

BIODANZA Y GESTACIÓN: UNA PROPUESTA INTEGRADORA DE VIDA

Luz Miriam Arteaga Alzate *

INTRODUCCIÓN

La gestación es, para la madre, un período de grandes cambios anatómicos, fisiológicos y psicológicos que genera, además, alteraciones en la relación de pareja, en el futuro padre y en el medio familiar inmediato.

Aunque la historia del nuevo ser se inicia cuando se empieza a pensar en la posibilidad de su llegada, cuando se imagina, cuando se nombra, su existencia real sólo se concreta cuando el óvulo es fecundado por el espermatozoide. El hijo empieza a ser una realidad corpórea en otro cuerpo, el cuerpo de la madre que lo albergará durante nueve meses.

Considerando las implicaciones que conlleva el período de gestación y la trascendencia que tiene en la vida de cada uno de los padres y del bebé, concebir un hijo es un inmenso acto de responsabilidad y reverencia hacia la vida manifestada en el nuevo ser, por lo que se hace necesario conocer, atender y cuidar este período.

En el primer aparte de este artículo se esboza de manera general el proceso de la gestación, mostrando todos los aspectos biológicos y psicológicos implicados. Se habla también de la construcción del vínculo de apego entre la unidad madre hijo y el futuro padre.

En un segundo momento se presentan los aspectos teóricos en los que se fundamenta el Sistema Biodanza.

A continuación se relacionan e integran los dos planteamientos centrales de este artículo: Biodanza y Gestación y se dan a conocer los mecanismos de acción de dicha alternativa durante el proceso de gestación humana.

Para finalizar se presentan algunas conclusiones y recomendaciones sobre la práctica de Biodanza durante la gestación y se retoma la experiencia vivida por una joven madre biodanzante antes y durante su etapa de gestación.

GESTACIÓN: VIDA ANTES DEL NACIMIENTO.

* Psicóloga Universidad de San Buenaventura. Maestra de Biodanza, Escuela Colombiana de Biodanza e International Biocentric Foundation Chile. Coordina programas institucionales en el área comunitaria; atención psicosocial a familias desplazadas y coordinación del programa de estimulación temprana del barrio La Iguaná, Medellín, Colombia. Facilitadora de procesos regulares de Biodanza y acompañamiento en el proceso de formación a alumnas de la Escuela Colombiana de Biodanza de Bogotá y de la Escuela de Biodanza de Pereira, en Medellín. luzmido@mixmail.com

“Los bebés son competentes mucho antes de nacer. Están dotados de una organización neuropsicológica que los vuelve aptos, antes de cualquier experiencia, de cualquier aprendizaje, para percibir, procesar y estructurar las informaciones que llegan de su entorno” (Boris Cyrulnik, 2005, p. 34).

La gestación humana es un proceso que dura regularmente nueve meses. Biológicamente, se inicia con la fecundación del óvulo por el espermatozoide y culmina con el nacimiento del bebé. Proporcionalmente, en el período prenatal se da mayor crecimiento que en cualquier otra etapa de la vida. El niño inicia su formación como una célula germinal microscópica y alcanza al nacer un peso aproximado de 3.200 g y una longitud de 45 cm. Durante este tiempo también se desarrollan todas las características físicas humanas. El cuerpo de la madre es un espacio ideal donde las condiciones generalmente están dadas para atender las necesidades vitales del ser en formación.

El proceso de gestación se ha dividido en tres fases, cada una con características particulares que las diferencian entre sí:

1. **La fase germinal o período del óvulo.** Va desde la concepción hasta el final de la segunda semana de vida intrauterina. Se caracteriza por divisiones celulares del huevo fecundado y su implantación en el útero.
2. **La fase embrionaria.** Se da desde el final de la segunda hasta la octava o novena semana. En esta fase se inicia la formación y desarrollo de todos los órganos tanto internos como externos. Se forman, además, la placenta, el cordón umbilical y el líquido amniótico, los que constituyen el medio en el cual se desarrolla el bebé y a través del cual se comunica con la madre.
3. **La fase del feto.** Va desde el final del segundo mes hasta el nacimiento del bebé.
El crecimiento y desarrollo del ser humano en esta etapa es acelerado, lo cual permite la maduración y funcionamiento de la mayoría de los órganos. El bebé entra en gran actividad debido al desarrollo del sistema nervioso; aparecen los movimientos reflejos y algunas funciones preparatorias para el nacimiento y la adaptación a la vida extrauterina. El niño está biológicamente desarrollado al terminar el séptimo mes de gestación.

