido como el conjunto de cosas necesarias para vivir bien, y aun cuando ese propósito no siempre se materializa, su búsqueda constituye el mejor estímulo a la voluntad de vivir.” En este sentido, las personas buscan en la biodanza una posibilidad de bienestar.

“La biodanza es una practica que genera salud, como trabaja sobre la parte positiva, los potenciales del ser humano. Todo trabajo sobre un potencial es generador de bienestar y el bienestar y la salud están íntimamente ligados”. MPA-B-12.

Además, la práctica de biodanza genera bienestar porque ayuda a mejorar la calidad de vida, permite el autocontrol y el manejo de emociones. En este sentido, la relación música, vivencia y movimiento que se genera en la biodanza permite que la persona por sí misma se autorregule.

“La biodanza permite mejorar la calidad de vida” JMA-B-4.

El término calidad de vida, es relacionado con la salud, por dichos practicantes al designar juicios de valor que acercan a un concepto unipersonal, multideterminado (actitud frente a la vida, creencias, actividad laboral, entre otros). Permite saber desde la óptica de los practicantes de Biodanza su estado emocional, su capacidad cognitiva o intelectual, sus relaciones interpersonales o su participación en la sociedad.

“En general para mejorar la calidad de vida de uno en todos los aspectos, con uno mismo, con la familia, en el trabajo. En todos los aspectos de la vida diaria uno nota los cambios que se van presentando a partir de la práctica de la biodanza”. JMA-B-4

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1994, intenta obtener un consenso internacional, tanto del concepto como de la manera de evaluar el término de calidad de vida y la define como la percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de los valores en que vive y reacción con sus objetivos, expectativas y valores e intereses afirmando que la calidad de vida no es igual a estado de salud, estilo de vida, satisfacción con la vida, estado mental ni bienestar, sino que es un concepto multidimensional que debe tener en cuenta la percepción por parte del individuo de éste y otros conceptos de la vida». Se ponen pues de manifiesto la subjetividad del concepto, la multidimensionalidad y el carácter universal del mismo (Boyle, 1984).

Por su parte Bech (1993), afirma que la calidad de vida abarca el estado funcional, psicológico, social y los efectos secundarios del tratamiento, soporte mental y su relación con el entorno.

“Empecé a notar que me ayudaba, me destensionaba, me relajaba, me sentía al principio y al final de la clase muy cansado pero al otro día amanecía muy bien física y emocionalmente, entonces empecé a ir a clases semanalmente y desde entonces trato de ir cada que puedo”. JMA-B-4.

Como se puede observar, el bienestar abarca todas las esferas de desarrollo humano, proporcionando una satisfacción plena con lo que se hace y lo que se busca dentro de estas practicas

“La biodanza ayuda a liberar las emociones y a que pasen las tensiones musculares que acompañan estas emociones. Uno de pronto llega a la clase con dolor de espalda, de cabeza, de origen emocional, no físico y se da cuenta que al final de la clase ya no tiene ese dolor. Uno danza durante hora y media para liberar esa tensiones”. JMA-B-4.

Esta practica a través de la música y el movimiento permite al cuerpo ser el vínculo que conduce a la tranquilidad, a la motivación vital, al placer, a la respiración, a la circulación y a los distintos órganos funcionar libremente en relación con las necesidades de su propio organismo.

La biodanza posibilita el equilibrio

Para los practicantes de biodanza el concepto de equilibrio es interpretado como la manera para armonizar, integrar y autorregular el quehacer cotidiano dentro de un contexto social.

Gavidia (1998: 30), define la salud como equilibrio, abandonando la concepción de salud como un estado o situación, mas o menos utópica y abstracta, y la sitúa como proceso, además le da importancia al desarrollo de todas las potencialidades individuales de la persona, es decir, en el plano del desarrollo humano. Para este autor la salud se da en el equilibrio que se establece con nosotros mismos y con el medio que nos rodea; equilibrio que nos debe permitir funcionar lo mejor posible de acuerdo con nuestras capacidades, para lo que debemos procurar convertir el entorno en lo más cercano, familiar y humano posible.

“La biodanza sirve para integrar, equilibrar, armonizar y poder desde ese estado conectarse con la vida para poder desarrollar toda esa capacidad potencial que tenemos dentro y que por los factores externos, culturales, sociales y familiares se han visto desestimuladas o coartadas en muchos casos”. LRA-P-10.

Bernard (1994), afirma que en los seres vivos el ambiente interno, es producto del funcionamiento del organismo, preserva la relación necesaria de intercambio y equilibrio con el ambiente externo.

Al respecto, dice un practicante de biodanza:

“En biodanza hay un proceso de regulación y de auto regulación, el proceso es muy orgánico en términos que se respetan los sitios naturales del ser humano y desde ahí obviamente se reflejan elementos inmunológicos, consecuencia de lo que son todos nuestros ciclos naturales orgánicos, entonces yo pienso que son muchos los beneficios a nivel físico”. DAM-A-2.

Se trata desde luego de una evolución anhelada por el ser humano, se podría traducir como una escucha hacia sí mismo. El equilibrio es una instancia que se perfecciona en la medida que el individuo participa activamente en la interacción vivencial que implica su desarrollo humano, su proceso de formación, su intencionalidad, su creación y su socialización. Contribuyendo así un punto de partida que apoya su sentir, querer, hacer y pensar aportando valores subjetivos y contenidos de la conciencia. Dando cabida a los instintos, reflejos y a sus funciones básicas ya que no se podría desligar del querer, sentir y demás valores subjetivos que lo diferencian de los demás humanos. Esta interacción da pie a una armonía entre el funcionamiento orgánico y el medio ambiente en que se desarrolla, donde razona y crea sus intenciones con miras a un bienestar.

“La vitalidad, es el ímpetu vital, es la capacidad de estar acá. El organismo logra una homeostasis, equilibrio de los órganos interiormente y una autorregulación y una renovación de las células”.LRA-P-10

“Es tener ganas de vivir, capacidad de responder con el cuerpo en una armonía en un equilibrio, mentalmente tener el deseo de estar acá, lograr cosas, tener objetivos, tener un propósito, es decir, saber que estamos acá para cumplir algo”. LRA-P-10.

Esta seguridad aportada por el equilibrio, potencializa cada vez el ímpetu vital, convirtiéndose en una búsqueda incansable de salud y bienestar. Para vivir mejor necesitamos de un sentimiento de intimidad, de unión agradable y de belleza estimulante. Todo esto es acorde a los objetivos de la biodanza.

Además, Capra (1982: 378) expone que el equilibrio es “una visión integral de la salud basada en una visión integral de la vida”, de esta forma Capra ubica la salud como experiencia de bienestar provocada por un equilibrio dinámico en todas las dimensiones del ser humano y la enfermedad como una consecuencia de desequilibrio, de la falta de armonía e integración.

Cuando un individuo está en su estado natural, tiende a manifestar los estados internos a través de cantos y movimientos corporales, restaurando el vínculo original con la especie como totalidad biológica, y con el universo como totalidad biológica.

“Si uno consigue un mejor estado de salud interior, emocional y físico esto se proyecta y despierta alegría, estabilidad y equilibrio ante las personas que lo rodean”
MPA-B-12

Refleja entonces la salud como el equilibrio que existe entre el individuo, su entorno, de forma que cuando este se altere o se rompa, se produzca la enfermedad y esta posibilidad de desequilibrio no solo se da en la dimensión física, sino también en la mental y en la social.

Dubos (citado por Gavidia 1998: 31), indica “la salud como estado puntual de adaptación al medio y a la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en dicho medio”.

Hay una intención de buscar factores protectores de la salud desde el control de la propia conducta percibiendo los valores que suponen buenos estados de salud desde el autocuidado, estableciendo un estado de equilibrio entre lo que se hace y lo que se piensa, para posteriormente trasladarlo al campo social. Todo esto busca una sincronía con uno mismo y con el mundo que nos rodea.

La biodanza en relación con la prevención

La prevención es desarrollada desde una perspectiva que va más allá de la enfermedad, por tanto los practicantes de biodanza se preocupan en cuidar la vida, crear nuevas herramientas para trascender en los problemas, establecer una conexión interna, crear una conciencia de sí mismo y ante todo observarse y cuidarse.

El término prevención de la enfermedad se utiliza, por lo general, para designar estrategias que ayudan a reducir los factores de riesgo de enfermedades específicas, o bien reforzar factores personales que disminuyan la susceptibilidad a la enfermedad (OPS/OMS, 1996).

Los practicantes de biodanza conciben la prevención desde el punto de vista educativo, como herramienta para trascender en los problemas, para cuidarse, observarse, para tener conciencia y cuidar la vida. De esta manera se resignifica el concepto de prevención que se sitúa en los factores de riesgos biológicos exclusivamente.

“La biodanza hace un trabajo a nivel educativo ya que plante mire, cuídese, obsérvese y como están sus relaciones”. MCPM-B.5.

Para los practicantes de biodanza, la enfermedad no tiene un contenido exclusivamente biológico, sino que está asociado con una desconexión consigo mismo.

“El problema básico de la enfermedad es la desconexión que tenemos con la realidad interna de lo que somos y esa conexión truncada es la que produce, es donde se enraízan todos los problemas de salud que pasan en los seres humanos. Un ser humano que esta más contento con una persona que esta más contento consigo mismo, esta más conectado con lo que es, pues tiene menos probabilidades de ganar enfermedad; hay cosas que esta comprobado científicamente, que la raíz de la enfermedad es esa.”

AJO-A-1.

La desconexión es asociada a la enfermedad por este practicante, ya que se rompe la armonía interna de lo que somos dentro de un contexto social y cotidiano.

"Los factores de riesgo incluyen el nivel económico, social, biológico, la conducta y otros estados conocidos por estar asociados a ser causa del aumento de susceptibilidad a una enfermedad específica, a un estado de Salud precario o a un accidente" (OPS/OMS, 1996)

"En términos generales creo que mi estado físico ha mejorado muchísimo, diría que biodanza se puede realizar más como salud preventiva y en ese sentido es súper interesante". LA-B-11.

Este planteamiento es coherente ante la búsqueda de nuevos estilos de vida donde se deja a un lado el sedentarismo y se comienza a darle un sentido renovador al cuerpo a su estado físico.

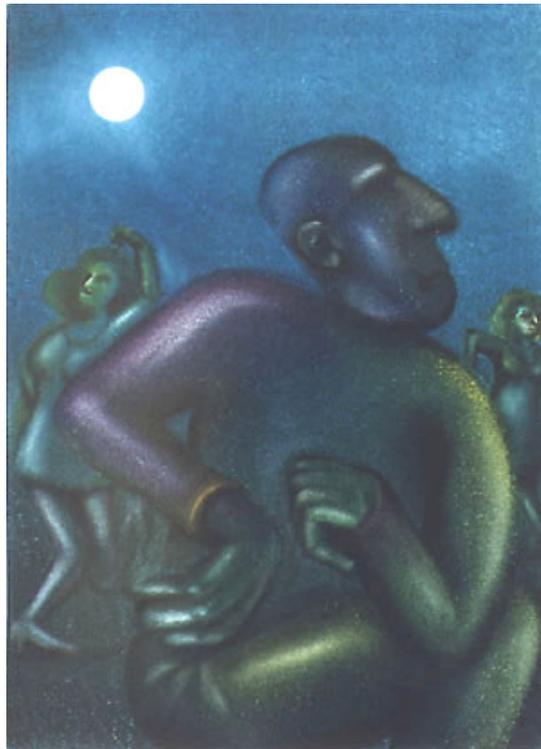
Según García (1998) la Prevención de las enfermedades es un proceso, en el cual se realizan todo tipo de actividades, procedimientos y acciones que conducen a evitar y prevenir las enfermedades. Es misión de la prevención minimizar y reducir los riesgos desencadenantes de procesos de enfermedad. En síntesis, la prevención contempla los factores de riesgo y también los factores protectores en miras a prevenir las enfermedades.

"La biodanza a nivel mental y emocional es toda una propuesta de salud, porque permite la expresión de sentimientos, la expresión de las emociones tan reprimidas como el llanto, la alegría, el placer en general, porque la biodanza actúa sobre el hipotálamo y desinhibe el córtex, entonces todo ese proceso de desinhibición nos permite expresar todo lo que estamos sintiendo, es un proceso profundamente expresivo". MPA-B-12.

La salud mental y emocional es evocada por la libre expresión de sentimientos y emociones, a través de la vivencia y la música que guían el cuerpo y los movimientos dentro de un ambiente propicio para el encuentro consigo mismo y armonización de sentimientos truncados, desinhibiéndonos y preparándonos para el proceso de libre expresión, todo esto para aportar a un equilibrio, es decir, un buen estado de salud emocional.

La prevención de la enfermedad abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida (OPS/OMS, 1996).

7.2 La biodanza en la Promoción de la Salud



Danza nocturna. Tomado de: <http://www.marilungo.com/dipinti2/danza.jpg>

Para comprender la relación existente entre la biodanza y la Promoción de la Salud, desde el área desarrollo de aptitudes personales, en la cual se fundamenta teóricamente este estudio, se hace indispensable, en un primer momento, exponer algunos conceptos, dimensiones y estrategias de la Promoción de la Salud, y en un segundo momento, describir las políticas y estrategias que se han creado en torno al desarrollo de la Promoción de la Salud.

A partir de estos fundamentos teóricos e históricos se presenta la relación entre biodanza y promoción de la salud como un sistema que permite redimensionar los denominados estilos de vida; luego se expone el ocio como una categoría fundamental para promover la salud; y finalmente se describen los escenarios en los que tiene efecto la práctica de biodanza en relación con la promoción de la salud.

Conceptos e historia de la promoción de la salud

El concepto de promoción de salud se da a partir del cambio trascendental de la concepción de salud que se ha venido trabajando durante los últimos cuarenta años, donde se ha generalizado un nuevo paradigma que considera la salud como un elemento holístico que integra todas las características del bienestar humano, que tienen en cuenta no solo las necesidades básicas, sino que además involucra el derecho a otras aspiraciones que permiten continuar disfrutando la vida hasta que el ciclo vital se termine.

A partir de 1920-1923, el concepto de promoción en salud tuvo como persona representativa a Winslow, quien definió el término como un esfuerzo de la comunidad organizada para lograr políticas que mejorarán las condiciones de salud de la población y de programas educativos para que el individuo mejorará su salud personal.

En el siglo XX, el médico e historiador Henry E. Sigerist (1945) citado por Restrepo (2001), introdujo el término de Promoción de la Salud y lo definió como: “la salud se promueve dando un nivel de vida adecuado, buenas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación”; además se refirió a cuatro áreas fundamentales de la medicina: Promoción de la Salud, prevención de las enfermedades, curación y rehabilitación.

La promoción de salud se ha convertido en una categoría tanto teórica como metodológica, donde lo fundamental es la promoción social, el desarrollo y el mantenimiento de mejores

condiciones, modos y estilos de vida de las diferentes comunidades. En este sentido, la red de experiencias en Promoción de la Salud (REDEPS) plantea que “la Promoción de la Salud integra tanto las condiciones y los comportamientos necesarios para lograr estilos de vida saludables como el conjunto de actividades, recursos y procesos orientados al desarrollo global del ser humano, buscando una mayor igualdad de opciones para disfrutar la vida y ganar en satisfacción para vivirla”

Además esta organización (REDEPS), hace énfasis en los comportamientos necesarios para lograr estilos de vida saludables, los cuales tienen que ver específicamente con el desarrollo integrado del ser humano donde se potencializa y se desarrolla un mayor compromiso y disfrute por la vida. En esta perspectiva lo fundamental es que el individuo se asuma como generador de propuestas que conlleven al desarrollo de si mismo, de los demás y del entorno donde lo más importante es la vida, ya que se hace indispensable defenderla, elevar su calidad y vivirla con dignidad, y esto se logra a través de acciones tendientes a mejorar la equidad, hacer posible la paz y la democracia, aspectos fundamentales de la Promoción de la Salud.

Por lo tanto, cuando hablamos de Promoción de la Salud nos identificamos con lo planteado por (García,1998), quien la define como “un proceso que invita a promover, asegurar, favorecer, mantener, fortalecer y proteger todo tipo de actividades, acciones, situaciones y entornos que conduzcan a vivir con calidad, actuando integralmente en todos los factores y condiciones individuales, sociales, institucionales, políticas, económicas, culturales y ambientales, de tal manera que mantengan, potencialicen y permanezcan esas condiciones de favorabilidad para la salud”.

También es importante destacar la definición planteada en 1999, por el grupo de Promoción de la Salud de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia: “la Promoción de la Salud es el conjunto de políticas y acciones orientadas al desarrollo de las potencialidades individuales, colectivas y del entorno, para avanzar en la consecución de un mayor bienestar durante el proceso vital humano y mejorar la calidad de vida”.

Cuando se habla de Promoción de la Salud "implícitamente se trata de defender y elevar la calidad y la dignidad de la vida, multiplicar y democratizar las oportunidades y a garantizar la satisfacción de necesidades para mas seres humanos. De crear y tratar de mantener mejores condiciones de vida y de Salud.

Por eso, la Promoción de la Salud está cerca de las luchas por la equidad, como también de los esfuerzos por hacer posible la paz y la democracia, y constituir la defensa de la vida en el gran objetivo individual y colectivo" (Franco, Ochoa y Hernández, 1995. citados por Gallo, 2001).

Dimensiones de la Promoción de la Salud

Franco, Ochoa y Hernández (1995: 11) plantean que "la Promoción de la Salud se inscribe en el terreno de una práctica cultural, ética y política que reclama para sí la realización del derecho a la vida, al bienestar y al goce pleno de los bienes que se producen socialmente, bajo criterios de autonomía, corresponsabilidad y equidad".

Dimensión cultural: se refiere específicamente al conjunto de saberes y prácticas de la vida cotidiana, asume el respeto por las diferencias.

