

EL CÓDIGO DE BIODANZA (ORIGINADO EN LOS MECANISMOS DE ACCIÓN)

Rolando Toro. Teoría de la Biodanza. Volumen 1. Introducción. Página 19-22.
Transcrito y ampliado con notas al pie de página por Teresa Tendero.

1. Principio Biocéntrico
2. Vinculación Ecológica
3. Acción Profiláctica
4. Transformación del Estilo de Vida
5. Sistema de Mudanza Social
6. Integración de las Ciencias del Hombre
7. Creatividad Existencial
8. Prioridad de la Vivencia
9. Progresividad
10. Homeostasis
11. Armonía en Acción
12. Modelo Teórico
13. Estética Antropológica
14. Integración a la Especie
15. Experiencia Suprema

1. Principio Biocéntrico

Biodanza propone la prioridad del Principio Biocéntrico sobre cualquier programa antropocéntrico o biográfico. Constituye una poética de lo viviente, fundada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida. El refuerzo de la vitalidad se realiza mediante la re-vinculación al instinto. Es necesario despertar la fuente del deseo.

Objetivo inicial: eliminar las “enfermedades de civilización”. En la concepción de Biodanza están considerados los procesos que son comunes a todo lo que está vivo.

2. Vinculación Ecológica

Postula una concepción ecológica de las relaciones humanas y cósmicas. La “pareja ecológica” es el “Matrimonio Cósmico” unido por circuitos que crean y fomentan vida entre ellos.

Se renuncia a las relaciones “tóxicas” y a la polución afectiva. Amigos, familia, comunidad, son estructuras ecológicas.

Biodanza restablece la vinculación originaria con la naturaleza. Propone la defensa del medio ambiente biógeno.

3. Acción Profiláctica

Biodanza trasciende los límites de la terapia. Propone la prioridad de la acción profiláctica sobre cualquier otra forma de mudanza. Hay que impedir que las enfermedades se produzcan. Para ello es necesaria la defensa y protección del infante.

La educación del infante debe incluir Biodanza como disciplina central.

4. Transformación del Estilo de Vida.

El objetivo es cambiar la estructura del estilo de vida. No interesan las mudanzas parciales de la conducta o de ciertas respuestas adaptativas. Biodanza despierta una nueva sensibilidad frente a la vida.

Cada persona debe llegar a “danzar la vida”. Se reemplaza el esquema de “stress” por el esquema de armonía, las relaciones tóxicas por relaciones saludables.

5. Sistema de Mudanza Social

Biodanza es un sistema de mudanza social. Esta centrada en la comunidad y no en el cliente. La prioridad está en resolver los problemas de supervivencia. Todos los problemas de situaciones histórico-sociales. Lo que interesa es la transmutación de valores más que la reparentalización¹. Los valores anti-vida deben ser reemplazados por valores pro-vida. Biodanza rechaza la guerra, la discriminación social, económica o racial, la violación de los derechos humanos, la explotación capitalista y la violencia institucionalizada del fascismo. Impugna todo régimen totalitario de izquierda o de derecha.

Biodanza propone una política de transgresión de los valores anti-vida, sean institucionalizados o no. Defiende los extremos de la vida: el infante y la persona anciana.

6. Integración de las Ciencias del Hombre

Biodanza es un sistema coherente de acciones basadas en las ciencias del hombre: Antropología, Etología, Biología, Medicina, Psicología, Sociología. No deriva de ningún sistema ideológico, religioso o psicológico especial. Se basa en la observación, la descripción y la experimentación. Utiliza las técnicas tradicionales de investigación científica.

Es un sistema de integración y desarrollo humano, no interpretativo, basado en la danza y situaciones de comunicación en grupo.

7. Creatividad Existencial

Biodanza está contra toda forma de alienación. Por esta razón rechaza las drogas, las ideologías y los prejuicios. Las drogas constituyen un recurso del Sistema para destruir cualquier movimiento de mudanza social. Las ideologías son estructuras rígidas que inducen al sectarismo.

Cada persona debe aprender a sentir y a pensar con independencia.

¹ Reparentalización: Es una técnica psicoterapéutica individual y grupal derivada del Análisis Transaccional. Fue creada por la psicóloga Muriel James en 1978. Consiste en reemplazar los registros negativos por otros positivos y actualizados.

8. Prioridad de la Vivencia

El desarrollo de las cinco Líneas de Vivencia es el instrumento de evolución. El proyecto existencial tiene que partir de la vivencia y no de la conciencia.

La afectividad es el factor organizador, el propulsor del cambio. La caricia deflagra² las funciones reguladoras y armonizadoras límbico-hipotalámicas.