Durante la gestación se presentan alteraciones en lo biológico y lo psicológico que comprometen a la unidad madre-hijo y afectan además la relación de pareja, al padre y al círculo familiar cercano. También son significativos los cambios corporales que la madre experimenta:

En el primer trimestre de gestación la madre puede sentir malestar debido a los cambios hormonales que alteran el funcionamiento normal del organismo. Generalmente se presenta ansiedad para adaptarse y aceptar el nuevo estado. Son comunes molestias como mareos, náuseas, vómitos y sueño excesivo.

Para el segundo trimestre las molestias iniciales han disminuido; sin embargo, los cambios físicos empiezan a ser notorios y aparece el temor a no ser sexualmente atractiva para su pareja y a no estar dentro de los parámetros estéticos establecidos socialmente.

En el último trimestre la madre experimenta gran ansiedad y temor hacia el parto o a cualquier malformación del bebé. Reaparece el malestar físico debido al peso, pueden presentarse calambres, estreñimiento, cansancio y demás síntomas propios de la gestación en esta etapa final. Es de gran importancia el acompañamiento a la futura madre por parte del compañero y del círculo familiar y social más cercano.

La gestación también cumple una función muy especial en el establecimiento de vínculos y estilos de relación que se van construyendo incluso desde antes de la concepción pero que se consolidan realmente en esta etapa y que influyen en el desarrollo del bebé en formación y en la manera de establecer relaciones en el futuro.

CONSTRUCCIÓN DEL VÍNCULO DE APEGO DURANTE LA GESTACIÓN

“La aparición del sentimiento de persona se construye lentamente: el bebé es imaginado antes de ser percibido, hablado antes de ser oído” (Cyrulnik, 2005, p. 31).

Conjuntamente con los aspectos biológicos, la historia del bebé humano está atravesada por experiencias de vinculación y apego, indispensables para el adecuado desarrollo y crecimiento. Idealmente se espera que estas experiencias de vinculación estén sustentadas en el amor realista y respetuoso de los futuros padres.

Vínculación con la Madre

El estado de salud y de nutrición en la madre son condiciones básicas para que el bebé logre desarrollarse biológicamente y crecer dentro de los parámetros prenatales establecidos; sin embargo, existen otros aspectos igualmente importantes que inciden directamente en su bienestar y que corresponden más al mundo emocional. Está comprobado que todas las sensaciones y emociones de la madre son percibidas directamente por el niño durante la vida intrauterina, dada la relación de total intimidad que se establece entre ambos.

En la actualidad, gracias a los adelantos científicos y observaciones directas durante la gestación, es posible conocer de manera directa el proceso de desarrollo del bebé en el útero materno. Boris Cyrulnik (2005), en sus investigaciones sobre la etapa prenatal, afirma que, incluso desde la fase embrionaria, las informaciones percibidas por el embrión participan en su desarrollo, lo que le lleva a hipotetizar que la historia del bebé comienza mucho antes de su nacimiento.

El primer acercamiento evidente para los padres con su bebé se da a través de los ruidos cardíacos, alrededor de la tercera semana, lo que puede definir el inicio de la formación del vínculo afectivo. Poder escucharlo, les permite considerar al niño en formación como un ser diferenciado de la madre, con identidad propia.

El vínculo inicial de la unidad madre-hijo se da, en un primer momento, a través de las vías enteroceptivas y, posteriormente, desde los canales exteroceptivos — conformados por los cinco sentidos— a medida que van desarrollándose y madurando. Desde éstos, se abre para el padre la posibilidad de relacionarse con su bebé, bien en la interacción permanente con la madre o directamente cuando se pone en contacto, mediante el tacto y el lenguaje, con el vientre materno.