Dimensión política: propone la construcción de ciudadanía, entendida como un ejercicio deliberante y deliberado de participación y representación, desde el cual es posible realizar los propios intereses y concertar con otros las alternativas de interés colectivo.

Dimensión ética: involucra la autonomía, la co-responsabilidad y la equidad, aunque fundamentalmente esta dimensión se sitúa en el terreno de la equidad.

Estrategias de la Promoción de la Salud

Las estrategias que plantean Franco, Ochoa y Hernández (1995: 17) en cuanto a la Promoción de la Salud son: la participación ciudadana, la concertación, la comunicación y la educación, las cuales son útiles para orientar los diferentes proyectos que se desarrollan con las comunidades.

La participación ciudadana, parte de los sujetos sociales cuya intención es generar procesos de transformación en las condiciones, modos y estilos de vida a partir del desarrollo de acciones intencionadas.

La concertación, como un acuerdo de intereses y poderes de los diferentes colectivos sociales en función del logro de determinadas metas y objetivos creados a partir de la identificación de las propias necesidades.

La comunicación, entendida en una doble perspectiva: en primer lugar como mediación, es decir, como proceso que facilita el intercambio de saberes, el compartir las representaciones que tengan los individuos y los colectivos. Se trata de una relación dialógica que resalta la subjetividad y la intersubjetividad de los actores.

La educación, entendida como el conjunto de procesos de apropiación de bienes culturales y sociales que permiten a los sujetos enfrentar y resolver creativamente los retos de la cotidianidad y de su historicidad. El proceso educativo de la Promoción de la Salud apunta a que cada persona interprete, comprenda y utilice los conocimientos y los recursos disponibles al servicio de la satisfacción de necesidades, al desarrollo de las potencialidades y las capacidades humanas y a la solución de los problemas y conflictos.

Políticas y estrategias en torno a la Promoción de la Salud

Históricamente se han desarrollado algunas conferencias internacionales, en las cuales se han planteado directrices y estrategias para la Promoción de la Salud en el mundo. Estas son algunas de ellas:

En 1978 se realizó *“La conferencia Internacional sobre Atención Primaria en Salud (OMS Y UNICEF), la cual produjo la declaración de ALMA – MATA”* donde se reafirma que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad;

es un derecho humano fundamental y que la consecución del nivel de salud más alto posible es un objetivo social prioritario en todo el mundo, cuya realización requiere la acción de muchos otros sectores sociales y económicos, además del sector sanitario.

En 1979, en el informe *“Gente Sana: Informe del Cirujano General sobre la Promoción de la Salud y la Prevención de la Enfermedad”* realizado por el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos se profundizó en el concepto de Promoción de la Salud, el cual se relacionó con cambios en los estilos de vida y con factores tales como condiciones de vida decentes, buenas condiciones de trabajo, educación, cultura física, formas de esparcimiento y descanso.

En 1986, en la *“Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, realizada en Canadá”* se aprobó la *“Carta de Ottawa”* la cual estuvo dirigida a la consecución del objetivo “salud para todos en el año 2000”. La carta plantea que la Promoción de la Salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. En este documento el concepto de Promoción de la Salud no concierne exclusivamente al sector sanitario, sino que además considera como prerequisites la paz, la vivienda, la educación, la alimentación, el trabajo, un ecosistema estable, recursos sostenibles, justicia social y equidad.

En la Carta de Ottawa se definen cinco áreas operacionales para la instrumentación de la estrategia: construir una política pública; crear ambientes favorables; fortalecer la acción comunitaria; desarrollar las aptitudes personales; y reorientar los servicios de salud. ´

En la *“Conferencia Internacional Promoción de la Salud y equidad”* realizada en Colombia en 1992, señala la necesidad de una cultura para la salud y la relación indisoluble entre salud y desarrollo. Al mismo tiempo, la conferencia define como inaceptables las enfermedades derivadas de la desigualdad, la marginación y la destrucción del medio ambiente.

La Promoción de la Salud se constituye en una tarea de todos para favorecer el logro de mejores condiciones de vida y para el desarrollo sostenible de una sociedad. Es decir, la promoción social desde la salud se fundamenta en la participación social como elemento central para su desarrollo. Para lograr estos objetivos, han surgido iniciativas de

reorganización de los servicios de salud con la participación democrática de la ciudadanía, las que impulsaron procesos de descentralización por un lado y el fortalecimiento de los municipios por otro, que dieron lugar a lo que hoy conocemos como Municipios Saludables, y que están vinculados a través de una red que les permite constituirse en un movimiento que colabora con las nuevas iniciativas y estrategias especificadas de la OMS.

En la *“Cuarta Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud”*, realizada en Yakarta (Indonesia) en 1997, se consideraron los nuevos desafíos para atender los determinantes de la salud y se plantearon como prerrequisitos para la salud: la paz, la vivienda, la educación, la seguridad social, las relaciones sociales, la comida, los ingresos, el empoderamiento de las mujeres, un ecosistema estable, el uso sostenible de los recursos, la justicia social, el respeto de los derechos humanos y la equidad.

Además en Yakarta se señalaron los caminos y estrategias necesarias para resolver las dificultades de la Promoción de la Salud para el siglo XXI, definiendo como prioridades promover la responsabilidad social para la salud; incrementar la inversión para el desarrollo de la salud; consolidar y expandir la colaboración para la salud; aumentar la capacidad comunitaria y empoderar al individuo; y consolidar una infraestructura para la Promoción de la Salud.

En 1998 surge la *“Política global de salud para todos en el siglo XXI”*, la cual tiene el objetivo de aplicar la perspectiva de salud para todos, que es un concepto surgido en la Asamblea Mundial de la salud celebrada en 1977 y que fue lanzado como movimiento global en la Conferencia de Alma-Ata en 1978. La política sirve para establecer las prioridades, seleccionar estrategias y movilizar los recursos de las actividades en favor de la salud en toda la sociedad.

Finalmente, en junio del 2000 se realizó en México *“La Quinta Conferencia Mundial de la Promoción de la Salud”*, donde se concluye que la Promoción de la Salud debe ser un componente fundamental de las políticas y programas de salud en todos los países, en la búsqueda de la equidad y de una mejor salud para todos.

Entre las acciones que plantea la Declaración están: situar la Promoción de la Salud como prioridad fundamental en las políticas y programas de salud locales, regionales, nacionales e internacionales; ejercer el papel de liderazgo para asegurar la participación activa de todos los sectores y de la sociedad civil en la aplicación de medidas de Promoción de la Salud que refuercen y amplíen los vínculos de asociación en pro de la salud; apoyar la preparación de planes de acción de ámbito nacional para la Promoción de la Salud; establecer o fortalecer redes nacionales e internacionales que promuevan la salud; y propugnar que los organismos de las Naciones Unidas se responsabilicen de los efectos en la salud de sus programas de desarrollo.

La biodanza, sistema que permite redimensionar los estilos de vida

La Promoción de la Salud tiene varias áreas que ayudan dar cumplimiento a todas las acciones y estrategias emprendidas en cada uno de los programas que tienen como fin el mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades. Las áreas de la Promoción de la Salud contenidas en la Carta de Ottawa de 1986 son: la construcción de políticas saludables, la creación de entornos favorables a la Promoción de la Salud, la reorientación de los servicios de salud, y el desarrollo de aptitudes personales -área en la cual se fundamenta teóricamente este estudio -.

Construcción de políticas saludables: son opciones para la vida en comunidad, posibilitando el disfrute de una buena calidad de vida. Este proceso de construcción de estas políticas requiere la aplicación de instrumentos técnicos y metodológicos de información, educación y comunicación social necesarios para llevar los problemas sociales prioritarios a los decisores de políticas públicas.

Creación de entornos favorables a la Promoción de la Salud: se refiere al mejoramiento de los entornos y ambientes físicos, sociales, culturales, económicos, entre otros, haciéndolos

más sanos y más amigables, no solo para proteger la salud sino para potenciarla al máximo y aumentar el nivel de calidad de vida.

Reorientación de los servicios de salud: esta área se refiere a la orientación y organización de los servicios sanitarios de forma que estos giren en torno a las necesidades del individuo como un todo, está debe trascender la mera responsabilidad de proporcionar servicios clínicos y médicos.

Fortalecimiento de la acción comunitaria. Empoderamiento: hace énfasis en la creación de estrategias y estímulos para incrementar la participación en cuanto a la actuación y la decisión acerca de sus vidas, se refiere a la participación comunitaria y a la consolidación de los procesos.

Desarrollo de aptitudes personales: este componente se relaciona con la educación para la salud y tiene que ver básicamente con los estilos de vida saludables, término utilizado según Nutbeam (1996), (citado por Restrepo y Málaga, 2001:40), para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más completo, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales.

Esta área, además de incluir el ejercicio físico, la dieta sana y la ausencia de sustancias dañinas, tiene en cuenta también aptitudes tales como la tolerancia, la solidaridad, el respeto por las diferencias y los derechos humanos y la participación entre otros, los cuales inciden en la vida colectiva (Restrepo, 2001: 41). Así mismo, dicen Ramírez y Otros (2002) que “los estilos de vida representan gustos, hábitos y modos de conducta. Depende, en gran medida, de los valores culturales, de las características socio-psicológicas y de las tradiciones históricas de la familia, el grupo social, la etnia y la religión en la que se ha formado una persona”.

Las políticas públicas saludables favorecen los cambios positivos, los ambientes están íntimamente ligados y la participación es parte de los aspectos socioculturales que influyen en las aptitudes y habilidades. Por tanto no se puede exigir a una persona o grupo que se

interese por un cambio conductual cuando éste no forma parte de sus necesidades y prioridades. La formulación de estrategias y mecanismos para lograr instituir el desarrollo de aptitudes están ligadas al autocuidado, la autogestión y el vasto campo de la educación.

En nuestro caso, toma gran importancia el área desarrollo de aptitudes personales, ya que no solo da lugar al mejoramiento de la salud como fundamento fisiológico, sino que también incluye la esencia del ser, dirigiéndose en gran medida al ser que siente, piensa y crea. De esta manera permite cumplir con metas y objetivos sociales que contribuyen a conseguir comunidades e individuos que actúen más “salutogenicamente”, alcanzando mayor bienestar, posibilitando una responsabilidad individual y colectiva frente a la salud.

Para Castellanos (1997), los estilos de vida tienen una relación directa con los modos de vida, expresados estos en las características del medio natural y que por la tanto involucran las condiciones de vida de un individuo las cuales conllevan a un estilo de vida determinado el cual comprende las propias características biológicas, el medio residencial y laboral, los hábitos, normas, valores y el nivel educativo.

Dentro de las acciones promocionales se proponen las practicas corporales, las cuales tienen como objetivo fundamental la potenciación del autoconocimiento corporal en los diferentes grupos poblacionales y estas han contribuido, aunque de manera no muy explicita, al desarrollo de acciones educativas en el sector formal e informal, hacia la sensibilización del individuo desde y a través del propio cuerpo, ya que “el ser humano no sólo vive su existencia “en” y “con” el cuerpo, sino también “desde” y “a través” del cuerpo” (Castro, 1994:35).

En este sentido, se infiere que la práctica corporal denominada “*sistema biodanza*”, potencializa el área desarrollo de aptitudes personales de la Promoción de la Salud ya que estimula principalmente la parte sana de las personas, motiva a la creación de estrategias que ayudan a la autorregulación corporal a través del desarrollo de metodologías que potencia las líneas de vivencia a favor del desarrollo integral de los individuos.

Las líneas de vivencia afectividad, vitalidad, sexualidad, trascendencia y creatividad son potenciales humanos que permiten al individuo integrar, equilibrar, armonizar el cuerpo y

conectarse con la alegría, la vida, el goce y las funciones vitales, generando cambios físicos y de comportamiento en cada una de las personas que de una u otra forma tienen acceso a dichas vivencias; no se trata solo de una técnica, sino más bien, de una nueva vivencia del ser humano que se fundamenta en el goce de vivir.

Al respecto, dicen algunos practicantes de biodanza:

“Las líneas de vivencia son las áreas que atraviesa la biodanza, estas vivifican la vida, es decir reconocen al ser humano. Estas plantean que hay que vivir para uno mismo, que hay que reconocerse y relacionarse con los demás. Cada una de ellas permite reconocer todas esas máscaras que uno tiene y todos esos seres que uno maneja internamente sin dejar de entender ni de mirar al otro”. MCPM-B-5

“Las líneas de vivencia son aspectos a través de los cuales nosotros como seres humanos vamos evolucionando y mostrando las diferentes facetas de nuestra vida”. MSL-B-9

“Para mí la práctica de las líneas ha sido muy significativa por mi propio estilo de vida, pues soy una persona sensible, espiritual, entonces fácilmente los distintos ejercicios son muy especiales y significativos, y llego muy fácilmente a lo interior” MPA-B-12

“Las líneas de vivencia generan cambios a nivel orgánico, ya que hay un estímulo de neurotransmisores. Las vivencias que nosotros estimulamos van directamente al hipotálamo y a estimular una cascada de neurotransmisores que obviamente cambian la biología del ser humano”. MSL-B-9

El prefijo “BIO” tiene su origen en el término griego “*Bios*” que significa vida y la palabra “Danza” de origen francés, significa movimiento integrado y con sentido. La biodanza es un sistema que integra la música, el movimiento y la vivencia, el objetivo fundamental es el desarrollo de las potencialidades humanas, en sus tres dimensiones: individual, colectiva y en relación con el entorno.

La biodanza no es una danza libre, es un sistema que trabaja tanto la teoría como la práctica basándose en movimientos organizados, estructurados, pensados y probados que ayudan al logro de los objetivos propuestos en cada una de las metodologías. Las vivencias son motivadas por la música, el movimiento y la emoción; es ante todo una experiencia donde el principio fundamental es la relevancia por la vida y el trabajo integrado del cuerpo, es decir trabaja al ser humano en su totalidad, en su relación con la especie, la naturaleza y el universo.

“Biodanza es una metodología de integración, donde el ser humano integra todos sus aspectos y todos sus espacios.”
MSL-B-9.

Las secuencias de las acciones motrices empleadas en la práctica corporal de la biodanza, siguen reglas específicas que tienen como objetivos aumentar la resistencia al estrés, elevando el grado de salud, mejorando la comunicación y creando lazos de unión con la naturaleza, consigo mismo y con los demás. Es un sistema que permite experimentar nuevas actitudes, nuevas aperturas y maneras para mejorar cada uno de los aspectos que contempla las líneas de vivencia; además invita a que cada persona descubra la adopción de nuevas aptitudes frente a la vida.

Dentro de los beneficios que genera la práctica de biodanza se encuentran el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, ya que con una práctica regular se logra un equilibrio corporal, integración afectiva, renovación orgánica y redescubrimiento de las funciones originarias que conservan y protegen la vida, además logra disolver tensiones motoras crónicas, favorece el buen humor, refuerza el sistema inmunológico, la autoestima y la valoración del propio cuerpo, estimula el contacto interpersonal y ayuda a encontrar nuevas motivaciones para vivir.

Al respecto, mencionan algunos de los practicantes:

“Los beneficios que he obtenido con la práctica de biodanza son excelentes y de muchos tipos. Aquí se experimentan todo tipo de vivencias, realmente me siento muy integrado. Yo podría decir que era una persona muy rígida, pero la biodanza me ha permitido soltarme y leer

a los demás, es mi razón de ser en mi hacer profesional". DAM-A-2.

"Yo empecé a trabajar biodanza y empecé a encontrar una serie de cambios en mi vida, aprendí de alguna manera a conectarme con mi alegría, sentí que estaba presente y que la había olvidado". MPA-B-11

"La biodanza me dio confianza, mi autoestima se ha elevado muchísimo, mi deseo de vivir. Me aterriza en lo que quiero en la vida. Me he vuelto una mujer mucho más afectuosa, cariñosa. También despierta mucho el afecto, el respeto y el cuidado por el otro, o sea no es solamente el trabajo individual, sino que es algo muy grupal y algo que tiene que ver con lo cósmico, con el grupo, con el otro. La biodanza trabaja lo colectivo, el grupo, el todo, no te parte, no te disocia sino que te integra". RG-B-6.

"La biodanza sirve para integrar, equilibrar, armonizar y poder desde ese estado conectarse con la vida para poder desarrollar toda esa capacidad potencial que tenemos dentro y que por los factores externos, culturales, sociales y familiares se han visto desestimuladas o coartadas en muchos casos". LRA-P-10.

El ocio en los estilos de vida

En relación con los estilos de vida saludables, se vislumbra una estrecha relación entre la práctica de biodanza y el ocio, ya que potencian una nueva capacidad personal que genera placer, libertad, alegría, permite que las personas sean más centradas en sí mismas y en poder ser. Se plantea la necesidad de una pedagogía del ocio, que se fundamente en la libertad, la toma de decisiones, en el placer propio y el de los demás.

Estos son algunos de los discursos de los practicantes de biodanza:

"La biodanza da la posibilidad de decidir que le gusta o que no le gusta a uno y brinda la capacidad de decir que

es lo que a uno le satisface y como canalizar esa satisfacción, eso que me gusta, eso que me hace sentir bien sin tenerle que pedir permiso a los otros".MCPM-B-5.

"La educación biocéntrica genera personas centradas en sí mismas, en el poder ser, en el bienestar y en el placer y no dar tanta ventaja al consumo, ni a los contenidos de la competencia, ni tener que dominar a otros para poder ser feliz".DAM-A-2.

Dado que las prácticas de biodanza no son coercitivas y que brindan la oportunidad a los participantes para actuar libremente en busca de la satisfacción y desarrollo personal, a su vez traen consigo el goce y el bienestar, aspectos que se relacionan con el ocio puesto que como dice Cuenca (1994): "el ocio es la realización de acciones específicamente humanas, es decir, inteligentes y libres: acciones libremente elegidas y no encaminadas a una actividad utilitaria; acciones dominadas por el pensamiento, la satisfacción y el desarrollo personal, entre las que Aristóteles situó a los saberes formativos y el ejercicio de artes tales como la poesía, la música y la danza".