9. Progresividad

Biodanza es un sistema evolucionario y no revolucionario. Está sujeto a una progresividad orgánica. Nadie puede violentar su maduración, sólo puede inducirla con delicadeza. Los relacionamientos y contactos no son impuestos desde fuera. Encuentro y aproximación se realizan mediante adecuada retroalimentación de la información (feed-back). Cada repetición de los ejercicios es una vuelta dentro de la espiral evolutiva. De este modo, el progreso de la transtasis³ es sutil.

El hombre es el único animal que puede intervenir en el proceso de evolución de la energía cósmica y crear entropía⁴ negativa. No basta evolucionar a nivel individual. Es necesario ser un agente de evolución.

10. Homeostasis

El concepto de Homeostasis se aplica al estado general de “equilibrio interno”. Biodanza es una metodología que defiende al organismo del “stress”. La angustia es la señal de alarma de perturbaciones de la homeostasis. Uno de los mecanismos de acción de Biodanza consiste en dar estimulación positiva a la región límbico-hipotalámica, alimentar la vida instintivo-afectiva con vivencias positivas (fraternidad, armonía, placer, alegría, etc.) Esto refuerza la homeostasis.

11. Armonía en Acción

Participamos de una nueva concepción de armonía: “Armonía en acción”. Descubrir un sentido en medio del caos, poner salud donde hay enfermedad, hacer justicia donde hay explotación, es el trabajo de armonía. La armonía no es mental, se genera en la afectividad.

12. Modelo Teórico

El Modelo Teórico usa los conceptos de Identidad y Regresión, ubicados dentro de un continuum dinámico. Identidad se refiere a la “conciencia de sí” como centro de percepción del mundo. Sentimiento de ser “único” y a la vez orgánicamente vinculado a la totalidad. La identidad sólo adquiere sentido en presencia de otro. Se relaciona con las vivencias de consistencia corporal y autonomía. El Trance es un proceso de

² Deflagrar: en química se trata de una sustancia que arde súbitamente con llama y sin explosión.

³ Transtasis: saltos en el proceso de evolución de un sistema.

⁴ Entropía: término de la termodinámica que alude al grado de desequilibrio de un sistema o, en otras palabras, a la tendencia al desorden y al caos. A mayor entropía, mayor desorden.

“regresión” que implica el abandono y disolución de la identidad en una totalidad mayor. Va acompañado de pérdida de límite corporal. El trance da acceso a la *vivencia oceánica* en la cual combina las percepciones del tiempo y del espacio. En Biodanza, la inducción de trance se utiliza como método de renacimiento y renovación existencial. Identidad-Regresión es pulsante y gira en forma espiral sobre un eje vertical que parte del núcleo de información genética (potencialidades) y se eleva en un proceso de crecimiento integrativo que produce entropía negativa.

13. Estética Antropológica

Biodanza trabaja con la parte sana y no con los síntomas. El tesoro de las potencialidades existentes en cada persona está oculto. Su latente capacidad de afecto, su creatividad, su ternura y solidaridad, su sensualidad, en suma, su belleza interior, están reprimidos por la cultura. Esas potencialidades pueden simbolizarse en el arquetipo del “Infante Divino”. Biodanza enseña a manifestar el Infante Divino y también a reconocerlo en los demás.

14. Integración a la Especie

Biodanza cumple su función transformadora vinculándose a todos los seres humanos, sin discriminación. Todos pueden y deben elevar la calidad de sus vidas; infantes, seres adultos, personas ancianas, ricas, pobres, enfermas y sanas; personas de cualquier sexo, sabias y analfabetas. La especie humana es una sola. El Organismo es la Especie, los individuos son sus órganos.

15. Experiencia Suprema

Biodanza da acceso al Éxtasis⁵ (presente afuera) y al Íntasis⁶ (presente dentro), experiencias alternativas de identificación y fusión con la Totalidad Viviente. La Experiencia Suprema llamada también Experiencia Cósmica, va acompañada de una total movilización afectiva, en la cual se combinan de placer abrazador (orgasmo y nupcias con el Universo), sensaciones corporales de ingravidez, fluidez, calor-frío e iluminación interna, percepción absolutamente diáfana de la relación viviente que existe entre todas las criaturas y sentimiento de entrega amorosa a la vida.

⁵ Éxtasis. Estado álmico caracterizado por un intenso sentimiento de alegría, placer, admiración, etc. Del interior al exterior.

⁶ Íntasis: se diferencia del éxtasis porque parte del estímulo exterior al interior.