El acercamiento o vinculación a través de los sentidos se va propiciando en la medida que éstos se desarrollan. El primero es el tacto, por medio del cual el bebé en formación percibe mensajes cuando el útero se contrae por situaciones que la madre experimenta. Esas contracciones son sentidas generalmente en la espalda del niño debido a la posición fetal y son vivenciadas como un masaje postural, siendo este movimiento la primera comunicación sensorial establecida.

A continuación se desarrollan el olfato y el gusto. Algunas investigaciones realizadas en Francia permitieron comprobar que los bebés reconocen olores y sabores que atraviesan la placenta. Se sabe, además, que el bebé traga regularmente el líquido amniótico.

La audición se inicia en la semana 27. El bebé percibe todos los ruidos placentarios e internos de la madre y los traduce en sonoridades. Sin embargo, ante el canto o la voz de ella, el bebé reacciona cerrando los ojos, succionando el cordón umbilical o el pulgar, cambiando de postura y con evidente aceleración cardíaca. Respuesta diferente a la de sobresalto, ocasionada por un ruido exterior fuerte. Existe, por lo tanto, comunicación intrauterina con la madre gracias al habla. El medio placentario es líquido, siendo el agua un excelente conductor de los sonidos.

La comunicación visual se establece a través de variaciones luminosas representadas por colores oscuros y rojos. Funcionalmente, la visión es incompleta a la hora del nacimiento y posteriores a él. Se necesitan algunas semanas después del parto para que estas estructuras alcancen su madurez.

La vida intrauterina proporciona condiciones únicas al bebé en la relación madre-hijo, influyendo directamente en su formación. Esto sugiere que las tensiones maternas aumentan el ritmo cardíaco y la actividad del niño en formación. Si se prolongan, generan ansiedad y afectan tanto el desarrollo prenatal como el posnatal. Se ha comprobado que las angustias de la madre inciden en la alimentación y en el sueño del niño; contrariamente, si las vivencias que la madre proporciona a su bebé durante la vida intrauterina son de armonía y tranquilidad, éste se verá favorecido por ello.

Vinculación con el padre

“La madre interpreta al hombre significativo para ella y su traducción sensorial modifica la ecología del bebé en el vientre” (Cyrulnik, 2005, p. 101).

Culturalmente, el rol de padre no ha considerado la presencia del hombre en el proceso de gestación como una experiencia altamente significativa y necesaria para la unidad madre-hijo y, aunque en las últimas décadas se han propuesto cambios que invitan a los hombres a estar más presentes y activos en todo el proceso relacionado con la concepción, gestación, crianza y educación de los hijos, la realidad social muestra que se mantienen patrones anteriores.

Según Boris Cyrulnik (2005), quien introduce al padre como tal en la vida del niño es la madre. Ella es quien le da el nombre y significado de padre frente al niño. El hombre designado por ella, se convierte en el hombre de apego, que no necesariamente es el padre biológico. Él cumple una función afectiva en la vida de la unidad madre-hijo. Si existe un vínculo entre ellos, la madre reacciona emocionalmente frente a sus contactos, su corazón se acelera y su útero se contrae, esa emoción se traduce en reacciones que también el bebé en formación experimenta. Si este hombre es indiferente para la madre, para el bebé también, si ella es agredida, el bebé también lo es. “El hombre de apego puede constituir un acontecimiento significativo para la madre que va a convertirlo en informaciones biológicas para el bebé” (pp. 100-101).

El tacto y la audición son los canales de comunicación sensorial directos, que el bebé y el padre establecen durante la vida intrauterina. El bebé en formación también reconoce y reacciona ante la voz del padre, aunque debido al tono puede confundirla fácilmente con los ruidos placentarios. Cuando el padre acaricia el vientre de la madre y ese contacto se acompaña con las palabras, el bebé empieza incluso a reaccionar posturalmente, generando respuestas de apego frente al estímulo, que después del parto entrarán a ser reconocidas sensorialmente por el niño y significantes para ambos.

La manera como la madre y el padre se vinculan con el bebé durante la gestación y después del parto responde a sus historias de vida y a las relaciones familiares establecidas por cada uno de ellos en la infancia.