Por su parte el ocio y el bienestar son conceptos enraizados en una vivencia personal subjetiva, pero no por ello carentes de una dimensión social y comunitaria en la que encuentran su licitación y su sentido. La satisfacción vital, y consiguientemente la percepción del bienestar, no es ajena a una manera de concebir la actividad de ocio, es decir, a una manera de concebir la vida. De ahí que el reto de la formación personal esté en que cada uno sea capaz de conducir sus acciones voluntarias y libres de un modo coherente a su forma de ser y de pensar.

"En la biodanza el adulto que asiste allí va a tener un proceso de crecimiento no solamente intelectual sino también en su cuerpo.. DAM-A-2

Los procesos de crecimiento que experimentan los practicantes de biodanza están íntimamente ligados con la libertad de creación donde el factor de bienestar está muy relacionado, al menos desde un planteamiento personal, con la satisfacción vital. Apela a la integridad, en su escala de valores y en su forma de ver la vida; un ocio que nos concierne a todos y un derecho específico de toda la comunidad.

En este momento se reclama la necesidad de una pedagogía del ocio donde se posibilite el poder ser y estar más centrados en si mismos. Cuenca (1994) al respecto declara: el derecho al ocio como expresión de libertad, autonomía y libre elección forma parte de una concepción diferente. El ocio visto así no es un ocio dependiente, sino, más bien, la reivindicación de la "actividad gustosa" de la acción humana realizadora, de la obra que se hace con una valoración no utilitarista.

Los estudios de Havighurst, Kelly o Nelson Meléndez (citado por Cuenca, 1994), entre otros, hablan de la incidencia de la práctica de ocio en la satisfacción de vida. No se trata en estos casos de una práctica de ocio cualquiera, se trata de un ocio activo. El ocio activo, llevado a cabo a través de la realización de diferentes actividades voluntarias y gratificantes, contribuye a mantener en forma una adecuada salud física y mental.

"Yo pienso que este tipo de cosas como la biodanza deberían ser parte fundamental de la educación temprana de cualquier ser, porque la educación no esta centrada en formar seres humanos, esta centrada en formar eslabones en la cadena productiva de la economía en que vivimos".AJO-A-1.

A la luz de esta nueva realidad, educar sobre ocio no es un lujo sino una necesidad. Las sociedades modernas necesitan conocer y desentrañar sus realidades de ocio. Practicar un deporte, asistir a un espectáculo, viajar o adentrarse lúdicamente en la naturaleza, no son actividades ajenas entre sí; forman parte de una realidad de ocio mucho más amplia.

El reclamar una pedagogía del ocio, es la manifestación de una escala de valores propios de la sociedad, una sociedad productiva, que indudablemente no debe dejar de lado la Educación del ocio. Debería ser tratado como ámbito de desarrollo humano, en el que resulta determinante la vivencia de libertad, autotelismo y sensación placentera que contribuya a la integración del ser humano en la sociedad.

El ocio se presenta como una nueva realidad benefactora, no sólo para la persona sino también para la comunidad que lo vive y en la que pasa a ser un importante factor de desarrollo comunitario.

“La biodanza permite una identificación desde el goce de vivir, es una metodología que enfoca la parte sana y lo hace a través del goce y del afecto”.LRA-P-10.

El ocio entendido como vivencia personal y como realidad compleja permite profundizar en sus múltiples dimensiones, es decir, al promover más la vivencia, se encuentran múltiples experiencias pluridimensionales: descanso y diversión, encuentro con la naturaleza, introspección y expresión cultural. Un conglomerado de vivencias de lo extraordinario y apertura hacia otras dimensiones del ser.

Esta necesidad de una pedagogía del ocio, convoca a estilos de vida saludables, cambio de hábitos, elección de alternativas saludables, responsabilidades, placer con el propio cuerpo, alegría, libertad y todas las formas posibles que contribuyen a la Promoción de la Salud.

Escenarios de la biodanza en relación con la Promoción de la Salud

Según los discursos de los practicantes de biodanza, ésta se puede practicar en espacios multidimensionales, tales como organizaciones, empresas, instituciones de educación formal e informal y centros de readaptación social. Además, permite trabajarse con todo el ciclo vital humano.

“La biodanza se puede practicar en todos los escenarios, porque biodanza es la ciencia de la vida, entonces yo necesito aprender a danzar mi vida en todos los espacios, en cualquiera de las edades y en cualquiera de los entornos, por eso es maravilloso proponer biodanza para niños, adultos, ancianos, colegios, organizaciones e

instituciones, en todas partes porque es un trabajo que promueve la salud". MSL-B-9.

"Tiene muchísimas aplicaciones, con niños, adultos, tercera edad, organizaciones, colegios, donde habite un ser humano". LRA-P-10.

De acuerdo con los escenarios de la biodanza, se encuentra una relación con los denominados espacios saludables que, "son escenarios locales donde comparativamente, las condiciones de vida y el estado de salud son más favorables en términos de oportunidades, para el desarrollo individual y colectivo de los diversos grupos que integran la sociedad" (OPS, 1996, citado por Restrepo, 2001).

En este sentido, los escenarios saludables han sido objetivo primordial para salubristas, educadores, promotores de salud, líderes comunitarios, entre otros, incluso se han hecho recomendaciones en todos los campos para que promuevan la salud, en el sentido del desarrollo de condiciones de vida, ambiente y trabajo. Así mismo, los practicantes de biodanza declaran que puede implementarse en todos los espacios y con todo el ciclo vital humano para promover la salud de todas las personas teniendo como eje central la música, la vivencia y el movimiento.

Al respecto mencionan:

"Así como por ejemplo en las empresas hacen talleres sobre relaciones humanas, sobre convivencia podrían hacerse talleres de biodanza y en las instituciones depende de la burocracia pueda trascender, porque habría que empezar por convencer a los directores o al ministro de educación por decir algo o al secretario de educación para que ellos vieran el beneficio de esto y estuvieran conscientes se pudiera implementar a nivel general, pero si creo que sería de gran utilidad y no es una práctica costosa vale más, un infarto, una persona en cuidados intensivos porque está muy estresada o vale más lo presos que se apuñalan todo los días porque tienen que darles la atención médica, recuperarlos y volverlos a llevar a la cárcel para que los vuelvan apuñalar. Sale más costoso esto si lo vemos como un problema económico, que lo que

saldría tener un profesor de biodanza o varios en cualquier instituci3n". JMA-B-4.

Por su parte, al estrategia de escuelas saludables se ha convertido en un escenario para crear estrategias que contribuyan a la optimizaci3n de la salud a partir de la implementaci3n de programas que relacionen la educaci3n y la salud, donde se incluye toda la comunidad educativa que incluye el entorno familiar, comunitario y social.

Adem1s a trav1s de la estrategia se busca establecer valores como la convivencia, el desarrollo de habilidades para la vida, y a la vez, se busca promover competencias psicosociales, aptitudes y destrezas para enfrentar la vida, pues se reconoce que: "educar los ni1os para la salud a trav1s de la escuela, debe ser una prioridad, no solo para el sector de la salud. Para que los ni1os aprendan, deben de gozar de buena salud" (Nakajima, 1996 y Obyrne, 1994)

En este sentido, las pr1cticas corporales se pueden incluir en la escuela como una opci3n metodol3gica para promover la salud, puesto que se infiere que existe la necesidad de incluir pr1cticas corporales, como la biodanza, en instituciones educativas a nivel formal. As1 mismo, es importante incluir dichas pr1cticas en dem1s instituciones de car1cter e informal para trabajar con grupos de la tercera edad y con grupos de desarrollo comunitario; adem1s se dimensionan todas las posibilidades, tal es el caso expuesto dentro de las C1rceles y no s3lo ellos han pensado en la implementaci3n de practicas saludables, la OMS dentro de su plan de "salud para la naci3n" incluye las c1rceles al considerarlas como "la tarea de quienes trabajan en un sistema carcelario es ofrecer a los hombres y mujeres privados de la libertad, la oportunidad de cambiar y transformar positivamente sus vidas" (Coyle, 1996. citado por Restrepo, 2001)

Esta identificaci3n de necesidades desea promover el bienestar a partir de un proceso participativo de la comunidad en todos los escenarios: c1rceles, escuelas, barrios, entre otros, permitiendo desarrollar en las personas sus potencialidades y esto se encuentra en concordancia con los discursos planteados por los practicantes al declarar que la biodanza

trabaja con la parte sana de los individuos y que para ellos, se debe trabajar en los diferentes escenarios de la vida cotidiana y con diferentes poblaciones.

“Vivencia en la parte organizacional enfocada desde la parte sana, desde las alegrías, desde mover el cuerpo con música determinada. Es utilizada para manejar el estrés de las personas en las diferentes organizaciones ya que esto no se resuelve a través del intelecto las cartillas. Necesariamente hay que involucrar el cuerpo”. LRA-B-10

“La biodanza trabaja con personas desplazadas, con huérfanos y con discapacitados”. JMA-B-4.

“A nivel profesional en escuelas, colegios, hospitales, en cualquier parte que desees aplicarla”. RG-B-6.

“Hay biodanza con niños, con tercera edad, pero en general es abierta, el grupo es totalmente heterogéneo hay que tener cuidado con los casos especiales de acuerdo a la clínica”. LAP-M-8.

“Aplicación clínica, organizacional en el área de la empresa, universidades, colegios, niños, adolescentes, ancianos, grupos especiales como fármaco dependientes, hipertensos, trauma raquimedular. Es una propuesta abierta a todo el mundo con excelentes resultados”. MPA-B-12

Todos estos discursos hacen referencia a la cotidianidad, por tanto la interacción de estrategias corporales en el medio habitual encuentran gran correspondencia a la teoría expuesta por Roldán (1997), cuando se refiere a lo que se entiende por desarrollo humano: como el proceso activo de constitución del sujeto en sus dimensiones individual y social, el cual se realiza en contextos y en situaciones de interacción. Además afirma que reconocemos que el escenario fundamental del desarrollo humano es la vida cotidiana, allí es donde sucede la experiencia de vida humana, por lo tanto es este el escenario en el que el sujeto construye los dos planos básicos de la realidad: la realidad objetiva atinente al mundo social institucionalizado y la realidad subjetiva atinente al mundo personal e individual.

“He trabajado con campesinos del Magdalena medio, pescadores de Barrancabermeja, niños abusados sexualmente de Fe y alegría del sur de Bogotá, en el meta con

organizaciones de mujeres y organizaciones de negritudes en el Chocó". LA-B-11

En consecuencia, la biodanza se relaciona con el desarrollo humano en tanto reclaman el desarrollo de potencialidades, que se aplican en la vida cotidiana. En este sentido, dicen los practicantes de biodanza que han podido integrar estas practicas corporales no solo en su vida personal, sino, que le ha permitido trascender en la esfera laboral, siempre en pro del desarrollo del potencial humano, al integrar las vivencias y proponer transformaciones en pro del bienestar, salud, goce, ocio, entre otras para pasar de ser simples espectadores a actores transformadores.

7.3 Las líneas de vivencia de la biodanza y su relación con la Promoción de la Salud

De acuerdo con el interés de este estudio en indagar por los significados que le otorgan los practicantes de biodanza a las relaciones existentes entre las líneas de vivencia con la Promoción de la Salud, encontramos que la fundamentación teórico práctica de cada una de ellas, ya sea trabajadas de forma individual o de manera integral, como lo propone el sistema biodanza, logran establecer una relación directa con la promoción de la salud en tanto se refieren al desarrollo de potencialidades humanas ya que buscan formar seres humanos más integrales que puedan en cierta medida trascender y lograr cambios significativos en su vida.

Las líneas de vivencia están completamente interrelacionadas, se implican mutuamente de manera sistémica y se complementan. Rolando Toro dice que ha separado las líneas de vivencia únicamente por asuntos metodológicos, ya que el ser humano es una unidad integral que no se puede fragmentar, por lo tanto siempre están integradas.

"Biodanza es una metodología de integración, donde se integra en el ser humano todos sus aspectos, todos sus espacios, entonces se ha dividido en líneas para su

implementación pedagógica y para aprender, entender y estudiarla, pero en la forma práctica no podemos dividir al ser humano. Se van enseñando divididas y después se les van explicando como unir las; de echo las músicas están orientadas a cada una de ellas, no son las mismas músicas para cada una de ellas". MSL-B-9.

Atendiendo a los mismos procesos metodológicos que propone el sistema biodanza, estas líneas se desarrollan de manera separada, sin desconocer la complejidad que estas presentan cuando se integran.

Creatividad



“Se trata entonces de que la persona, mediante la creatividad, pueda introducir un concepto de innovación en su propia existencia. La creatividad está relacionada con el pensamiento divergente, con la acertividad de elección y acción, con la expresión”.

Rolando Toro

Imagen tomada de: <http://www.unrc.edu.ar/publicar/26/dossi6.html>

En los discursos de las personas que practican biodanza, se encuentra que dicha práctica corporal potencia la línea de creatividad, ya que los significados están asociados con la innovación, renovación, transformación, manejo emocional, capacidad para resolver problemas, mejorar las relaciones interpersonales, la cooperación, el respeto, la tolerancia y genera sensaciones de disfrute, goce y libertad, aspectos que potencian el área de desarrollo de aptitudes personales de la Promoción de la Salud.

“Permite que uno expanda la forma de ver la vida y de ver el mundo, con el trabajo de esta línea se quitan los miedos”. JMA-B-4

“La creatividad tiene que ver con el tejido que uno hace de su vida todos los días y como siempre está buscando en vez de estarse preguntando a mí porque, esto es para qué y como construyo desde ese para, con mi vida, es darse la posibilidad, es permitirse cosas proactivas, es siempre pensando que mi vida va hacia arriba y no hacia abajo y que cada día esa vida puede ser más linda, más bella asumiendo las dificultades que está nos presenta”. MCPM-B-5

“Lo que nos permite esta línea de la creatividad en biodanza es darnos cuenta, es poder solucionar todas esas cosas que nos llegan y no cruzarnos de brazos mirando todo imposible, es decir como soluciono las cosas. Es la capacidad de mirar la vida con otros ojos, es decir hacia delante sin devolvernos cualquiera sea circunstancia o conflicto que se pueda estar dando tanto a nivel personal como a nivel social”. MCPM-B-5

“Tiene que ver con la expresión, con dejar salir y manifestar lo que está adentro, lo que está ahí y esto se puede hacer a través de la danza ya que esta permite crear, ingeniar, transformar las cosas que vemos oscuras”. RG-B-6

“La creatividad trabaja todo lo que tiene que ver con el impulso renovador que tiene el ser humano, con el impulso creativo, explorar, indagar, curiosar y todo eso que se explora, al crear igualmente, las emociones también indaga uno mismo”. LAP-M-8

En el sistema biodanza, la creatividad está relacionada con la exploración, la curiosidad y la innovación, su función es desarrollar la intuición, la imaginación y la fantasía. Esta línea tiene que ver con el tejido que hace el ser humano cotidianamente de las experiencias de vida, ya que permite transformar y manejar todas las emociones.

La intencionalidad fundamental que lleva implícita la vivencia de esta línea tiene que ver básicamente con el afuera, el sentirse, el soltarse, la creación, la imaginación y la forma de

solucionar problemas, es decir es la expansión de la forma de ver el mundo, es dejar salir y manifestar lo que esta adentro.

La creatividad según Ana Rey (citada por Trigo, 2000:120) es “una capacidad intrínsecamente humana de explorar intencionalmente todas las potencialidades que poseemos, en la búsqueda de productos valiosos e innovadores”. Todo esto permite la autoconstrucción, transformación y compromiso consigo mismo, que posibilita modificar el entorno en busca de mejores condiciones de salud y oportunidades de vida.

Al mismo tiempo, en el sistema biodanza en la creatividad se ve reflejada en las diferentes acciones motrices que tienen como intención potenciar la cooperación, el respeto, la tolerancia y los ambientes lúdicos, que aportan climas de distensión y mejoramiento de las relaciones con los demás participantes y su entorno, pues existe la posibilidad de obtener una variada gama de perspectivas y flexibilización de las mismas, dando lugar a espacios más creativos.

Como plantea uno de los entrevistados:

“Facilidad para relacionarme ya que era una persona muy mal genio. Yo pienso que la biodanza me ha permitido mirarme con más tranquilidad con respecto a las otras personas, que hay de los otros en mí y no estar reprochando lo que uno cree que no le gusta del otro sino que aprende a mirarlo con tranquilidad y abordar a los demás y permitir que me aborden”. MCPM-B-5

La biodanza proporciona satisfacción a cada uno de los individuos o grupos que la practican con regularidad generando disfrute y goce, hecho que se convierte en un aspecto fundamental donde el individuo entrar a participar activamente de dicho proceso obteniendo un sentimiento de realización, valoración y motivación hacia un ambiente creador, propiciado por la desinhibición, el placer y la alegría.

“La biodanza da la posibilidad de decidir que le gusta o que no le gusta a uno y brinda la capacidad de decir que

es lo que a uno le satisface y como canalizar esa satisfacción, eso que me gusta, eso que me hace sentir bien sin tenerle que pedir permiso a los otros". MCPM-B-5.

"La creatividad, es el genio creador que tenemos cada uno y es ese toque personal que le podemos dar a cada cosa". LRA-P-10

"Se refiere a la capacidad del ser humano de ser cocreador con el creador y poder colaborar en la construcción de un mundo más justo y más humano, pero también de sacar lo mejor de nosotros mismos desde todo lo que se refiere al arte". LA-B-11

Comprender la actividad creadora implica vincularla con la imaginación ya que la imaginación adquiere importancia en la conducta y el desarrollo humano, la cual ayuda a ampliar la experiencia del ser humano y a recomponer los elementos tomados de la realidad y los productos preparados de la fantasía, para hacer aportes significativos a los procesos de pensamiento, creando nuevas combinaciones a partir de complejas reelaboraciones sucedidas en su pensamiento para luego convertirlas en imágenes.

