



**EBiSur®**  
Escuela Biocéntrica del Sur  
Directora: Ana Maria Vitale

Monografía de Titulación como  
“Facilitador de Biodanza”

**“LA COMPLEMENTARIEDAD ENTRE DOS  
HEMISFERIOS: EL RACIONAL Y EL  
EMOCIONAL”**

*(“No lo entiendo... pero –ahora- no me importa!”)*

Alumno: GUTIÉRREZ, Orlando Víctor

Fecha: 10 de diciembre de 2011



SISTEMA ROLANDO TORO



*La complementariedad entre dos hemisferios: el racional y el emocional* por [Orlando Gutiérrez](#) se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de su autor y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

# INDICE

<b>Tema</b>	<b>Página</b>
Agradecimientos	3
<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo I</b>	<b>10</b>
Vivir entre y con dos hemisferios	
1. Mi hemisferio izquierdo	
2. Mi hemisferio derecho	
<b>Capítulo II</b>	<b>17</b>
Mi proceso en Biodanza	
<b>Conclusiones</b>	<b>22</b>
<b>Anexo:</b>	<b>27</b>
a) Los módulos... y su impacto en mi proceso	
b) Diferencia entre el hemisferio izquierdo y el derecho	
<b>Bibliografía</b>	<b>37</b>

## **Agradecimientos:**

A Ana María Vitale, por ser quien es:  
por contener y por impulsar,  
por danzar la vida y permitirme hacer mi parte junto a ella  
(Y a Juan Pablo por sugerirme este espacio de formación y con-vivencia)

A mis compañeros de Escuela  
porque sin sus abrazos no hubiera sabido qué hacer.

A mis hijos: por compartir expectantes esta insólita aventura.

A Facu, Cami y Cati –mis nietos- por darme sin saberlo, tanta energía.

A Mirta, quien todavía danza conmigo, cada día, aunque ya no esté aquí.

**A Rolando Toro Araneda**  
**-creador de la magia-**  
**y a aquellos que, siguiendo sus pasos,**  
**me están enseñando a convertirme**  
**en... *aprendiz de mago***

*“Ante el abismo creado por las contradicciones humanas, sentía el deseo de conquistar el paraíso, un paraíso compartido. No podía concebir una evolución solitaria. Quería encontrar las fuentes del Amor Original.”*

*“La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: de la nostalgia del amor.”*

***Rolando Toro.<sup>2</sup>***

## **MANIFIESTO**

**Somos la memoria del mundo.  
Sólo debemos recordar  
lo que está en nuestras células.  
Los frutos del verano,  
el amor voluptuoso.  
La capacidad de ponerse en el lugar del otro,  
el contacto.  
El coraje de innovar.  
El abrazo, el adiós, el encuentro.  
El mar en nuestra piel,  
la música de la vida.  
La danza de la vida.  
Biodanza nos devuelve  
la memoria ancestral,  
la posibilidad absoluta de amor.**

***Rolando Toro<sup>3</sup>***

---

<sup>2</sup> Toro-Terrén, “Biodanza. Poética del encuentro”, Citado en Introducción, pág. 14.

<sup>3</sup> De: <http://www.biodanzavalencia.es/definicion.htm> , 19.2.10

## INTRODUCCIÓN:

*“Esta forma de conocer<sup>4</sup> está más cerca de la sabiduría que del conocimiento lógico, más cerca del saber sensible que de la comprensión intelectual, más próxima al sentir que al pensar, porque entendemos que el acto de conocer abarca aspectos biológicos instintivos, místicos y poéticos”<sup>5</sup>*

¿Qué me ha pasado en Biodanza...? ¿Y con Biodanza?

Explicar con palabras puede parecer sencillo ya que el sistema educativo y la cultura nos han enseñado a conceptualizarlo todo: hasta... los sentimientos.

Sin embargo, en determinados ámbitos y momentos de nuestra vida constatamos que ellas, las palabras, son sumamente limitadas... Será por eso que recurrimos a poetas, a filósofos, a especialistas para poder expresar lo que no sabemos cómo.

Estos dos mundos –el racional y el emocional- quizá se opongan... o tal vez se complementen.

Según se nos ha explicado, el racional se desarrolla en el hemisferio izquierdo, mientras que el derecho abarca lo relacionado con los sentimientos, la creatividad, la intuición.

Resulta fácil, entonces, recomendar que hoy en día hay que potenciar el hemisferio derecho... Pero... ¿cómo se hace para “salir” de la comodidad que da el izquierdo? Porque una cosa es hablar de lo que nos pasa... y otra, muy otra, que eso que hablamos refleje exactamente “lo” que nos está pasando.

Palabras.. palabras... palabras... Y con ellas, las certezas y las creencias... que sólo son, al fin de cuentas: *marcos que nos permiten incluir en ellos un fragmento de nuestra vida.*

Se me ocurre la imagen del iceberg para proponer la reflexión sobre qué y cómo percibimos la realidad... y cómo nos autopercebimos, también.