Para el hombre, el nuevo estado de su compañera genera tensiones, muchas de ellas de carácter inconsciente, ligadas a sus experiencias infantiles como hijo que se actualizan en este período. Se presentan grandes interrogantes y comportamientos que, en la mayoría de los casos, no tienen respuestas desde la mente, por ser experiencias que hacen parte del mundo de las sensaciones inscritas en el cuerpo incluso desde la etapa gestacional, y de los comportamientos de género fijados culturalmente.

LA PROPUESTA DE BIODANZA

Definición

“Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida” (Toro, 2002, p. 33).

Integración Humana se refiere a la necesidad primordial de establecer en el ser humano la conexión con la vida, que le permita integrarse a sí mismo, a los semejantes y al universo.

- La integración con sí mismo consiste en rescatar la unidad psicofísica y espiritual.
- La integración a los semejantes consiste en restaurar el vínculo con la especie como totalidad biológica. Visión ecológica.
- La integración con el universo consiste en rescatar el vínculo que une al hombre con la naturaleza y reconocerse como parte de una totalidad mayor.

Renovación Orgánica es la acción sobre la autorregulación. El organismo desencadena reacciones de adaptación a las más variadas situaciones biológicas con el fin de conservar su equilibrio funcional. La renovación orgánica en Biodanza se logra mediante ejercicios que inducen estados de transe y regresión integradores, activando procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas y disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

Reeducación Afectiva hace referencia al restablecimiento de la unidad entre percepción, motricidad y funciones viscerales. El núcleo integrador de estos aspectos es la afectividad, que influye sobre los centros límbico-hipotalámicos.

El reaprendizaje de las funciones originarias de la vida consiste en la sensibilización de los instintos básicos que constituyen la expresión de la programación biológica. La función de los instintos es conservar la vida y permitir su continuidad y evolución. Los instintos representan nuestra naturaleza; sensibilizarse frente a ellos significa restablecer la relación entre la naturaleza y la cultura.

CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE BIODANZA

Biodanza es una propuesta que estructura su modelo teórico partiendo del aspecto biológico. A continuación se presentarán los elementos más esenciales de carácter explicativo.

El Principio Biocéntrico

Es el concepto fundamental de Biodanza a nivel filosófico, y significa **La vida como centro**.

“Cuando las células sexuales se encuentran para inventar un niño, están vivas. Pero sólo el individuo que resulta de ese encuentro va a nacer y morir. Sus células sexuales van a perpetuarse en otros. Los individuos mueren, la vida, no” (Cyrulnik, 2005, p. 31).

La reflexión anterior, en consonancia con el proceso de gestación, permite relacionar su contenido con el principio Biocéntrico: todo lo que existe está al servicio de la vida, en función de ella, no al contrario. El universo, dice Rolando Toro (1991, 1998, 2002), se organiza en función de la vida y, todas las

manifestaciones de ésta son tan importantes como la existencia humana. Este principio se contrapone al principio antropocéntrico, en el cual el hombre se ubica como centro de todo lo que existe. Basado en ello, el autor propone la Educación Biocéntrica como la futura pedagogía a seguir para restablecer el orden natural del universo a través de la convivencia humanizada. La cultura generalmente está en oposición al principio Biocéntrico, dados los comportamientos y acciones que privilegian la guerra y la devastación de la vida en el planeta.

Los Potenciales Genéticos son el conjunto de características únicas que posee cada individuo y que definen su identidad. En el momento de la fecundación queda determinada la identidad biológica que se desarrolla de manera individual a partir de los cofactores y ecofactores que caracterizan a cada ser humano y que constituyen la ontogénesis. Al respecto Rolando Toro (1998) afirma:

Los **cofactores** pueden ser aportados por el medio o por el organismo. Entre ellos podemos mencionar las vitaminas, las hormonas, los neurotransmisores. Sin estos cofactores, no pueden expresarse los genes. Esto explica que el ambiente, con todas sus situaciones de azar, o a través de la intervención humana, pueda influir en los procesos de expresión genética. Un tipo de intervención jamás antes propuesta, es la activación de la expresión genética a partir de la deflagración de hormonas y neurotransmisores naturales, mediante la estimulación de emociones específicas. Estas emociones específicas pueden evocarse mediante ejercicios de Biodanza que inducen coraje, erotismo, alegría, etc. (p. 9)

Los Ecofactores son factores ambientales que intervienen sobre los potenciales genéticos permitiendo su expresión. Los ecofactores pueden ser positivos o negativos en la medida que estimulen o inhiban el desarrollo de los potenciales genéticos. Según Toro (1998) los ecofactores más importantes y significativos son los humanos porque tienen efectos sobre cada potencial y generan redes de relación insospechadas que constituyen la ecología humana.