La creatividad se apoya en gran medida en la fluidez que proporciona sensaciones de libertad, donde el ser se encuentra absorto en lo que le gusta ser, hacer, querer y saber hacer, es decir permite la innovación en su propia existencia. A través del trabajo de esta línea se logran desarrollar estrategias que permiten resolver problemas en la expresión más básica, posibilitando al individuo trascender lo obvio y lo literal para empezar a crear y a buscar ese genio creador que posee todo individuo.

"La creatividad, es el genio creador que tenemos cada uno y es ese toque personal que le podemos dar a cada cosa". LRA-P-10

"Es la posibilidad de manifestar esa fuerza creadora que todos llevamos interiormente y que a la mayoría de los seres humanos nos ha sido en algún momento de la vida, cercenada". LA-B-11

"Permite resolver problemas en su expresión más básica y ayuda a desarrollar estrategias para resolver problemas a

sí como empezar a trascender lo obvio y lo literal para empezar a crear". AE-B-7

La represión de la creatividad limita el desarrollo de capacidades humanas, ya que según Rolando Toro la obstrucción del impulso creador puede provocar disociación afectivo-práctica, mecanización, descompensación y pérdida de homeostasis, despersonalización; generando una disminución en los impulsos innatos y por ende una disminución en la calidad de vida de los seres humanos.

Afectividad

"La afectividad trabaja todo relacionado con el amor, la ternura, el altruismo, la amistad y una disposición afectiva incluso para la naturaleza; por lo tanto, hay una rama ecológica a partir de acá".

Rolando Toro.



Imagen tomada de <http://www.eugeniabiodanza.it/argilla.htm>

Las personas que practican biodanza expresan que la vivencia corporal permite explorar el potencial de la afectividad, el cual está relacionado con el establecimiento de vínculos afectivos como el amor, la ternura, la amistad, seguridad y expresión de afecto consigo mismo y con los demás, a partir del encuentro grupal; los cuales se consideran inherentes al desarrollo de aptitudes personales del área de la Promoción de la Salud.

"Es la manera amorosa en el más verdadero sentido de la palabra, es la manera de relacionarse de forma nueva con todo lo que está vivo a nuestro alrededor, con nuestro cuerpo y por supuesto con nosotros mismos" LA-B-11

"La afectividad, es crear el vínculo del amor". LRA-P-10

“La afectividad permite ser más afectuosa consigo mismo y con los demás”. RG_B-6

En el sistema de biodanza, la afectividad está relacionada con la solidaridad, la empatía, la identificación con el otro y la socialización. Esta línea involucra cualquier exaltación de ánimo, el calor amoroso, la sonrisa y la comunicación con las personas, trabaja el amor indiscriminado por los seres humanos y por la vida en general.

La afectividad desarrolla los potenciales dentro de cada uno y con todo lo que nos rodea; es la capacidad de expresar afecto consigo mismo y con los demás; abre la posibilidad de la caricia y del abrazo generando efectos fisiológicos y psicológicos en el organismo, creando una serie de respuestas a nivel corporal con múltiples significados que permiten la relación y acercamiento al propio cuerpo y al de los demás, profundizando en la manifestación de nuestro ser interior, logrando establecer un dialogo corporal permanente.

“Es la capacidad que uno tiene de amarse y de dar amor, tiene como objetivo darse desde lo físico ya que eso no es fácil, si uno no lo hace con uno mismo, con los demás es mucho más complicado.” MCPM-B-5

“En esta línea es donde he visto más cambios, porque veo que mi relación con la gente ha cambiado bastante a partir de que empecé a trabajar la biodanza, en mi caso personal noto más espontaneidad en la relación diaria, es más tranquila y fluyen con más facilidad”. JMA-B-4

“Capacidad de encontrarse consigo misma con todo lo creado desde el amor, como es la emoción básica y como eso que hace posible la vida. Sin amor la vida sencillamente no es posible”. LA-B-11

La afectividad tiene que ver con el mundo de los sentimientos y las emociones, ya que es capaz de originar como plantea Toro (2003), sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, compañerismo, pero a su vez, también puede despertar sentimientos opuestos como la ira, los celos, la inseguridad y la envidia; a demás puede tener la

dimensión del amor diferenciado, el cual es dirigido a una sola persona y el amor indiferenciado que es dirigido a la humanidad.

Las emociones que también forman parte de dicha línea son consideradas el componente cualitativo de la afectividad, ya que están directamente relacionadas con la vivencia, la cual genera respuestas emocionales a través de patrones básicos, que corresponden a “códigos biológicos ancestrales, que se constituyen en estados orgánicos funcionales, en modos de comunicación universales, invariantes y eternos” (Maturana y Bloch, 1996:338), los cuales se a vez se combinan para lograr alcanzar grandes complejidades que están mediadas por la representación neurológica cortico - diencefálica.

Según Rolando Toro (2003), el concepto de afectividad es complejo y tiene unos determinantes estructurales que facilitan su comprensión:

Identidad: la cual compromete la unidad compleja del organismo, las funciones orgánicas, el humor endógeno, la percepción y el sentido ético.

Nivel de conciencia: tiene que ver con la percepción de lo esencial y el nivel de expansión de conciencia, vincula al individuo, en forma orgánica, al universo y a los otros seres humanos.

Nivel de comunicación: el objetivo de este determinante es transmitir información sobre los hechos cotidianos a través de la danza.

Ecofactores y antecedentes biográficos: es La relación que establece el contexto social con el individuo para desencadenar respuestas agresivas en las masas humanas.

“La afectividad, por lo tanto, está determinada por factores genéticos, fisiológicos, culturales y ambientales. Solamente un estado de expansión de la consciencia puede regular las relaciones humanas, y trascender la malignidad que adquiere formas monstruosas en el inconsciente colectivo” (Toro, 2003)

Vitalidad



La vitalidad va unida a la alegría de vivir,
a la armonía orgánica, al rejuvenecimiento
y, sobre todo, a sentir la vida como
altamente significativa".

Rolando Toro

Imagen tomada de <http://association-biodanza-rhone-alpes.chez.tiscali.fr/>

Las personas que practican biodanza le atribuyen a esta línea un gran sentido a la relación vida y movimiento, relación que genera equilibrio orgánico, armonía, autorregulación y desarrollo de capacidades físicas, elementos fundamentales dentro de los efectos que genera unos adecuados estilos de vida en la Promoción de la Salud.

"En la vitalidad los indicadores fuertes son: el impulso cardíaco, la forma de alimentarse, de nutrirse, la forma de caminar por que ahí si se ve inmediatamente cuando hay problemas de vitalidad y hacia que lado están. Por ejemplo uno advierte que una persona esta hundida en el pesimismo por la forma de caminar, que tiene retracción en la cadera porque de pronto pronuncia mucho el pecho pero la cadera no tiene los glúteos apretados, bueno son muchas formas y uno aprende a ver eso. Como uno las ve en uno mismo y en otros compañeros entonces uno aprende a verlas en afuera". LAP-M-8

"Yo era vital pero era una vitalidad muy forzada, porque es cuando uno entiende en su proceso que por querer ser fuerte y aparentar ser fuerte, luchar contra todas las cosas, negaba mi fragilidad entonces era un problema, en cambio uno con el proceso encuentra uno su real fuerza y

aprende a sentirse contento de esa fuerza y esto es otro estado". LAP-M-8.

La línea de vitalidad, desarrolla el ímpetu vital y la energía del individuo para enfrentar el mundo y relacionarse con él a través del movimiento, el juego, la actividad y el reposo, logrando que el organismo equilibre sus órganos internos y haga un proceso de autorregulación y renovación de las células, generando armonía biológica. La vitalidad hace referencia a las funciones básicas de la vida, es la capacidad vital con la que cuenta todo ser humano tanto en sus estados de actividad como de reposo.

Todos los ejercicios que se plantean en esta línea, ayudan a potenciar las capacidades físicas del individuo. El fundamento para el desarrollo de la propuesta metodológica de esta línea, se basa en la potencialización del propio cuerpo en todas sus dimensiones, haciendo gran énfasis en lo biológico, inmunológico y endocrino, produciendo procesos de integración orgánica que conducen a mejorar las posibilidades de salud de quienes la practican.

"Tiene que ver con el aspecto biológico, es decir, activa todo el sistema inmunológico y endocrino, produciendo procesos de integración orgánica que conducen a la salud y de alguna manera visualizar la enfermedad de una forma distinta" MPA-B-12

"La vitalidad es el potencial de vida, es capacidad de movimiento general" MPA-B-

Por su parte, en el sistema biodanza, la vitalidad es esencial ya que trabaja con los estilos de vida, el principio biocéntrico y con las vivencias de vitalidad e inconsciente vital; también esta línea toma en cuenta la "expectativa de vida", y trabaja específicamente con la fuerza y el deseo de vivir. Para los practicantes de biodanza la vida, es considerado como un elemento esencial a rescatar dentro de sus propias vivencias. Ellos lo expresan así:

"La vitalidad en biodanza tiene que ver con el goce de vivir o sea, con la motivación y las ganas que sienten las personas de vivir, la motivación y las ganas que sienten por lo que son y por lo que hacen a partir de los trabajos de biodanza". MSL-B-9

“La vitalidad lo conecta a uno con la vida, la práctica de esta lo hace a uno sentir vivo”. MCPM-B-5

“Es el amor a la vida, el contacto con la vida pero de una manera muy positiva, ósea no dejar que la vida pase por uno sin fluir, enfrentar, tener la fuerza para soportar lo que venga. Nos permite estar listos y preparados para lo que venga”. JMA-B-4

“Es la capacidad de vivir, son las ganas de vivir, conecta con el placer de estar vivo”. AE-B-7

Para ellos, el movimiento danzado es vida y la vida siempre esta en constante transformación. Dicha transformación demuestra la capacidad de los cuerpos para realizar y expresar movimientos a partir de la energía interna que todos los seres humanos poseemos, como plantea Agaméz y otros (2002: 25) la motricidad “evidencia la energía que posee el sujeto, donde exterioriza todas sus posibilidades: orgánicas, motrices, intelectuales y afectivas...se constituye en una forma de expresión social, histórico-cultural y en un auténtico lenguaje en el que están íntimamente ligados lo orgánico y lo vivido en relación con el entorno”.

Según Toro (2002), la vitalidad en biodanza es abordada desde el punto de vista sistémico, es resultante de múltiples factores que se integran para mantener la estabilidad funcional, permitir su expresión genética y conservar, a pesar de los cambios ambientales, la armonía del sistema. La biodanza ha seleccionado algunos “índices de vitalidad” significativos para la evaluación de la salud, los cuales en su mayoría están relacionados con los discursos de los practicantes de biodanza.

La capacidad de esfuerzo: relacionada con la potencia y la resistencia a la fatiga.

La vitalidad del movimiento: relacionada con las características del movimiento (tono, elasticidad, agilidad, ímpetu y potencia) y ejercicios de eutonía, Danza yang, elasticidad integrativa, carrera de evitación, danza rítmica de agilidad, danza con desplazamiento.

Estabilidad neurovegetativa: relacionado con el sistema simpático y parasimpático que son los encargados de regular el funcionamiento de los órganos, ya sea estimulándolos o inhibiéndolos.

Potencia de los instintos: propone ejercicios específicos para elevar la potencia de los instintos (alimentario, maternal y altruista, sexual, seducción, guarida, migratorio, lucha-fuga, exploratorio, gregario, equilibrio, paz, reparación).

Estado nutricional: (delgadez excesiva, fatiga inmotivada, actitud asténica, signo de avitaminosis, anemias de origen nutritivo).

Sexualidad

“Toda nuestra existencia se despliega sobre la trama sexual . La identidad humana se organiza en el flujo natural de la energía erótica”

Rolando Toro



Imagen tomada de <http://www.empix.it/galleria/images/quadri/danza.jpg>

Las personas que practican biodanza encuentran que dicha práctica corporal permite desde el movimiento, la música y la vivencia explorar la sexualidad como dimensión humana. Los sentidos que le atribuyen a la línea de sexualidad están relacionados con la identidad, reconocer y explorar el propio cuerpo, el placer, el afecto, la libertad, el compartir con los

demás, el respeto, mejorar la capacidad de decisión e integrar al ser. Aspectos que tienen una relación con la Promoción de la Salud en términos del desarrollo de potencialidades humanas.

“Es apropiarse de la capacidad de sentir, de vivir la propia sexualidad y de compartirla con otros”. AE-B-7.

“Es la vida y es la forma de relacionarse con los demás”. MCPM-B-5.

“Sentir que estoy viva y que soy un ser que vibra”. RG-B-6

“Con la línea de la sexualidad, yo en mi proceso personal descubrí que tenía bastantes represiones en ese sentido, nada raro en este mundo”. LAP-M-8

“Es la identidad con migo misma, la identidad con el otro en el sentido de ser capaz de mirarme en el otro para ser yo distinta. Es relacionarme desde el respeto, desde la conciencia de que somos diferentes y que por lo tanto podemos andar juntos como seres sexuados”. LA-B11

“La biodanza da la posibilidad de decidir que le gusta o que no le gusta a uno y brinda la capacidad de decir que es lo que a uno le satisface y como canalizar esa satisfacción, eso que me gusta, eso que me hace sentir bien sin tenerle que pedir permiso a los otros”. MCPM-B-5.

Además, en los discursos se señala la necesidad que se tiene actualmente de trascender algunos estereotipos que la cultura occidental ha tejido en torno a la sexualidad, por lo cual, se plantea que la biodanza permite traspasar estos límites y encontrar nuevos sentidos de acercamiento a la sexualidad a través de la propia vivencia corporal.

“La sexualidad está conectada con el afecto, parte obviamente de ese instinto de la especie que es seguir germinando, seguir creciendo y es una de las líneas donde más se tiene que trabajar porque la cultura lo que ha hecho es quitarnos todo ese potencial genético que tenemos a nivel primario, reprimir, entonces la sexualidad esta representada en todo el cuerpo, en todo el movimiento y sin embargo hay partes del cuerpo que se reprimen porque se supone que son pecaminosas”. LAP-M-8

En el sistema biodanza, la sexualidad está vinculada con las caricias y el contacto erótico, es la capacidad de sentir deseo y el goce. Esta línea tiene que ver con el placer cenestésico del propio cuerpo, ya que permite que el individuo asuma su sexualidad con más libertad, permitiendo recuperar la capacidad de placer, dejando de lado los preceptos culturales que han obligado al cuerpo a silenciarse, es decir hay un empobrecimiento de las formas de la sexualidad en las que predomina el fetichismo y la pornografía.

“El trabajo con esta línea me ha permitido conectarme con la tierra y con la vida. Ahora me siento menos bloqueada y más conciente de ello, entonces la temática de sexualidad que se maneja en biodanza me ha permitido darme cuenta que ya mi cuerpo está más sano con respecto a la relación que puedo vivir con los otros. Esta línea permite ver como está uno con los demás. Tiene que ver con el placer y el goce, o sea la posibilidad de decidir lo que le gusta o no y ayuda a tener la capacidad de decir lo que uno piensa. Además ayuda a canalizar la satisfacción de eso que me gusta, eso que me hace sentir bien sin tenerle que pedir permiso a los otros”. MCMP-B-5

La línea de sexualidad, ayuda a comprender a través de la vivencia, que la sexualidad no es solo la genitalidad y a la función reproductora, sino que está, involucra toda la sensación corporal, que está relacionada con profundas necesidades internas donde se privilegia el ser humano en su totalidad. En cada una de las metodologías desarrolladas se privilegia el cuerpo como una entidad que siente, piensa y desea, luego se empiezan a derivar fantasías y acciones provenientes de las propias vivencias consigo mismo, con los demás y con el entorno.

“Es la posibilidad de conectarse con la alegría con el placer propio del cuerpo y de los otros, a veces a uno se le olvida que ese placer está ahí, porque está adormecido. La biodanza permite encontrarnos con esos placeres”. MPA-B-12

“Ayuda a identificarnos como seres sexuados que nacemos hombres o mujeres y nos lleva a despertar en nosotros todo ese mundo del gusto por vivir, del gusto por el

cuerpo, de la sensualidad que va muy unida a la afectividad y a la sexualidad. Creo que es una dimensión integradora también, como todas las demás y nos ayuda a buscar esa identidad sexual que tenemos y a respetar la de los demás". LA-B11

Según Toro (2002), entre los efectos que proporciona la práctica permanente de las líneas de vivencia y específicamente la de sexualidad, se encuentran: superar la inhibición, vencer el miedo a entrar en intimidad, tomar contacto con el propio cuerpo, capacidad de proporcionar placer, descubrimiento de la propia identidad sexual, superar las dificultades de "*rapport*" erótico y desarrollo global de la capacidad sexual.

Dentro de los objetivos fundamentales que pretende potenciar la línea de sexualidad en el sistema biodanza, está la estimulación de las funciones sexuales mediante ejercicios de encuentro, contacto y caricias. Como plantean algunos de los entrevistados, la línea de sexualidad:

"Revive a través de ejercicios las experiencias y ahí salen los miedos y todo lo que está atado a la sexualidad de cada persona". JMA-B-4

"Es un erotismo donde no es solo con mi pareja, no es algo bidireccional solamente. Esta línea propone un todo, sin separar al otro, sino que hace parte de él, no disocia sino que al contrario integra al ser". RG-B-6

"La practica de biodanza y específicamente de la línea de sexualidad me enseñó a no perderme de esa posibilidad del placer de tocar al otro, de expresar al otro lo que uno siente y a demostrar todo lo que esta dentro de uno".MPA-B-12

Toro (2003), plantea que "entrenar la capacidad para experimentar deseos implica un aprendizaje a nivel cortical (fantasías eróticas), a nivel emocional (potencia de las emociones) y a nivel visceral activación del hipotálamo, la hipófisis, las glándulas sexuales y el sistema neurovegetativo. La preparación para el placer, por lo tanto, no puede estar reducida al entrenamiento de la sensibilidad genital".