La fundamentación biológica de Biodanza promueve la revisión de conceptos teóricos sobre el potencial genético humano que permiten la comprensión de los mecanismos de acción de esta propuesta. Las actuales investigaciones sobre el código genético afirman que existen, en las cadenas de genes, no sólo potencialidades inexpressadas sino desconocidas que pueden manifestarse mediante nuevas propuestas y opciones de encuentro humano. En cada sesión de Biodanza se crean condiciones para que los ecofactores humanos se optimicen a través del contacto, las caricias, la alegría compartida, el erotismo, entre otras, permitiendo la expresión de las potencialidades que, aunque inscritas en el código genético, no se habían manifestado.

Cada sesión de Biodanza ofrece a sus participantes una variedad de ecofactores positivos que posibilitan la expresión de los potenciales genéticos, generando salud y bienestar al actuar directamente sobre el SIALH (*Sistema Integrador, Adaptativo, Límbico Hipotalámico*).

Los potenciales genéticos tienen un carácter filogenético aunque, como se dijo anteriormente, su expresión es ontogenética. Biológicamente están diferenciados cuando el bebé nace, y se expresan a través de estructuras funcionales, instintos y vivencias. Determinan la estructura orgánica y los comportamientos de los cuales se derivan funciones más complejas. Biodanza agrupa los potenciales genéticos en cinco líneas de vivencia en las que no sólo se retoma la dimensión biológica humana, sino que se vinculan todos los aspectos emocionales, existenciales, éticos y estéticos. Las líneas de vivencia son Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

Las Protovivencias son sensaciones orgánicas que experimenta el bebé durante los meses iniciales de su vida como respuestas a los estímulos tanto internos como externos. Están ligadas al instinto y a las primeras experiencias de amor y contacto. Retomando la información anterior relacionada con la gestación podría pensarse que las protovivencias se inician incluso antes del nacimiento. Según Rolando Toro (2002, p. 92), su origen se remonta a las experiencias intrauterinas, definidas por Carlos Gustavo Jung como “experiencia oceánica”.

Cada línea de vivencia que agrupa los potenciales genéticos tiene protovivencias específicas, a saber:

La Vitalidad, que se desarrolla a partir de la protovivencia de movimiento y que incluye las funciones de actividad y reposo.

La Sexualidad, vinculada a la protovivencia de contacto y a las primeras sensaciones de placer producidas por las caricias y por el acto de amamantado.

La Creatividad, que se desarrolla a partir de las sensaciones de malestar y bienestar, de los cambios de posición frente al ambiente, del lenguaje, de las reacciones frente a lo novedoso y de la curiosidad.

La Afectividad está vinculada a protovivencia de nutrición, necesidad de continente, comunicación con las personas y sonrisa.

La Trascendencia se relaciona con la protovivencia de plenitud y armonía con el medio ambiente.

La Vivencia

“La teoría de Biodanza, redefine el concepto de *vivencia* como la experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que vincula la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales. La vivencia confiere a la experiencia subjetiva la palpante cualidad existencial de estar vivo en ‘el aquí y el ahora’” (Toro, 2002, p. 30).

Las vivencias son integradoras y se dan a través de la música, el canto, la danza y las situaciones de encuentro en grupo. **La música** es un lenguaje universal y su función principal es deflagrar emociones, actúa como mediadora entre éstas y el

movimiento corporal. El órgano para sentir la música según Rolando Toro (2002) no es el oído sino el cuerpo. **La danza** es concebida como un movimiento orgánico y natural inscrito en todos los sistemas que conforman el universo. Los animales tienen danzas de cortejo y todas las culturas a través de la historia han danzado. En Biodanza, las danzas se convierten en rituales de encuentro, de celebración, de conexión con el ser interno, con los otros y con el cosmos. **El grupo** es un espacio de contención que facilita diferentes formas de vinculación amorosa permitiendo a cada participante verse reflejado en los otros. Biodanza retoma las teorías de Buber, quien define la posibilidad de ser, a partir de la relación con el otro. El yo-tú.

El método es **la vivencia**, el objetivo fundamental es **la integración** de los potenciales genéticos que se agrupan en cinco líneas de Vivencia:

Línea de Vitalidad. Se relaciona con el instinto de conservación, el ímpetu vital y la energía para la acción. Su desarrollo se da estimulando, mediante las danzas, el sistema neurovegetativo, la homeostasis, la defensa inmunológica. Los ejercicios de esta línea movilizan el “inconsciente vital”, actuando sobre el fondo endotímico y el humor endógeno.

Línea de Sexualidad. Se estimulan las sensaciones relacionadas con el erotismo, la sensualidad, la capacidad para el placer, la identidad sexual y la función del orgasmo.

Línea de Creatividad. Las danzas están dirigidas a estimular la curiosidad, la capacidad de exploración e innovación y la creatividad existencial y artística.

Línea de Afectividad. Se desarrolla a través de danzas de solidaridad y afecto, ceremonias de encuentro y rituales de vinculación. Posibilitan la reeducación afectiva y el acceso a la amistad y al amor.

Línea de Trascendencia. Se estimula a través de danzas en la naturaleza, ceremonias de los elementos (tierra, aire, fuego, agua), que despiertan la actitud ecológica y la conciencia cósmica.

Las líneas de vivencia se combinan generando los efectos propios de cada una de ellas. La inducción periódica de los diferentes tipos de vivencias reorganiza las respuestas frente a la vida. Actúa regulando la región límbico-hipotalámica, centro de las emociones.

Se dice que **las vivencias son integradoras** porque permiten vincular las diferentes dimensiones del ser humano partiendo de sus potenciales genéticos agrupados en las líneas de vivencia descritas anteriormente.

El Inconsciente Vital

Este concepto propuesto por Rolando Toro (1998) hace referencia a que

Existe una forma de psiquismo de los órganos, tejidos y células que obedece a un sentido global de autoconservación. Da origen a fenómenos de solidaridad celular, creación de tejidos, defensa inmunológica y en suma al acontecer exitoso del sistema viviente. Este “psiquismo” coordina las funciones de regulación orgánica y homeostasis, posee una gran autonomía respecto a la conciencia y al comportamiento humano. (...) El inconsciente vital se expresa a través del humor endógeno, bienestar cenestésico y estado global de salud (p. 24-26).

El inconsciente vital se relaciona con el inconsciente personal planteado por Freud y con el inconsciente colectivo planteado por Jung.

Biodanza actúa directamente sobre el inconsciente vital a través de danzas de integración, siendo la Vivencia la vía directa a éste.

La Integración

En Biodanza se dice que la integración es la forma como los potenciales genéticos se organizan en sistemas adaptativos más complejos, logrando expresarse a través de una red de interacciones que potencian la identidad. Consiste en la interacción recíproca, dinámica y creativa de las líneas de vivencia.

MECANISMOS DE ACCIÓN DE BIODANZA DURANTE LA GESTACIÓN

Cuestionamientos sobre experiencias inexplicables desde la razón encuentran respuestas en las vivencias de Biodanza. Ellas posibilitan a los participantes evocar e integrar sus sensaciones y emociones de infancia e incluso algunas de ellas desde el período de gestación.

En las primeras semanas de vida es establecido el componente genético; a él se suman las experiencias intrauterinas que la madre y el padre transmiten al bebé en formación y que pueden ser intervenidas y transformadas desde las prácticas de Biodanza, modificando algunas reacciones orgánicas y comportamientos tanto en la unidad madre-hijo como en el padre.

Biodanza plantea que los padres constituyen la matriz ecológica de los hijos, su práctica convertida en estilo de vida cumple un importante papel en la evolución del ser humano porque rescata la importancia del instinto y establece comunicación con todos los procesos vitales dirigidos hacia la conciencia.