Trascendencia

“Se
se



*trata de trascender el ego y las dificultades.
Tomar los problemas con cierta distancia.
Buscar seguridad interior, es decir, que la parte espiritual
asocie a la vida”.*

Rolando Toro

Imagen tomada de http://members.aon.at/.../info_biodanza_seite1.htm

Las personas que practican biodanza asocian esta línea de vivencia con la capacidad de trascender las dificultades, ser capaz de tomar decisiones, ponerse en lugar del otro, ir más allá de los límites y es ser conciente de sí mismo, del otro y del entorno. Aspectos que tienen relación con la resiliencia² y ésta se ha empezado a convertir en una categoría fundamental para la Promoción de la Salud.

“Es el espacio donde se trascienden los propios límites. Los primeros son los corporales y una vez se trascienden estos, trasciende el ego, cuando ya se trasciende el ego se puede conectar más fácil con el entorno y adquirir una mayor conciencia de pertenencia y de alguna manera responsabilidad del lugar propio de cada cuál en esta vida y la verdadera dimensión divina que uno tiene”. AE-B-7

“Es la que abre la dimensión de lo invisible pero yo pienso que es más visible que cualquier otra cosa. Es todo aquello que nos saca de nosotros mismos y nos pone en relación con el mundo exterior. En la trascendencia puede estar el universo y la vida”. LAB-11.

“La trascendencia es la que nos permite darnos cuenta que no somos seres independientes sino que estamos vinculados al todo, cualquier acción que realicemos afecta de alguna

² Es la capacidad que tiene un individuo para sobresalir de las adversidades.

manera lo que nos rodea, somos parte de un grupo humano, pero también somos parte del cosmos y de alguna manera estamos unidos". MPA-B-12.

"En la línea de trascendencia surgen estados de ampliación de conciencia y de percepción ampliada, eso le permite a uno relacionarse con la realidad de una manera diferente, leer al otro, todo se basa en una lectura asertiva del que se encuentra al lado estableciendo circuitos de feedback y de comunicación más clara con el otro, también de alguna manera esos estados de ampliación de conciencia lo que hacen es permitir es ver más allá de lo que la simple realidad nos muestra, ver más allá de lo que sentimos, tiene que ver con el desarrollo de intuición, eso complementando un poco con lo de la línea de trascendencia". MPA-B-12

Desde el sistema biodanza, la trascendencia trabaja con la totalidad, tiene que ver con ir más allá de nosotros mismos, de trascender el ego y darnos cuenta de este sentido de pertenencia. Esta línea permite ponernos en el lugar de otro, saber que es lo que otros sienten y piensan. Trabaja con la tolerancia, la no discriminación y es de alguna manera, el encuentro con la esencia de la vida y de todo lo que nos rodea.

"La biodanza es muy desgarradora también, porque cuando uno se da cuenta de muchas cosas que no había querido ver, tener que tomar decisiones sobre esto es muy duro; como quién dice cuando tu toda la vida estas acostumbrada a decir que si, porque desde ese si los demás te aceptan y usted sabe que cuando le diga a una persona que no más, eso te va a cambiar todo el rumbo de tu vida es muy difícil ". MCPM-B-5.

"La trascendencia, es trascender el ego, tomar conciencia de que yo soy uno con el todo y que cualquier cosa que hago voy afectar el ecosistema". LRA-P-10

"La línea de trascendencia, es el encontrarse con la esencia, con la divinidad, es ir más allá de los límites, es expandirse, es realmente conectarse con el cosmos, con todo". LAP-M-8

Esta línea trabaja con la espiritualidad y permite alcanzar el estado de expansión de conciencia cósmica. Es la unión de lo profano y lo sacro, es ir más allá de lo que cotidianamente hacemos. Permite despertar instintos de fusión y disolución asociados a los sentimientos de beatitud y goce supremo.

“Con esta línea he podido ubicar que esa espiritualidad y esa trascendencia esta en uno mismo. Yo he tenido experiencias con la línea de trascendencia, porque yo desde joven tuve búsquedas de todo tipo y espirituales desde hace tiempo que yo sentía que había algo más que uno tenía, entonces reencontrarme con eso ha sido maravilloso, para mí ha sido espectacular, ve uno la vida de otro modo, aprecia las cosas distinto, detalla la naturaleza, pues es otro cuento”. LAP-M-8

“La trascendencia es esa combinación entre lo sacro y lo profano y yo los contengo y yo disfruto más de saber que los contengo sin pelear con el uno y con el otro. Trascender es ser capaz de uno darse cuenta de todo eso que lo compone a uno”. MCPM-B-5

“Es la capacidad de vivir conectados con ese mundo cósmico, con ese mundo que yo llamo de lo invisible: Es tener conciencia que todos los seres humanos tenemos una vida espiritual que no es patrimonio de nadie, sino que es patrimonio de cada ser”. LA-B11

La trascendencia en biodanza tiene que ver con superar los límites. Es la función natural del ser humano de vincularse con todo lo que existe, es superar la fuerza del ego e ir más allá de la autopercepción. Uno de los objetivos fundamentales de esta línea tiene que ver con la íntima vinculación con la naturaleza y con el prójimo, es darse cuenta que no estamos aislados, sino que participamos del movimiento unificante del cosmos.

“Trascender es alcanzar un estado de expansión de la conciencia”. RG-B-6

Las vivencias orientadas a través de esta línea, modifican la percepción, ya que da una perspectiva nueva a cada uno de los órganos encargados de dicha función, variando los estados de excitación neuromotriz y la cinestesia corporal. El desarrollo de la dimensión de la

trascendencia da una perspectiva interior, amplia y universal que ayuda a percibir la realidad y a crear sentimientos nuevos frente al mundo.

La trascendencia plantea Toro (2003), “es una de las más difíciles de alcanzar, porque es la que ha sufrido más represión a través del proceso histórico cultural”, por lo tanto biodanza, propone un proceso de integración y desenvolvimiento de cada individuo, donde la libertad y respeto son pilares fundamentales para lograr la expansión de la conciencia y el encuentro permanente con el cosmos.

Para Feitosa (1993: 103), la trascendencia es la capacidad de ser más y mejor. Toda la existencia del ser humano es una sucesión de superaciones, de trascendencia en dirección a un mejor ser. En este trayecto el ser humano necesita de un sentido, que más que una dirección es una razón de ser. La trascendencia como experiencia está en la búsqueda de “ser más”, significa traspasar los límites de la experiencia posible, es proyectarse y proyectar, es compromiso y ética.

Esta experiencia es la más grande esperanza y constituye, desde el punto de vista antropológico, una conquista notable en el proceso evolutivo humano. Su importancia sobrepasa el ámbito de la clínica y de la investigación psiquiátrica para abarcar el de la antropología, la pedagogía, el arte y otros sectores de la cultura”. (Toro, 2003).

7.4 La relación música-vivencia-movimiento en la biodanza

La música comienza donde termina el lenguaje.
A veces con palabras no sabemos explicar lo que sucede,
pero oímos una música y nos identificamos con ella
totalmente, dice todo lo que no sabemos comunicar.
Al escucharla, nuestra comprensión y soledad se puebla de repente”.

Cristina Isabel Gallego G.



Imagen tomada de <http://members.tripod.com/~BIODANZA/index-4.html>

El sistema biodanza trabaja de manera integral la música, la vivencia y el movimiento, las metodologías propuestas en cada una de las líneas de vivencia siempre se desarrollan teniendo como punto de partida esta triada. Triada que no debe ser disuelta ya que es uno de los pilares fundamentales con los cuales se cuenta en los procesos de formación.

La **música** es parte de la misma vida, constituye la base de toda educación que tenga como propósito la vivencia permanente de la experiencia motriz del ser humano; es un elemento

que permite la exploración de emociones que se expresa a través del movimiento hecho música, que no es otra cosa que la manifestación visible de un cuerpo en expresión, mostrando toda la complejidad del humano y de su ser corpóreo.

La música induce a vivencias integradoras que permiten entrar en contacto profundo con la propia identidad, despertando los potenciales latentes de la vida e induciendo la regulación de las funciones orgánicas. La música representa un estímulo para expresar una emoción integrada al movimiento; es utilizada con bases científicas para lograr cambios físicos, emocionales y de conducta en las personas; es una herramienta que permite mejorar la calidad de vida a través de las vivencias, desarrollando a sí mismo la consciencia y potenciación de las dimensiones humanas.

“La música para mi siempre ha sido un vehículo que contacta mis emociones, o sea me ha encantado oírla, danzarla, me gusta toda la música en sus respectivos momentos y escenarios y es parte de mi desde hace mucho tiempo, ya que yo crecí en medio de la música entonces fue como un legado que mi padre me dejó”. LRA-P-10.

“Entonces la música es el lenguaje universal que en biodanza esta estudiada en la semántica musical para producir más efectos que llanamente hablan de emociones y de procesos evidentes, es decir evocan ciertas vivencias integradoras y orgánicas que hacen que esa persona se conecte con música, movimiento y emoción”. DAM-A-1.

El componente musical en el sistema biodanza genera vivencias intangibles dadas por la formación de sonidos que hacen que el pasado esté constantemente en nuestro presente, favoreciendo las posibilidades expresivas del ser humano e incrementando los procesos de sensibilización e interiorización del ser humano consigo mismo, con los demás y con el entorno.

Las estructuras y melodías musicales propuestas, ayudan a iniciar búsquedas entre el ser y el deber ser de un individuo en un entorno determinado, ayudando a explorar movimientos, comportamientos, percepciones y sentimientos que en algún momento de la vida se hace indispensable vivirlos, para poder comprender, interpretar y proyectarse al mundo.

En este sentido opinan uno de los entrevistados:

“Nosotros tenemos música en nuestro cuerpo, estamos atrancados por figuraciones musicales cósmicas o visuales. Sabemos que tenemos toda una armonía, que nuestro cuerpo suena y vibra. La música es el lenguaje universal que en biodanza esta estudiada en la semántica musical para producir más efectos que llanamente hablan de emociones y de procesos evidentes, es decir procesos que evocan ciertas vivencias integradoras y orgánicas que hacen que esa persona se conecte con música, movimiento y emoción; podríamos decir que es el pilar de la vivencia, ya que esta puede desarrollar una serie de memorias y de encuentros consigo mismo que van a permitir de una manera muy sutil, efectiva y dinámica darse cuenta de la forma como esta diluye las barreras para poder entrar en otros espacios o en otras dimensiones”. DAM-A-1.

Por su parte la **vivencia**, en el sistema biodanza es “una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo presente, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas” (Toro, 2002: 30). La forma de acceder a las vivencias es a través de la música, el movimiento hecho danza y las situaciones de encuentro.

“La biodanza más que una técnica se convierte en una vivencia cotidiana” DAM-A-2.

“La biodanza permite sentir, es decir es la posibilidad de vivenciar a partir de una cantidad de acciones muy concretas, es mirarse, es mirar la vida, es mirar con respeto a los demás. La biodanza es básica y es importante y se diferencia de otras técnicas que abordan el cuerpo, porque es algo que se vive y permite reflexionar frente a lo que se esta viviendo”. MCPM-B-5.

La vivencia esta determinada por las observaciones individuales y por la percepción que cada persona posee de si mismo, de los demás y de su entorno; ya que la realidad de si mismo depende de la experiencia: “toda experiencia humana está compuesta por la sensación, el pensamiento, el sentimiento y el movimiento. El aporte de cada uno de ellos a

una acción particular varía, tal como varían las personas que las ejecutan, pero en cualquier acción estarán presentes” (Feldenkrais, 1949: 25).

“La biodanza permite sentir, es decir, vivenciar a partir de una cantidad de acciones muy concretas, es mirarse, es mirar la vida, es mirar con respeto a los demás. La biodanza es básica y es importante y se diferencia de otras técnicas que abordan el cuerpo, porque es algo que se vive y permite reflexionar frente a lo que se está viviendo”. MCPM-B-5

Cuando se conoce el cuerpo a través de la vivencia, entendida ésta como la posibilidad de exploración del cuerpo a través de nuestras propias experiencias, se permite desarrollar su auténtico potencial, logrando una mayor intencionalidad y una comunicación del individuo consigo mismo, con los demás y con el medio externo desde su propia realidad corporal, ya que diariamente estamos expuestos a estímulos, percepciones e influencias agradables o no y todo esto se refleja en nuestro cuerpo; no solo en movimientos, posturas, voz y lenguaje, sino también en nuestras vidas.

Finalmente el movimiento en el sistema biodanza trasciende los conceptos de la psicomotricidad, la fisioterapia, la kinesiología, la educación física y todas las demás ciencias y disciplinas afines con este, por considerar que representan aspectos parciales del movimiento humano; por lo tanto, se ubica en una dimensión más amplia e integradora que considera al cuerpo y al movimiento como aspectos básicos del ser humano como totalidad (Toro, 2002).

En este sentido, Toro plantea diferentes clases de movimientos como se ilustran en la Figura 1:



Figura 1. Distribución de diversas disciplinas dentro del modelo sistémico del movimiento humano. *Fuente:* adaptación realizada por Castañeda y Chalarca (2004), de Toro (2002: 133)

El objetivo del movimiento en biodanza es despertar vivencias y activar procesos de integración neuromotora. Biodanza actúa sobre el sistema límbico hipotalámico el cual está formado por porciones del cerebro de precoz desarrollo filogénico y ontogénico, está situado en la porción medial del hemisferio, en el se asientan funciones tales como el comportamiento emocional, la memoria y el aprendizaje. Este sistema tiene una relación directa con las conductas innatas tales como: la alimentación, la reproducción, la defensa y la agresividad frente a la amenaza.

Todas estas conductas poseen un fuerte componente afectivo y manifestaciones viscerales a través de las cuales “las vivencias emocionales adquieren una manifestación orgánica a demás, sus células responden a los cambios de concentración de ciertas hormonas y de la hemoconcentración, con lo cual viene a ser un alto centro de coordinación endocrina”

(Bustamante, 2001:285); es a sí como la práctica regular de cada una de las propuestas planteadas en el sistema biodanza ayudan a que el individuo regule, active y modere las funciones neurovegetativas que son controladas por el hipotálamo e integren los sistemas endocrinos e inmunológicos.

“En biodanza hay un proceso de regulación y de auto regulación, el proceso es muy orgánico en términos que se respetan los sitios naturales del ser humano y desde ahí obviamente se reflejan elementos inmunológicos, consecuencia de lo que son todos nuestros ciclos naturales orgánicos, entonces yo pienso que son muchos los beneficios a nivel físico”. DAM-A-2.

“Ese sincronismos de la música y el movimiento es lo fuerte de este trabajo. Está es la vía para conseguir los diferentes estados, por que es la que toca la fibra de forma muy profunda, pero no separada sino combinada con el movimiento, por lo tanto la música es un elemento fundamental en todo proceso de formación. Cuando se trabaja la música de una manera integradora esto hace que las cosas fluyan mejor”. LAP-M-8.

En el sistema biodanza, el movimiento se expresa través de la danza ya que esta obedece a patrones orgánicos, ligados a los ritmos corporales de la vida: respiratorio, circulatorio y a otros ritmos de la naturaleza ya sean astronómicos o atómicos; por lo tanto el movimiento en la biodanza esta basada en la vivencia.

La danza es considerada como un medio de expresión que permite comunicar sentidos y significados, como plantea (Le Boulch, 1997: 130-131), “la danza es significativa respecto a la vivencia corporal del bailarín, cargada de afectividad y portadora de una carga emocional importante en la medida en que sigue siendo espontánea”. Además, es utilizada no sólo como forma recreativa sino que tiene de por si todo un fundamento ritual con un contenido profundo de espiritualidad y goce utilizado ampliamente en cada una de las propuestas metodológicas y reforzadas en cada una de las líneas de vivencia.

Cada una de las metodologías dancísticas permiten una educación más abierta y de formación para la vida ya que brinda posibilidades de creación, comunicación, catarsis y

desarrollo de potencialidades inherentes al ser tales como la conciencia corporal, imagen corporal, identidad, vitalidad, afectividad, trascendencia, a demás genera posibilidades de trabajo individual y colectivo de quienes la practican, elemento fundamental en la formación de todo ser.

Las movimientos y propuestas dancísticas que surgen de las vivencias están alejadas de la técnica de la danza como tal ya que aquí cada individuo es un mundo distinto, por lo tanto su corporeidad y la percepción de su cuerpo, están relacionadas con las formas e intenciones de vida que tiene cada individuo, donde se muestra de forma progresiva y espontánea las necesidades, logros, satisfacciones y creaciones de cada ser, tejiendo una relación consigo mismo, con el otro y con el entorno

Las formas danzadas utilizadas en este sistema, tienen un fundamento ritual, ya que retoman la visión de danzas de ceremonias arcaicas, míticas y de éxtasis, expresadas por diferentes grupos humanos. Su propósito es convertir al danzarín en danza y esto sólo se logra partiendo de un estado de tono “abierto” a los impulsos propioceptivos espontáneos, condición en que el individuo permite que la música se infiltre en su organismo e induzca el estado cinestésico vivencial. Para Toro, “Ser danza” constituye una experiencia extraordinaria, la más poderosa fuente de renovación y energetización.

Una de las formas básicas de acceder a las vivencias es a través del movimiento hecho danza y de las situaciones de encuentro en grupo; es a sí como las personas que practican biodanza viven a través de su cuerpo y de la danza sus propias emociones individuales consigo mismo, con los demás y con el entorno, generando una armonía a partir del movimiento, la música y la vivencia.