Desde el principio Biocéntrico, la propuesta de Biodanza es pro-vida en cualquiera de sus manifestaciones. Este planteamiento está íntimamente relacionado con la etapa de gestación humana y con todas las formas de vida existentes, como la polinización de una flor, la reproducción de las hormigas, el nacimiento de un bebé hipopótamo o de un bebé humano. Procesos de reparentalización y transculturación fundamentados en este principio se convierten en novedosas alternativas para humanizar la convivencia entre los hombres y para proteger y

mejorar la vida en el planeta. ¿Puede haber un tiempo más propicio para estas experiencias que la etapa de gestación?

Si bien gran parte de los estudios sobre la importancia del contacto y las caricias en el vínculo de apego se han realizado después del nacimiento, actualmente hay investigaciones sobre el efecto de éstas en la etapa gestacional. Recordemos que el proceso de desarrollo y maduración de los órganos y sistemas en el bebé en formación se dan con mayor intensidad si hay estimulación. Incluso, ésta parece promover dichos procesos.

Margarita Ribble, citada por Toro (2002), afirma que los bebés precisan de tres tipos de estimulación sensorial: la táctil, que se da a través del contacto y las caricias; la cenestésica que tiene que ver con el arrullo o mecimiento; y la auditiva, con la música y el canto. Estas tres formas de estimulación se dan en cada sesión de Biodanza. Su práctica regular es una fuente de ecofactores positivos que propician modificaciones sobre el ser total de cada uno de los padres y, por ende, sobre el hijo. Las vivencias de los padres, sus emociones y sus sentimientos promueven las protovivencias del bebé.

Las vivencias de Biodanza promueven la interconexión entre los sistemas nervioso central, inmunológico y endocrino, los cuales se ven altamente fortalecidos con dichas prácticas debido a la estimulación de los neurotransmisores y de los procesos hormonales que pueden, incluso, inducir cambios genéticos en el bebé en formación por las influencias sobre el fondo endotímico.

La metodología en Biodanza se da a través de las vivencias integradoras y se desarrolla a partir de **consignas positivas** que invitan al bienestar. **El grupo**, como espacio de contención amoroso y seguro, induce a los participantes a correr pequeños riesgos que, en ese medio confiable, permiten aflorar los potenciales genéticos que estuvieron inhibidos. Ambos elementos constitutivos de Biodanza se convierten en ecofactores positivos que se traducen en estados de plenitud, salud y felicidad, tanto para los padres como para el bebé.

En Biodanza se respeta el ritmo de cada persona. No se juzga, no se interpreta, no se aconseja. No se estimulan las emociones de miedo, dolor y rabia aunque, si aparecen durante la sesión, se acompaña a la persona en la expresión y vivencia de éstas. Es un proceso cuidadoso y progresivo donde se invita a los participantes a trabajar sobre su aspectos saludables integrándolos y potencializándolos.

El modelo teórico de Biodanza propone movimientos que fluctúan entre experiencias de identidad y procesos de regresión a estados primordiales que pretenden entre otros objetivos la reparentalización. Dicha experiencia permite a los futuros padres la comprensión de situaciones personales en sus familias de origen. Además, promueve actitudes más respetuosas y amorosas frente a los hijos desde los roles de padre y de madre.

Biodanza es una propuesta pedagógica con efectos terapéuticos que busca introducir en la cultura modelos más sanos de vida, acordes con sus principios y con la alternativa sobre Educación Biocéntrica planteada por este sistema.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Concebir un hijo es idealmente una decisión de la pareja. La Puericultura preconcepcional propone planear el o los hijos por tener como un asunto de suma importancia que se hace necesario considerar en el proyecto de vida personal, de pareja y de familia (Posada, Gómez y Ramírez, 2004). La decisión de la pareja de ser padres los compromete antes, durante y después del proceso de gestación.

Esta decisión tiene grandes repercusiones en la vida de las personas implicadas influyendo incluso el futuro acompañamiento que los padres ofrecerán al hijo, que debe partir de las necesidades reales de éste, según el momento histórico que le corresponde vivir.

La fundamentación filosófica, teórica y metodológica que ofrece Biodanza brinda a los padres la posibilidad de desmitificar al hijo como un producto por moldear, como la forma de lograr, a través de él, las fantasías personales no realizadas.