“La biodanza es una conexión con la emoción, es asumir mi cuerpo, es escucharlo, es vivir lo que estoy sintiendo”.
LRA-P-10.

“En biodanza hay un proceso de regulación y de auto regulación, el proceso es muy orgánico en términos que se respetan los sitios naturales del ser humano y desde ahí obviamente se reflejan elementos inmunológicos,

consecuencia de lo que son todos nuestros ciclos naturales orgánicos, entonces yo pienso que son muchos los beneficios a nivel físico". DAM-A-2.

De otra parte, el concepto de movimiento ha tenido cambios significativos. Por ejemplo, para la ciencia de la motricidad humana, el movimiento es entendido como una acción intencionada desde donde se expresa la motricidad. Esta visión sobre el concepto de movimiento humano es infinitamente más vasta, más rica y más profunda que la visión mecanicista del movimiento ofrecida por la bio-fisiología fruto del paradigma cartesiano y de los conceptos newtonianos de la realidad (Feitosa, 1993: 98).

El movimiento como lo definen Agaméz y otras (2002: 25) "es un placentero medio de expresión y comunicación, además evidencia la energía que posee el sujeto, donde exterioriza todas sus potencialidades: orgánicas, motrices, intelectuales y afectivas". Para ellas, el sujeto es el manifiesto corporizado a través del cual la "energía" despliega las citadas potencialidades y esto que llaman energía, no es más que la vida, es decir, el Ser Vida desplegado en el interior de la forma corpórea, la cual trasciende lo meramente físico, ya que ser corpóreo significa "abrirse a toda una serie de dimensiones antropológicas y sociales. Significa ser-si-mismo, pero también ser-tú, ser-con y ser en el mundo. Pero no un ser-en-el-mundo receptivo, paciente, sino básicamente activo, agente, ser-con-el-mundo" (Mélích, 1997:79).

El ser humano, para llevar acabo todas las acciones con una intención determinada se vale de su instrumento más valioso y completo; hablo del cuerpo en toda su extensión ya que este "posee movimientos voluntarios, involuntarios, naturales, espontáneos, artificiales, automáticos, expresivos" (Agaméz y otros, 2002:25), que participan y se conjugan para otorgarle su carácter expresivo emocional, su intencionalidad o simbología, es decir "el movimiento se constituye en una fuente inagotable de experiencias, origen de conocimientos y afectos que al ser exteriorizados se convierten, primero, en lenguaje de la expresión del hombre" (Agaméz y otros, 2002:26).

7.5 La relación música-vivencia-movimiento favorece el autoconocimiento



“Cuando el cuerpo se armoniza, los movimientos no solo se hacen más concientes, que sería como esa parte del movimiento conciente, entrando en una armonía completa con todo lo que es tu ser interior, de alguna manera si creo que se hace posible exteriorizar una experiencia de vida interior”. LA-B-11

Imagen tomada de http://www.wayfitness.net/root/82_254.html

A partir de la relación música-vivencia-movimiento, propios del sistema biodanza, se encuentra que el autoconocimiento está asociado con la conexión interna del cuerpo, la armonía corporal, el cambio interno, el encuentro consigo mismo, la liberación de emociones, la expresión de sí mismo y transformaciones en la manera de sentir y pensar.

A través de la historia el cuerpo ha sido considerado como un objeto con características fisiológicas específicas que se encuentran sujeto a los procesos naturales de envejecimiento y descomposición. Los múltiples estudios que se han venido desarrollando alrededor de dicho concepto, plantean, que limitar el cuerpo a un objeto físico, es acortar su visión, ya que este no lo constituyen únicamente las estructuras físicas, sino que es una compleja integración de mente y cuerpo.

Las diferentes concepciones de cuerpo que se han venido trabajando a través de la historia han tenido distintas acepciones de acuerdo a las épocas, que han llevado a que el trabajo con este, sea limitado y mirado simplemente como un objeto, por lo cual en muchas culturas este ha sido negado y poco explorado. Llegar a explorar internamente nuestro cuerpo no es una tarea fácil, máxime si tenemos en cuenta que nuestra cultura a través de los años nos ha hecho sentirlo y percibirlo muy poco, y si se hace, es mirado como algo ajeno y a parte de nuestra formación.

En nuestro caso, nos interesa asumir el cuerpo como una estructura en movimiento que concibe al ser humano de forma integrada y armónica, como plantea Pedraza (1996:18) “el cuerpo se estructura en la acción, buscando producir un cuerpo sin fracturas en la integralidad interna y mediado por una comunicación fluida tanto hacia dentro como hacia fuera”, lo que implica ver la representación del cuerpo como la respuesta a las diferentes experiencias de vida donde se va formando y adaptando de acuerdo a las circunstancias.

“Cuando el cuerpo se armoniza, los movimientos no solo se hacen más concientes, que sería como esa parte del movimiento conciente, entrando en una armonía completa con todo lo que es tu ser interior, de alguna manera si creo que se hace posible exteriorizar una experiencia de vida interior”. LA-B-11

“Biodanza brinda elementos para trabajar ese ser de adentro hacia fuera y de afuera hacia adentro, es decir todo lo que es la corporeidad”.MCPM-B-5.

Al considerar el cuerpo como una unidad integrada, la complejidad de éste, hace alusión a las múltiples zonas corporales capaces de agruparse y encadenarse en formas sucesivas y yuxtapuestas, o sea que puede trabajar solo una parte o la totalidad de este. Llegar a sentir esta pluralidad implica abrir nuevos caminos hacia el conocimiento corporal, dicho conocimiento involucra las sensaciones corporales internas, la percepción ósea, el sentido muscular, las graduaciones tónicas, las corrientes del fluir del movimiento, las inflexiones, las modulaciones de la energía y sus proyecciones.

La exploración del cuerpo, permite vivenciar no solo la forma, el tamaño, la consistencia, los puntos de apoyo y la movilidad, sino también las sensaciones, emociones y pensamientos de cada ser. Vivir las sensaciones corporales internas, implica entrar en el mundo de la autoconciencia somática y sus proyecciones, ya que el individuo no existe solo para si mismo sino también para los demás. El cuerpo aprende que vive en comunidad con otras personas que también se expresan con sus cuerpos, logrando integrarse a otros lenguajes expresivos.

Pensar desde esta perspectiva, el cuerpo permite determinar las formas concretas que la naturaleza le ha otorgado y trascender lo diferentes conceptos de cuerpo donde este solo se ha hecho observando, describiendo, teorizando sobre aspectos visibles, sus partes, órganos, funcionamiento, humores que circulan en él, los cuales se ha creído son los únicos elementos que han determinado los estados de salud o enfermedad, olvidando que se esta hablando de un ser corpóreo y lo que requiere es un manejo integral de su cuerpo.

“La biodanza aporta conocimiento interior, conocimiento del ser humano, porque uno mismo se da cuenta de sus sensaciones y de sus percepciones por la vía del cuerpo”.
LAP-M-8.

El sistema biodanza permite desarrollar el potencial humano privado, donde el cuerpo es percibido internamente por la primera persona, es decir, un cuerpo que integra la vivencia, la música y el movimiento, que hace consciente lo inconsciente, logrando mejorar el conocimiento adquirido a través de la experiencia, la cual determina la manera de ser, hacer y estar en el mundo. El desarrollo de potencialidades humanas lo hace mediante la integración de estos tres componentes donde busca que cada individuo se haga consciente de que tiene diferentes posibilidades corporales que debe conocer, explorar, desarrollar para poder llegar a conocerse.

Profundizar en el autoconocimiento y vivencia del propio cuerpo permite llegar a descubrirse, a partir de la realidad física, en un encuentro con la esencia individual, con las posibilidades potenciales, con la capacidad de respuesta ante los diferentes estímulos, con recursos psicofísicos que se disponen y también con los obstáculos personales que bloquean el libre

curso de los diferentes canales expresivos, dando lugar a un factor primordial que es la comunicación como capacidad inter-humana, transitiva y dependiente de los planos psicosociales de la salud, a su vez esta llena de corporalidad e individualidad.

“La biodanza me brinda elementos para trabajar ese ser de adentro hacia fuera y de afuera hacia adentro, es decir todo lo que es la corporeidad”.MCPM-B-5.

“La biodanza me ha hecho sentir más conciente de lo que me rodea, cuidar más a los demás, a mi misma, desarrollar la capacidad de escucharse a si mismo y de escuchar las necesidades del cuerpo porque uno se ha oído mucho desde la mente, pero muy pocas veces atiende lo que le esta pidiendo el cuerpo y a dejado de lado todas estas habilidades que están implícitas en lo corporal”. MPA-B-12

Entrar a potencializar la conciencia corpórea de cada individuo significa adentrarnos en el estudio detallado de la corporeidad, entendida este como una instancia que se perfecciona en la medida que el individuo participa activamente en la interacción vivencial que implica su desarrollo humano, su proceso de formación, su intencionalidad, su creación y su socialización. La corporeidad se constituye en el punto de partida que crea una interacción entre el sentir, el querer, el hacer y el pensar, dando cabida a los instintos, reflejos y funciones básicas que nos diferencian de los demás seres humanos.

La conciencia de sí mismo, se alcanza paralelamente con la conciencia de los demás, y la relación con el otro. Esta relación es inicialmente corporal, y se establece mediante el contacto, los gestos, la comunicación y la sensibilidad. Al respecto Maturana y Verden (1993) plantean que el niño adquiere conciencia de sí y conciencia social solamente en tanto crece consciente de su corporalidad mediante el juego con la madre y con el padre, allí sus cuerpos se encuentran en una total aceptación al tocarse, al escucharse y al verse, en una dinámica de interacciones de confianza mutua.

El ser humano desde que nace tiene un primer sistema de conocimiento del mundo que es el dado a través de imágenes cenestésicas, visuales, auditivas, olfativas y vivencias corporales que le permiten aproximarse al mundo a través del cuerpo. A partir de estas vivencias el

individuo estructura el mundo de los objetos en su relación espacio temporal y el mundo de los otros en sus relaciones afectivas.

A través del cuerpo desarrollamos toda una serie de conductas que constituyen un verdadero lenguaje corporal, el cual nos permite expresar, comprender y ser comprendidos, ya que este lenguaje precede al verbal; por lo tanto es de vital importancia rescatarlo para favorecer la creatividad del ser humano y por ende para una mayor evolución del lenguaje verbal.

Esta interacción da pie a un equilibrio entre el funcionamiento orgánico y el medio ambiente en que se desarrolla, donde razona y crea sus intenciones con miras a un bienestar, rescatando la sabiduría del cuerpo y de la sensibilidad, generando un equilibrio entre todos los elementos mencionados y a su vez integrándolos, dándoles una forma de expresión facilitada por el cuerpo y por el movimiento.

Este proceso comunicativo comprende vertientes aferentes, captadoras de estímulos, mensajes y otras orientaciones eferentes de transmisión de contenidos hacia otros. En esta etapa de comunicación subyace un ciclo esencial de reconocimiento de la mismidad del yo que percibe al cuerpo y su unidad subjetiva como propio y continuo, aportando un vasto campo de vivencias, sensaciones, emociones que nos ligan a tener una valoración real del mundo.

Valoramos el cuerpo en la medida en que contemplamos al ser humano como una entidad que debe desarrollarse en una estructura integrada en movimiento y con una intencionalidad. Cuando se conoce el cuerpo, el individuo es capaz de expresarse consigo mismo y de establecer una relación directa con su entorno, ya que toda persona se manifiesta a través de su presencia física y el contacto con el medio exterior lo establece desde su propia realidad corporal.

“La biodanza permite que uno se conozca, que uno mismo lleve su proceso, vas siendo dueño de ti mismo y alcanzas formas diferentes de relacionarte con las otras personas, alcanzas a vivir los problemas de manera distinta y ayuda a buscar otras posibilidades de solución”. LAP-M-8.

El cuerpo aprende que vive en comunidad con otras personas que también se expresan con sus cuerpos, logrando integrarse a otros lenguajes expresivos; según: (Castro, 1994:35). “el individuo se conoce a sí mismo y al mundo que le rodea a partir de su identidad corporal, por lo que un buen ajuste con el mundo, una buena calidad de vida exige antes, mantener relaciones armónicas con el propio cuerpo”.

7.6 La biodanza: una pedagogía del encuentro Consigo mismo, con el otro y con el entorno

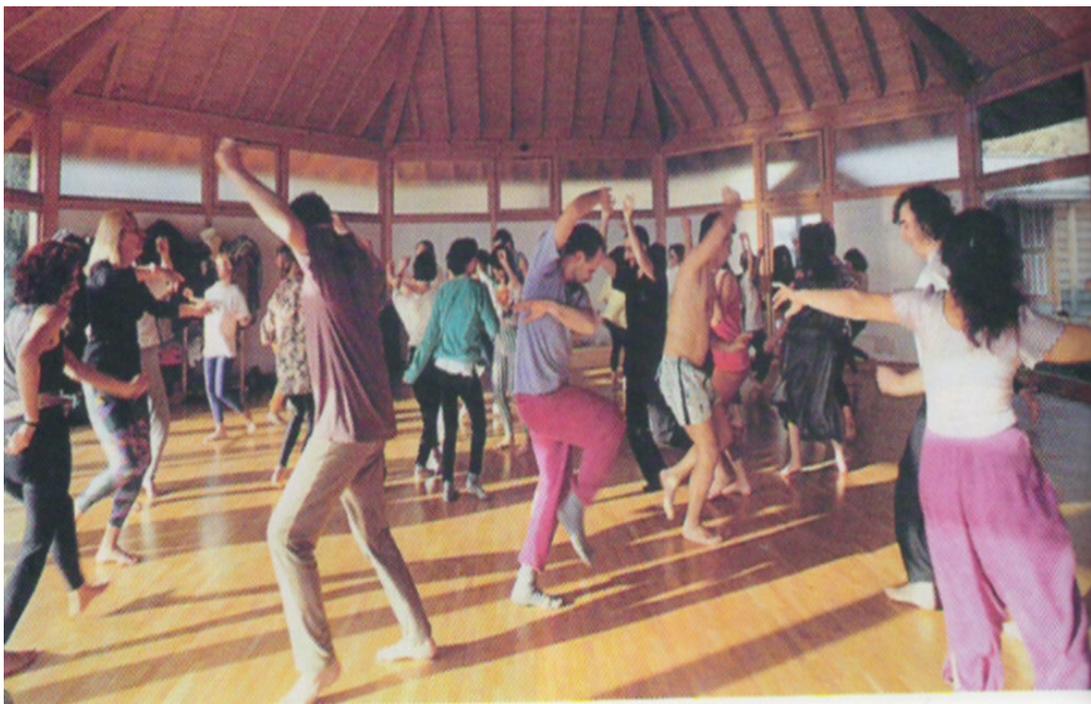


Imagen tomada de <http://www.ibf.biodanza.org/fr/paula/rphotos.html#sommaire>

Las pedagogías corporales que se fundamentan en el estudio del “soma”, es decir el cuerpo desde una perspectiva netamente vivencial, establecen una relación directa entre la conciencia y el entorno y una relación recíproca entre movimiento y sensación, posibilitando la conciencia del propio cuerpo y la escucha hacia sí mismo y hacia los demás. Entrar a comprender todo lo que conlleva esta conscientización, implica comprender el papel que juega el ser corpóreo en la formación holística de cada ser.

Las diferentes técnicas corporales como Feldenkrais, Educación somática, Eutonía, Técnica Alexander, entre otras, centran su atención en el trabajo corporal que busca la integralidad, la vivencia permanente, la exploración y la experiencia. Estas técnicas tienen como objetivo primordial buscar alternativas educativas que trasciendan en la educación para la vida, a partir del desarrollo de las potencialidades humanas.

Estas técnicas corporales han ayudado a ampliar las conceptualizaciones del cuerpo, mirado este, como el instrumento más valioso e inagotable que ofrece múltiples posibilidades de movimiento y que a través de él se despierta la sensibilidad y la curiosidad a los diferentes fenómenos perceptivos que lleva dentro de sí todo ser; como plantea Munford (Citado por Ruíz, 2003:100) “El cuerpo es el lugar donde primeramente emerge la cultura” y para responder a todos estos estímulos, guarda, almacena en todas sus fibras los impactos psico-físicos sufridos en el transcurso de la vida.

El ser humano como unidad integrada y compleja, permanentemente vive en búsquedas interiores que le permitan vivir plenamente su cuerpo, el de los demás y el entorno, es decir busca acciones pedagógicas con una intencionalidad formativa que le permiten la vivencia consciente de su corporeidad (trascender meramente lo físico), donde se vivencia una intencionalidad latente en todo lo que se hace; o sea “que pensamos, que hacemos, cómo lo hacemos y para que lo hacemos” (Mélích, 1997:114).

Como plantea (Castro, 1994: 35), “avanzar hacia una pedagogía del cuerpo desde una perspectiva humanística requiere provocar una cultura física contemporánea que reconozca como fundamental aprendizaje, el conocimiento de sí mismo, el sentir, el experimentar, como cultivo de valores en la reeducación de la conciencia corporal, en el mejoramiento de las cualidades sensorio-motrices y las relaciones interpersonales, aprendizaje mediado siempre por el cuerpo”.

Los sistemas educativos en aras de formar seres íntegros, han vuelto la mirada a pedagogías de avanzada donde el sujeto es el principal actor de todo lo que esta a su alrededor y por ende este sujeto está previsto de un cuerpo que siente, piensa, dice, hace y

desea, es decir como plantea el desarrollo humano, pedagogías que potencialicen las dimensiones humanas de todo individuo, que pueden variar a lo largo de la vida en los diferentes grupos humanos.