Mónica y Andrés son una pareja de futuros padres. Principalmente ella ha practicado Biodanza antes y durante su embarazo y las siguientes son expresiones de su experiencia que se presentan como conclusiones y recomendaciones en esta ponencia:

- Aceptación y respeto por sus sensaciones y emociones durante el embarazo, privilegiando su bienestar frente a situaciones externas.
- Mejoramiento de su capacidad para poner límites, asunto ligado al fortalecimiento de la identidad.
- Comprensión de situaciones familiares de su vida infantil, ligadas a la madre.
- Recuerdos y experiencias de la infancia ya olvidados que se presentaron de manera espontánea después de algunas sesiones de Biodanza.
- Mayor resistencia física, autorregulación y mejoramiento de su capacidad de movimiento.
- Estado general de bienestar, alegría y tranquilidad.
- Sueño reparador y superación de períodos depresivos.
- Mayor empatía y conexión con la madre y el padre. Sentimientos no experimentados antes de gratitud y de respeto hacia ellos.
- Capacidad de visualizar un parto tranquilo y feliz con bajos niveles de ansiedad.

- Mejoramiento de la comunicación y de la relación de pareja.
- Mayor conciencia de la importancia de su rol de madre y de la construcción con su pareja del proyecto común de ser padres.
- Reconocimiento por parte de los compañeros de trabajo como un “embarazo envidiable y feliz”.
- Actitud de reverencia y gratitud frente a la vida.

GLOSARIO

Enteroceptivas: áreas perceptuales ubicadas dentro o por debajo de la piel, que transportan estímulos procedentes del organismo. Estas áreas son: kinestésica, cenestésica, térmica, del dolor y del equilibrio.

Fondo endotímico: Philipp Lersch lo define como “**sentimientos corporales** de hambre, sed, saciedad, bienestar o malestar físico, placer, cansancio, dolor etc., como **estados del espíritu:** alegría, tristeza, jovialidad y como **estados emocionales** de irritación, cólera, angustia, éxtasis. Es diferente a la dimensión noética y voluntaria. Aunque estos sentimientos vitales no están completamente aislados de la vida psíquica el principio de unidad de la vida los mantiene integrados a las funciones intencionales voluntarias y conscientes formando por lo tanto, la base sobre la que se organizan la percepción y el pensamiento.” (Toro, 2002, p. 55)

Humor endógeno: Sensaciones de bienestar o malestar que se instauran en el cuerpo y que son anteriores a los procesos de pensamiento. Se relacionan con aspectos genéticos aunque influyen en él situaciones vividas a repetición durante la etapa de gestación y los primeros años de vida.

Ontogenia: Expresión individual y subjetiva de la filogenia. Manifestación particular de aspectos evolutivos generales ligados a patrones de desarrollo y crecimiento que pueden ser modificados por condiciones específicas.

SIALH : Sistema Integrativo, Adaptativo, Límbico Hipotalámico. Asiento de los instintos, sensaciones y emociones, sobre el cual actúa directamente Biodanza.

Reparentalización: Proceso mediante el cual el participante de Biodanza trae al presente y desde las sensaciones y emociones, experiencias de infancia. La función de la reparentalización es resignificar dichas experiencias.

Transe: El término “transe” se deriva del latín *transire* que significa tránsito, paso de un estado de conciencia a otro. De un estado de vigilia normal al estado de regresión. En Biodanza, el transe no promueve la disociación de ningún aspecto humano. Es integrativo y cumple una función reparadora en cuanto estimula la renovación orgánica. Posibilita la ampliación de la conciencia.

REFERENCIAS

- Arboleda, R., Gallo, L. & Molina, N. (2005), *Motricidad y gestación*, Armenia, Kinesis.
- Cyrulnik, B. (2005). *Bajo el signo del vínculo*. Madrid: Gedisa.
- Posada, A., Gómez, J. & Ramírez, H. (2004). *El niño sano*, 3ª ed. Bogotá: Editorial Médica Panamericana.
- Toro, R. (1991). *Teoría da Biodança. Coletânea de Textos. Volume II*. Brasil: ALAB.
- Toro, R. (1998). *Biodanza: Cursos de actualización, 2. Modelo teórico Inconsciente Vital*. Santiago de Chile: Internacional Biocentric Foundation.
- Toro, R. (2002). *Biodanza*. Brasil: Olavobrás .