La biodanza, es ubicarla dentro de las pedagogías corporales ya que tiene como fundamento el conocimiento del ser humano en todas sus dimensiones, valorando el cuerpo en la medida en que se contempla al ser humano como una estructura integrada en movimiento, que es capaz de expresarse consigo mismo, con los demás y con el entorno desde su propia realidad corporal; permitiendo que las personas conozcan, transformen y averigüen el cómo, el porqué y el para qué de nuestro cuerpo, de sus acciones, sensaciones, emociones, pensamientos y cambios positivos que se dan a través de él.

En este sentido, la base fundamental del sistema biodanza es la “Educación Biocéntrica”, donde el objetivo primordial es la movilización de la educación hacia un proceso más humano. Esta educación parte del principio de que se debe educar a cada ser humano para la vida, no para “desarrollar saberes, habilidades y destrezas que lo cualifiquen desde un punto de vista exclusivamente técnico y lo habiliten para la implementación de estrategias en lo físico, sino para que desarrolle procesos educativos que trasciendan el hacer del maestro y lo involucre en su propia práctica vital como sujeto en desarrollo” (Roldan, 1997).

Esto opinan algunos de los entrevistados:

“Biodanza es una propuesta que no se dedica a que las personas aprendan una habilidad determinada, ella en sí misma desarrolla diferentes potenciales humanos”. DAM-A-2.

“En cualquier tipo de formación uno está acostumbrado a que le den una serie de pautas y le indiquen como se debe mover, en biodanza no se da ninguna explicación de cómo se tiene que mover, simplemente ponen la música y si uno quiere tirarse al piso, rodar, colocarse en una esquina a llorar, esta bien, todo es permitido. No hay movimientos incorrectos o algo que no se deba hacer en ese espacio”. JMA-B-4.

La pedagogía de encuentro con uno mismo, con los demás y con el entorno es una propuesta que permite trabajar con grupos de personas, donde las metodologías posibilitan establecer una congruencia entre la teoría y la práctica de cada una de las experiencias vividas. Esta pedagogía no posee patrones establecidos ya que cada individuo, grupo o entorno determinado marcan las pautas de acuerdo a las necesidades que se tengan.

“La Biodanza es una metodología cuyo propósito es facilitar una congruencia entre lo teórico y lo que cada persona ha logrado en su práctica de vida”. LRA-P-10.

La pedagogía del encuentro consigo mismo convoca a que cada una de las personas que la practican, ya sea como formación personal o como el maestro que orienta las diferentes propuestas metodológicas, deben convertirse en un ser protagónico de dicho proceso, ya que “nadie puede actuar con solvencia a favor del desarrollo de otros, sino tiene la capacidad de actuar a favor del suyo propio” (Roldan, 1997); por lo tanto el maestro requiere tener sus propias experiencias donde se estimulen todos sus procesos vitales.

Todas estas experiencias permiten formar sujetos más seguros, más claros e ir construyendo otras formas diferentes de abordar el cuerpo, donde se posibilite la potenciación de todas sus capacidades, desplegarlas a otras personas e ir cambiando las acciones pedagógicas, donde los esquemas repetitivos y la dirección permanente van creando bloqueos y simplemente nos vuelven grandes imitadores, olvidando y dejando de ver y escuchar todas esas huellas que dejan las vivencias agradables y desagradables de todas nuestras experiencias.

El acercamiento real al propio cuerpo, al de los demás y al entorno se vuelve básico en todo nivel de formación del ser humano, es decir, se convierte en: “una pedagogía que integra al sujeto, que trabaja las diferentes esferas del desarrollo como un todo integral (donde confluyen elementos y procesos de diversa naturaleza: biológico, madurativos, cognitivos, lingüísticos- comunicativos, ético-morales, erótico-afectivos, lúdico, productivos y políticos), e integrados, lo que quiere decir que estos procesos se encuentran interrelacionados), que rescatan para el maestro y el alumno, como actores protagónicos, la posibilidad de ser, unificados en su práctica de vida” (Roldan, 1997).

“La Biodanza es una formación y un proceso de crecimiento personal y de desarrollo humano”. SL-B-9.

“Digamos que se adquieren ciertos valores para la vida”
AJO-A-1.

“La biodanza integra a las personas con los demás seres humanos”. LA-B11

En este sentido, el desarrollo humano como un proceso activo hace que el individuo se vuelva consciente de si mismo y del entorno para poder participar de manera más activa en su transformación, ya que como plantea Roldan (1997) el desarrollo humano es la vida cotidiana, donde el sujeto construye los dos planos básicos de la realidad: la realidad objetiva atinente al mundo social institucionalizada y la realidad subjetiva atinente al mundo personal e individual.

Conceptuar el desarrollo humano desde la biodanza, implica pensar al ser en su totalidad y en toda su potencialidad, proceso que es trabajado constantemente en el sistema biodanza, ya que las metodologías propuestas hacen hincapié en la formación holística del ser humano, donde lo básico es la vida y las propias vivencias; vivencias que son motivadas permanentemente por las variadas estructuras musicales seleccionadas para el desarrollo de cada una de las líneas de vivencia y que hacen aflorar todas las emociones que lleva dentro todo ser.

8. CONCLUSIONES

Este estudio ha mostrado que el desarrollo de las aptitudes personales que hace alusión a un área de la Promoción de la Salud se configura en un elemento fundamental de análisis en la estrategias promocionales tendientes al mejoramiento de la calidad de vida de los seres humanos, donde el desarrollo de los potenciales genéticos se logra a través de prácticas corporales que tienen como objetivo básico la potenciación de la salud como capacidad humana, bienestar y equilibrio.

Las pedagogías corporales implementadas hasta el momento en los diferentes escenarios que tienen como fin la Promoción de la Salud, no están lo suficientemente posesionadas en el medio, lo que genera un amplio desconocimiento por parte de las diferentes instituciones encargadas de generar estrategias, donde el cuerpo es el principal generador de dichas transformaciones.

Este estudio señala que a pesar de las dificultades que tiene la implementación de estas técnicas corporales a nivel de la educación formal e informal, la biodanza, se viene posesionando paulatinamente en todos los escenarios que de una u otra forma tienen como objetivo fundamental la modificación de los estilos de vida de una comunidad determinada, a través de prácticas corporales que benefician de una u otra forma el encuentro consigo mismo, con los demás y con el entorno.

El sistema biodanza se fundamenta en una pedagogía corporal donde la vivencia se convierte en un elemento altamente significativo para cada una de las personas que las practican con regularidad. Dicha vivencia esta ubicada dentro de la fenomenología interpretativa, ya que logra articular las experiencias cotidianas de una comunidad en un contexto determinado, la cual se convierte en una metodología para trabajar la Promoción de la Salud desde la estrategia educativa.

Esta monografía se apoyó en unas concepciones de salud y Promoción de la Salud que al ubicarse en la teoría del desarrollo humano, buscó superar, mas allá de la objetivación y la medida, las formas hegemónicas de expresión de la salud desde el plano "biologizador, es decir, hizo énfasis en la potenciación de las capacidades humanas lo que implica explorar desde la Promoción de la Salud otras esferas del ser humano

9. RECOMENDACIONES

Es importante considerar las prácticas corporales, como un área de estudio que debe ser ampliada en una de las líneas de investigación de la especialización en actividad Física y Salud, énfasis en motricidad, desarrollo humano y Promoción de la Salud, ya que estas integran los componentes necesarios para la potenciación de la salud como capacidad humana.

Establecer contactos con otras instituciones que tengan como objeto de estudio las pedagogías corporales, que permitan ampliar el campo de aplicación de la Promoción de la Salud en diferentes grupos poblacionales.

A las instituciones encargadas de la formación de profesionales de la Educación Física deben incluir dentro de los planes de formación las practicas corporales y específicamente la biodanza, como una herramienta que posibilita la comprensión y ampliación del trabajo con el cuerpo, desde una perspectiva fenomenológica, que facilite la integración del ser humano con el medio que lo rodea, a partir de sus propias vivencias.

10. BIBLIOGRAFÍA

AGAMEZ, Juliette, Arenas, Bellazmin y otros. Cuerpo Movimiento: perspectiva Funcional y fenomenológica. Manizales, Universidad Autónoma de Manizales, 2002.

BECH, P. Quality of life measurements in chronic disorders. In: Psychoter Psychosom, 1993; 59: 1-10.

BERNARD, C. Introducción al estudio de la medicina experimental. México, Universidad Nacional Autónoma de México, 1994:197-201.

BLOCH, Susana. MATURANA, Humberto. Biología del emocionar. Santiago de Chile: Dolmen, 2000.

BOYLE, M. and Torrance G. Developing Multiattribute Health Indexes. In: Med Care 1984; 22: 1.045-1.057.

BUSTAMANTE, Jairo. Neuroanatomía Funcional y Clínica. Bogotá, Medica Celsus. s.f. 523p.

CAPRA, Fritjof. El punto crucial: ciencia, sociedad y cultura naciente. Barcelona, Rutas del viento integral, 1982.

CASTRO, Julia y URIBE, Marta. La Educación Somática un medio para desarrollar el Potencial Humano. En: Revista Educación Física y Deporte, 1998; 20, No. 1.

CASTRO, Julia y URIBE, Marta. La Dimensión Somática de la Motricidad Humana.Doc. s.p., 2002.

CASTRO, Julia. Hacia una pedagogía del cuerpo. En: Asociación Colombiana de fisioterapia, 1994; 39.

CUENCA, Manuel. Editorial. En: ADOZ Boletín del Centro de Documentación de Ocio. Instituto de Estudios de Ocio. Universidad de Deusto/Bilbao. Boletín No.2. 1994. <http://www.ocio.deusto.es>

CUPPERMAN, Daniel. La estrategia del minotauro. En: Antología Cuerpo en Movimiento 1 y 2. p. 49 – 57. s.f.

DROPSY, Jaquey. Vivir en su Cuerpo. Buenos Aires, Editorial Paidós, 1982.

FEITOSA, Anna M. Contribuicoes de Thomas Khun para uma epistemología da Motricidade Humana. Lisboa, Instituto Piaget, 1993. 235p

FRANCO, Saúl. La Promoción de la Salud y la seguridad social. Bogotá, Corporación Salud y Desarrollo, 1995.

FRANCO, Saúl. Ochoa, Doris. Hernández, Mario. La Promoción de la Salud y la Seguridad Social. Bogotá, Corporación Salud y Desarrollo. Julio 7 de 1995.

FUX, María. Danza, Experiencia de vida. Buenos Aires, Editorial Paidós, 1981.

GADAMER, Hans - Georg. El estado oculto de la salud. Barcelona, Gedisa, 1996.

GALÁRRAGA R. Nelly R. La complejidad del concepto salud manifestado a través de las discrepancias en el diagnóstico y tratamiento aplicado a pacientes. ortodóncicos de la U.C.V. En: Acta Odontológica Venezolana 2003; 41: No.3. <http://www.actaodontologica.com>

GALLO, Luz Elena. Pareja, Luis Alberto. Identidad y salud de las mujeres futbolistas de Medellín. Tesis para optar al título de Magíster en Salud Colectiva. Medellín, Universidad de Antioquia, Instituto de Educación Física, 2001.

GALLO, Luz Elena. Propuesta para la convocatoria del Instituto Universitario de Educación Física de la Universidad de Antioquia, 2001.

GARCÍA, Mery Constanza. Aproximaciones Conceptuales para diferenciar la Promoción de la salud de la Prevención de las enfermedades. Avances en Enfermería. Vol 16 N° 142. (Ene-dic 1998). Universidad Nacional de Colombia, Santafé de Bogotá.

GAVIDIA, Valentín. Salud, educación y calidad de vida. Santafé de Bogotá: Magisterio, 1998.

HUARD P, Wong M. La medicina China. En: Entralgo PL, ed. Historia universal de la medicina. Tomo 1. Barcelona, Salvat, 1976:159-195.

LASSO de la Vega JS. Pensamiento presocrático y medicina. En: Entralgo PL, ed. Historia universal de la medicina. Barcelona, Salvat, 1982; Tomo 2: 37-71.

LE BOULCH, Jean. El movimiento en el desarrollo de la persona. Barcelona, paidotribo, 1997. 339p.

LÓPEZ, Marta. Etica y afección. En: Nova & Vetera. 1999; N° 35.

MATURANA, Humberto. VERDEN ZÖLER, Gerda. Amor y juego. Fundamentos olvidados de los humano desde el patriarcado a la democracia. Santiago de Chile: Instituto de Terapia Colectiva, 1997

MÉLICH, Joan-Carles. Del Extraño al Cómplice. La Educación en la Vida Cotidiana. España, s.e. 1997: 202p.

MORIN, Edgardo. La necesidad de un pensamiento complejo. En: Pensamiento Complejo. Bogotá: Magisterio, 1997.

OPS/OMS. Promoción de la Salud: una antología. Publicación científica N° 557. 1996.

PERDOMO, Victoria y Otros. Promoción de la salud en la formación de especialistas de higiene y epidemiología. En: Revista Cubana de Salud Pública, 1996. http://www.infomed.sld.cu/revistas/spu/vol22_1_96/spu04196.htm

PORENTI, Francisco. Bioética y biopolítica en América Latina. N° 2, 3003. http://www.revistafuturos.info/futuros_4/biopolitica_3.htm

QUEVEDO, Emilio. La relación salud – enfermedad: un proceso Social. En: Salud para la Calidad de vida. Estudios básicos para un programa Nacional. Notas de clase, 1989.

RAMÍREZ, Humberto. Municipios Saludables por la Paz. En: Boletín Informativo. Edición. Medellín, Universidad de Antioquia Facultad de Medicina, 2001: No. 47.

RAMÍREZ, Humberto. La crianza humanizada. En: Estilo de vida saludable. 2002; I 7: No. 1.

Red de Experiencias en Promoción de la Salud (REDEPS). OPS, OMS, Consorcio Interamericano de Universidades, Escuela Andaluza de Salud Pública, Junta de Andalucía. 1997.

RESTREPO, Helena. Reforma de los Servicios de Salud: ¿Qué es la Promoción de la Salud ?. Conferencia en cátedra abierta. Medellín, Universidad de Antioquia, Facultad de Medicina, Jul 1999.

RESTREPO, Helena y Málaga, H. Promoción de la Salud: Cómo construir vida saludable. Bogotá, Editorial Médica Panamericana, 2001. 298p.

RIVIERE, JR. La medicina en la antigua India. En: Entralgo PL, ed. Historia universal de la medicina. Tomo 1. Barcelona, Salvat, 1976:129-158.

SÁNCHEZ, Miguel. El concepto de salud: análisis de sus contextos, sus presupuestos y sus ideales. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Medicina, Departamento de Historia de la Medicina. < <http://165.158.1.110/english/hdp/prb/gon.htm>>.

SANDOVAL, Carlos. Investigación cualitativa. 2 ed. Bogotá, ICFES/ASCUN, 2002.

SENDRAIL M. Historia cultural de la enfermedad. Madrid, Espasa-Calpe, 1983:57-76.

TORO, Rolando, Vil danza. 1 ed. Sao Paulo, Olavobras /Escolastica, 2002.

_____. Notas de curso. s.p. 2003.

TRIGO, Eugenia y Equipo Kon-traste. Fundamentos de la Motricidad. España, 2000: 374p.

TORROELLA GONZÁLEZ MORA, Gustavo. ¿Que entendemos por educación para la vida? Instituto pedagógico latinoamericano y Caribeño, La Habana, 1999. Documento inédito.

URIBE, Marta. Autoconocimiento y Conciencia somática. s.p. 2003.

URIBE y otros. Sentidos de la motricidad en la Promoción de la Salud: percepciones desde las familias en los municipios de Alejandría y Guatapé. Medellín, Universidad de Antioquia, Instituto de Educación Física, 2003.

_____. La pedagogía de la motricidad como estrategia de la Promoción de la Salud en la institución educativa José Félix de Restrepo. Medellín, Universidad de Antioquia, Instituto de Educación Física, 2004.

VEGA, Leopoldo. Ideas, creencias y percepciones acerca de la salud. Reseña histórica. En: Salud pública de México. 2002; 44: No. 3.

VEGA, Leopoldo. La salud en el contexto de la nueva salud pública. México, El Manual Moderno/Universidad Nacional Autónoma de México, 2000: 148 pp.

WEINSTEIN, Luis. Salud y Autogestión. Montevideo, Nordan, 1978.

_____. El desarrollo de la salud y la salud del desarrollo. Montevideo, Nordan, 1995.

WINEARLS, Jane. La Danza Moderna. Buenos Aires, Editorial Víctor Lerú, 1975.

WIRZ, B. Margarita. Danza Contemporánea. Editorial Limusa, 1988.

World Health Organization Division of Mental Health. Quality of life assessment an annotated bibliography compiled by Louisa Hubanks and Willem Kuy Ken. WHO/MNH/PSF 94.1, Geneva World Health Organization 1994.

ZARAGOZA JR. La medicina de los pueblos mesopotámicos. En: Entralgo PL, ed. Historia universal de la medicina. Tomo 1. Barcelona, Salvat, 1976: 67-93

ZINERMANN, Susana. El Laboratorio de Danza y Movimiento Creativo. Buenos Aires, Editorial Humanitos. 1983.

Informe de Gente Sana. Informe del Cirujano general sobre la promoción de la salud y a prevención de la enfermedad.

<http://www.google.com.co/search?q=del+informe+del+cirujano+general+1979&hl=es&lr=&ie=UTF-8&oe=UTF-8&start=10&sa=N>

Cuarta Conferencia Internacional sobre promoción de la salud.
<http://www.mec.es/cide/innovacion/programas/reeps/publicaciones/fondocu/yakarta.htm>

Declaración de Alma-Mata de 1978

<http://www.semfy.com/es/actividades/publicaciones/otras-publicaciones/ape1.htm>

Medicina de la Edad Antigua. http://www.zuhaizpe.com/articulos/historia_medicina1.htm

11. ANEXOS

Anexo A

Descripción de la recolección de la información

CÓDIGO	CUANTO HACE QUE PRACTICA BIODANZA	PROFESIÓN	EDAD	SEXO	CIUDAD	FECHA DE REALIZACIÓN DE LA ENTREVISTA
AJO.A.1	14 Meses	Músico	38	Masculino	Armenia	27-06-2003
DAM.A.2	4 Años	Médico	43	Masculino	Armenia	27-04-2003
MAVIL.M.3		Educadora	38	Femenino	Medellín	31-05-2003
JMA-B-4	2 Años	Médico	46	Masculino	Bogotá	21-06-2003
MCPM-B-5	2 Años	Educadora. Especialista en Pedagogía Artística	39	Femenino	Bogotá	21-06-2003
RG-B-6	3 Años	Psicóloga	25	Femenino	Bogotá	22-06-2003
AE-B-7	8 Años	Documentalista	40	Femenino	Bogotá	23-06-2003
LAP-M-8	4 Años	Educadora	47	Femenino	Medellín	23-06-2003
MSL-B-9	15 Años	Fisioterapeuta		Femenino	Bogotá	23-06-2003
LRA-P-10	3 Años	Economista	47	Femenino	Pereira	23-06-2003
LA-B-11	9 Años	Historiadora	54	Femenino	Bogotá	19-07-2003
MPA-B-12	4 Años	Educadora y Literaria	35	Femenino	Bogotá	27-06-2003

Anexo B

Formato Guía de la entrevista y la encuesta

Esta encuesta hace parte de la recolección de información para la elaboración de la monografía: " la Biodanza y su relación con la Promoción de la Salud". Requisito indispensable para optar por el título de Especialista en Actividad Física y Salud con Énfasis en Promoción de la Salud. La información consignada en dicha encuesta será de absoluta reserva.

Agradecemos su colaboración.

Ciudad:

Fecha:

Nombre:

Edad:

Profesión:

Cuanto tiempo hace que practica biodanza:

En que proceso de formación se encuentra:

- ¿Qué caracteriza a la práctica de Biodanza?
- ¿Por qué practica biodanza?
- ¿Que motivaciones tiene para practicar biodanza?
- ¿Cuales han sido los aportes de la Biodanza a su formación personal?
- ¿Cuáles son los escenarios de aplicación de la biodanza?
- ¿Cómo entiende cada una de las líneas de vivencia?
- ¿Cuál es la intencionalidad de cada una de las líneas de vivencia?
- ¿Para que sirve la práctica de cada una de las líneas?

- ¿Cómo han cambiado sus estilos de vida a partir de la práctica de Biodanza?
- ¿Cuáles son los fundamentos formativos de cada una de las líneas de vivencia?
- ¿Qué le han aportado cada una de las líneas de vivencia a su formación personal?
- ¿Qué relación encuentra entre la práctica de Biodanza y la salud?
- ¿Qué beneficios le han aportado las líneas de vivencia en su desarrollo personal?
- ¿Cuál(es) de las líneas de vivencia le han aportado significativamente en su proceso de formación? Explique porque.

Anexo C

Consentimiento Informado

La monografía “La Biodanza como práctica corporal en relación con la Promoción de la Salud” se desarrolla como trabajo de grado para optar al título de Especialista en Educación Física: Actividad Física y Salud del Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia, las personas responsables son Luz Elena Gallo Cadavid, CC 21.895.715, Gloria María Castañeda Clavijo, CC 42.751.452 y Catalina María Chalarca Jaramillo, CC 43. 632.107.

Esta monografía tiene como objetivo describir e interpretar los significados que le otorgan las personas que practican Biodanza a las líneas de vivencia en su relación con la Promoción de la Salud

Se pretende, con este consentimiento informado, que las personas de la Escuela Nacional de Biodanza participen como informantes por medio de encuestas y entrevistas que nos permitan cumplir con el objetivo propuesto y de esta manera, acepten voluntariamente la realización de las entrevistas y encuestas.

Esta investigación permite conservar el anonimato, la privacidad y confidencialidad con respecto a la información que sea suministrada.

A partir del conocimiento anterior y la información verbal recibida,

YO _____ con C.C _____ y dirección

_____ estoy de acuerdo en participar de esta investigación por medio de la entrevista o la encuesta.

Anexo D

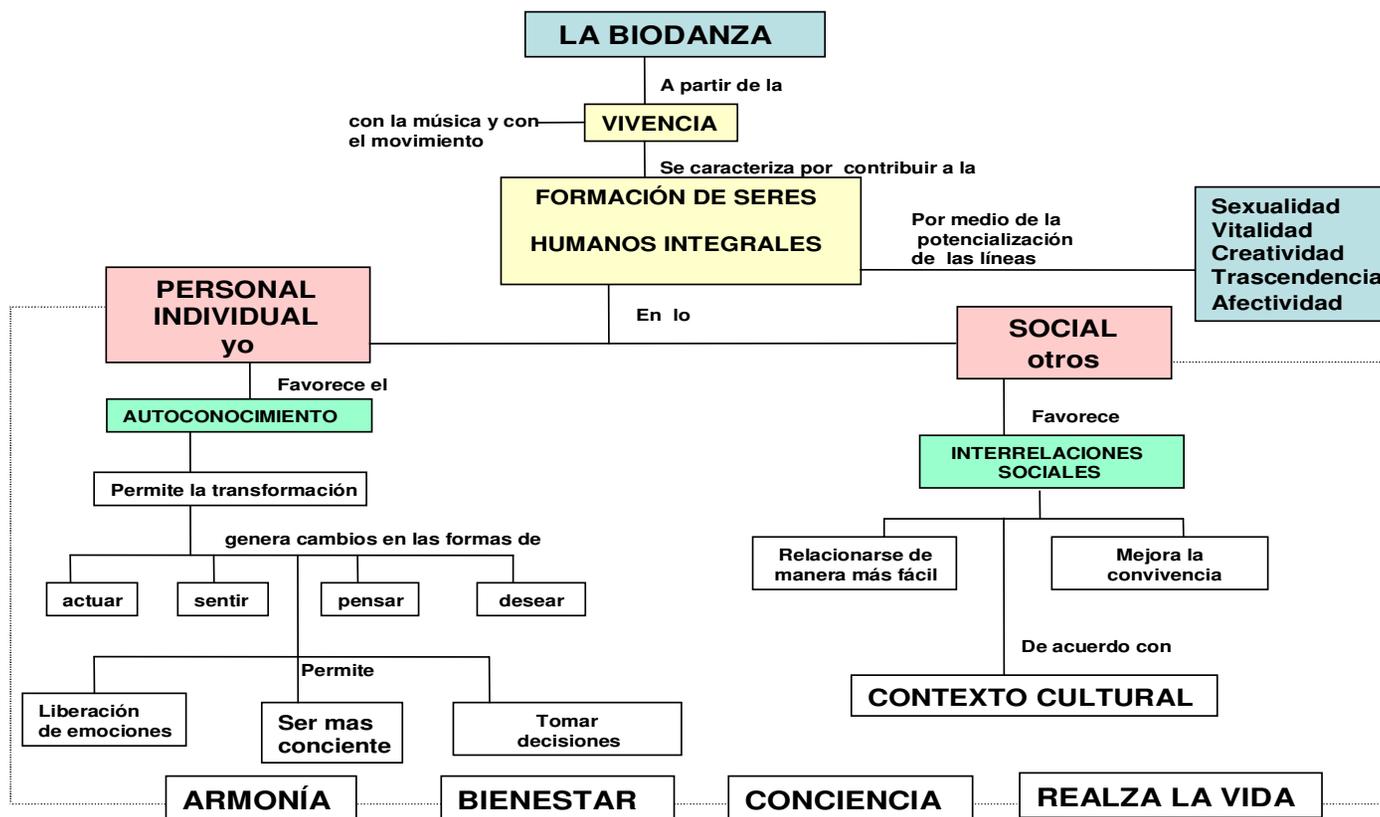
Matriz metodológica

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CATEGORÍAS	SUB-CATEGORÍAS	INTERROGANTES	SUJETOS	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	TÉCNICA DE ANÁLISIS
¿Qué caracteriza la biodanza?	Identificar los fundamentos de la biodanza	Biodanza	Autoconocimiento Formación	<p>¿ Que caracteriza a la práctica de Biodanza?</p> <p>¿ Por qué práctica biodanza?</p> <p>¿ Que motivaciones tiene para practicar biodanza?</p> <p>¿ Cuales han sido los aportes de la Biodanza a su formación personal?</p> <p>¿ Cuales son los escenarios de aplicación de la biodanza?</p>	<p>Facilitadores o estudiantes</p> <p>Profesora</p> <p>Practicantes regulares (mas de 1 año)</p>	<p>Entrevista</p> <p>Encuesta</p> <p>Observación participante</p>	Referentes conceptuales.

<p>¿Cuáles son los significados que le otorgan las personas que practican biodanza a las líneas de vivencia vitalidad, sexualidad, afectividad, creatividad y trascendencia ?</p>	<p>Describir e interpretar los significados que le otorgan las personas que practican Biodanza a las líneas de vivencia en su relación con la Promoción de la Salud</p>	<p>Líneas de vivencia</p>	<p>Vitalidad Afectividad Sexualidad Creatividad Trascendencia</p>	<p>¿ Cómo entiende cada una de las líneas de vivencia? ¿Cuál es la intencionalidad de cada una de las líneas de vivencia? ¿ Para que sirve la práctica de cada una de las líneas? ¿ Cómo han cambiado sus estilos de vida a partir de la práctica de Biodanza? ¿ Cuáles son los fundamentos formativos de cada una de las líneas de vivencia? ¿Qué le han aportado cada una de las líneas de vivencia a su formación personal? ¿Qué beneficios le han aportado las líneas de vivencia en su desarrollo personal?</p>	<p>Facilitadores Estudiantes Profesora Practicantes regulares (mas de 1 año)</p>	<p>Entrevista Encuesta Observación participante</p>	
---	---	---------------------------	---	--	---	---	--

Anexo E

Mapa mental



Anexo F

Cuadro de análisis

Categoría	Subcategoría	Tendencia
Biodanza	autoconocimiento	Conexión con el cuerpo y lo que uno expresa. Transformaciones en la manera de sentir y pensar. Pilar de la vivencia: Conexión música, movimiento y emoción Tomar decisiones Liberación de emociones Cambio interno Herramientas nuevas para salir de los problemas Encuentro consigo mismo. Relacionarse de manera más fácil. Hablar de si misma, sentimientos, deseos. Vivir interiormente. Asumir el cuerpo con mayor seguridad. Conciencia de lo que me rodea. Escuchar las necesidades del cuerpo.
		Formar seres humanos.

	formación	<p>Valores para la vida.</p> <p>Pedagogía del encuentro consigo mismo, con los demás y con el entorno.</p> <p>Educación biocentrica donde se realiza la vida.</p> <p>Integrar al ser humano</p> <p>La práctica permanente hace que el cuerpo se armonice</p> <p>Principio de vida.</p> <p>Metodologías diferentes y no es técnica</p> <p>Desarrollo de capacidades.</p> <p>Sentido de pertenencia con todo.</p> <p>Reforzar patrones positivos desde la identidad.</p>	
Líneas de vivencia		Que es la línea de vivencia	intencionalidad
	Afectividad	<p>capacidad de dar, recibir y expresar afecto.</p> <p>Capacidad que uno tiene de amarse y de dar amor.</p> <p>Capacidad de encontrarse consigo mismo.</p> <p>Es la emoción Básica</p>	<p>Sentir afecto por uno mismo y por los demás.</p> <p>Potencializar el afecto.</p> <p>Vivir el afecto, darlo, sentirlo y recibirlo.</p> <p>Contacto con todo los seres.</p> <p>Crear el vínculo del amor.</p>

	<p>Vitalidad</p>	<p>vincularse con la vida desde lo físico, reconocimiento de las señales del cuerpo y aprender de ellas, autorregulación.</p> <p>Es el amor a la vida, el contacto con la vida.</p> <p>Capacidad de estar acá.</p> <p>Conectar con la tierra y con la vida.</p> <p>Experiencia de vida.</p> <p>Potencial de vida.</p> <p>Acentuar las propias raíces</p> <p>Capacidad de estar arraigada en mi ser interior.</p> <p>Capacidad de ser yo misma</p>	<p>Ímpetu vital y energía.</p> <p>Conectar con la vida.</p> <p>Sentirse vivo.</p> <p>Conexión con la familia.</p> <p>Deseo y capacidad de vivir.</p> <p>Impulso cardíaco, forma de alimentarse, la forma de caminar.</p> <p>Goce de vivir.</p> <p>Desarrollar el organismo, en cuanto la fuerza y el sistema cardiorrespiratorio. Desarrollar aspectos biológicos(inmunológico y endocrino).</p> <p>Integración orgánica.</p> <p>Visualizar la enfermedad de forma distinta.</p> <p>Estado físico.</p>
--	------------------	---	---

	Sexualidad	<p>Es la vida y es la forma de relacionarme con los demás.</p> <p>Capacidad de decir lo que uno piensa.</p> <p>Es erotismo.</p> <p>Sentir que estoy viva, que vibro.</p> <p>Capacidad de sentir.</p> <p>Es la capacidad de realizar, es la fuerza que concretiza.</p> <p>Placer del propio cuerpo</p> <p>Placer de tocar al otro.</p>	<p>Sacar miedos.</p> <p>Conexión con la vida y con la tierra.</p> <p>Ver como está uno con lo demás.</p> <p>Placer y goce.</p> <p>Canalizar la satisfacción de eso que me gusta, que me hace sentir bien.</p> <p>Integrar al ser.</p> <p>Trabajar el instinto del ser humano.</p> <p>Gusto por vivir, gusto por el cuerpo</p> <p>Relación desde el respeto.</p> <p>Identidad consigo mismo y con el otro.</p> <p>Relaciones de respeto.</p> <p>Recuperar la capacidad de placer.</p> <p>Trabajar procesos de desculpabilización.</p>
--	------------	---	--

	Trascendencia	<p>Es el estado de gracia o de actitud</p> <p>Es la unidad.</p> <p>Capacidad de construir la vida.</p> <p>Unión de lo profano y lo sacro.</p> <p>Ir más allá de lo cotidiano.</p> <p>Estado de expansión de la conciencia.</p> <p>Capacidad de vivir conectados con ese mundo cósmico.</p>	<p>Relación con un ser superior y con lo espiritual.</p> <p>Dualidad.</p> <p>Trabajar el cosmos.</p> <p>Trascender el ego.</p> <p>Incorporar el otro en mí.</p> <p>Trascender los propios límites corporales.</p> <p>Encontrarse con la esencia.</p> <p>Abrir la dimensión de lo invisible.</p> <p>Vinculación con el todo.</p> <p>Tolerancia.</p> <p>No discriminación.</p> <p>Ampliación de conciencia.</p> <p>Percepción ampliada.</p> <p>Perfección de conciencia.</p> <p>Relacionarse con la realidad.</p> <p>Leer al otro.</p> <p>Ver más allá de lo que sentimos.</p> <p>Desarrollo de intuición</p>
--	---------------	--	---

	Creatividad	<p>Transformar y manejar todas las emociones de manera sana.</p> <p>Es el impulso renovador, creativo, explorador, indagador.</p> <p>Es el genio creador que tenemos cada uno.</p> <p>Toque personal que podemos dar a las cosas.</p> <p>Puerta abierta para la posibilidad de creatividad</p>	<p>Crear, ingeniar y transformar las cosas. Creación.</p> <p>Imaginación.</p> <p>Solucionar problemas.</p> <p>Expandir la forma de ver la vida.</p> <p>Quitar los miedos.</p> <p>Expresión.</p> <p>Dejar salir y manifestar lo que esta dentro.</p> <p>Resolver problemas.</p> <p>Trabajar con el afuera, con el abrirse, con el soltarse.</p> <p>Trascender lo obvio y lo literal para empezar a crear.</p> <p>Colaborar en la construcción de un mundo más justo y más humano.</p> <p>Manifestar la fuerza creadora.</p>
--	-------------	--	--

salud	Bienestar	<p>Conexión con la realidad interna manifestada en el goce y la armonía interna.</p> <p>Generar calidad de vida.</p> <p>Necesidad de acciones que generen bienestar interno</p> <p>Estar sano internamente.</p> <p>Goce.</p> <p>Tranquilidad.</p> <p>Cuidado.</p>
	Escenarios	<p>Instaurar la practica de biodanza como contenido a nivel de la institución educativa.</p> <p>Hombres, mujeres niños del Magdalena Medio.</p> <p>Escuelas, universidades, colegios, organizaciones de mujeres, organizaciones negras del Chocó, grupos de desplazados.</p> <p>Organizaciones, empresas</p>
	Realza la vida	<p>Reivindicar la vida, aprender de sí mismo, del otro, reafirmar los intereses de la vida, y permite comprender la vida de una manera más holística.</p>
	Equilibrio	<p>Homeostasis orgánica</p> <p>Armonía corporal</p> <p>Totalidad del ser</p>
	ocio	<p>Necesidad de una pedagogía del ocio.</p> <p>Personas centradas en si mismas y en poder ser.</p> <p>El placer y el bienestar</p> <p>Libertad.</p> <p>Conectarse con la alegría y el placer.</p> <p>Placer del propio cuerpo y el de los demás</p>

	Prevención	La biodanza genera herramientas nuevas para trascender los problemas Cuidarse, observarse, mirarse Educación Tener conciencia Renovación celular y orgánica Cuidado de la vida.
	Estilos de vida	Mejorar relaciones con los otros. Cambio de hábitos. Alternativas saludables Integración del propio yo Vivir de forma holística. Cambios en la vida. Mejorar la comunicación con los demás. Cuidarse a si mismo y a los demás.

Anexo G

Mapa conceptual