Podemos llegar a creer que *la parte que vemos* es “todo” el iceberg... ignorando que hay algo más, bajo la superficie del agua, que hace que

---

<sup>4</sup> se refiere a la “vivencia”... “*que integra al ser en su totalidad [ya que] no hay cambio sin conciencia, pero tampoco hay un cambio real sin la vivencia, sin pasar por la experiencia*” según Rolando Toro, Toro-Terrén, introducción, pág 14.

<sup>5</sup> Toro-Terrén, “Biodanza. Poética del encuentro”, pág 23

justamente, sólo emerja el 10%. El error extremo sería llegar a creer que una vez que hemos podido describir lo que flota, estamos también enmarcando todo el iceberg.

La realidad es, incluso, más completa que “todo” el iceberg ya que deberíamos incluso agregar a la metáfora: la inmensidad del mar, su riqueza ictícola, sus tesoros aún no descubiertos.

Y aquí estamos, cada uno de nosotros, solos, frente al... 10%, a lo que podemos ver.

Frente a esta imagen, viene a mi mente otra: la de una experiencia personal que aquí resumo:

*En 1978 estuve cinco meses en Perú, becado por la OEA para realizar un postítulo sobre “Planeamiento de la Educación”*

*Entre los viajes inevitables (y por supuesto, también deseados) estaban Cuzco y Machu Picchu.*

*Haciendo el recorrido, quedo deslumbrado por las estructuras, los tipos de piedras usados, la genialidad sorprendente para el armado... y en ese momento escucho que alguien me pide si le podría sacar una foto... y que él estaba dispuesto para fotografiarme a mí, ya que los dos estábamos solos.*

*En ese momento se me ocurre compartir con él un concepto para mí claro, iluminador, del tipo “respuesta correcta”.*

- *“¿Viste qué maravilla?; No hay dudas que estas construcciones las hicieron los extraterrestres!”*

*Y me quedé muy “pancho” descontando la aceptación por parte de mi interlocutor.*

*Tenía argumentos “sólidos, irrefutables”: mis lecturas de Von Daniken (“Recuerdos del Futuro”) y mi asistencia a charlas sobre OVNIs, me daban letra frente a cualquier expresión de descreimiento. Pero mi ocasional acompañante sólo me dijo:*

- *“Hace poco leí que cuando uno encuentra una respuesta ante lo que no entiende... se pierde la posibilidad de seguir admirándose frente a la maravilla. Sin embargo, si uno fuera capaz de decirse: ‘No lo entiendo’... el misterio y la magia continuarían. ¿No te parece?”.*

*Quedé sorprendido y sin palabras frente a tamaña verdad. Volví mis ojos a la misma piedra y sentí una emoción visceral que me invadía mientras me decía a mí mismo: “No lo entiendo... ¡qué maravilla!”<sup>6</sup>*

<sup>6</sup> Esta fue, sin dudas, una de las experiencias de aprendizaje más importantes que he tenido en mi vida.

Lo que deseo presentar a continuación, en esta reflexión que comparto, es este camino sinuoso, pedregoso algunas veces y a la vez grato por ser diferente a mis hábitos de aprendizaje, el mismo que me permitió descubrir que era posible una manera distinta de vivir la vida, de disfrutar de ella, de aprender de ella, de compartirla.

Ingresé a Biodanza en abril del 2009 con un *hemisferio izquierdo* colmado de definiciones, de textos, de creencias, de criterios formales y de mecanismos para sobrevivir en él y a la vez, hacerlo cada vez “más rico”, más sólido, más... estructurado, también. Además, también fui adiestrado para hacerlo bien y para enseñarlo... para que otros (alumnos, hijos) tuvieran las “seguridades conceptuales” que yo tenía.

Es cierto que en mi actividad habitual<sup>7</sup> elegí priorizar la participación y generarla con el uso de diversas dinámicas de grupo, buscando la conceptualización como emergente de un proceso; pero, al fin de cuentas, por un camino o por otro la esencia seguía fundándose en los conceptos, en las conclusiones, en las definiciones...

Aunque siempre dejé –y dejo- un espacio para interrogarnos (ellos y yo mismo) sobre lo que no es posible expresar con palabras... seguían siendo también “palabras”. Y nada más que eso.

Palabras... palabras... palabras.

En ese devenir, un día por casualidad (o por *causalidad*, quizá) me invitaron a una clase abierta de Biodanza, en Bahía Blanca.

Y fui, por curiosidad, para llenar un tiempo vacío y por creerle a la persona amiga que me hacía la propuesta.

En ese primer encuentro me dije: -“*Qué simple todo!*”... y sin embargo, estaban sucediendo “cosas” muy dentro y muy profundo (tal vez en el centro mismo de ese 90 % sumergido, del iceberg de mi vida). Y me dejé llevar. Y sentí emociones sin comprender por qué.

No soy original, lo sé, al decir que no sabemos *por qué* pasa lo que pasa. Pero sí es cierto y potente el comprobar que en cada encuentro algo distinto comienza a aflorar, a fluir, a permitirse aparecer.

---

<sup>7</sup> Capacitación en formación de competencias humanas y organizacionales: comunicación, planificación, conducción del personal, procesos de gestión grupal, metodologías participativas, procesos de aprendizaje de adultos, etc.



Para que sucediera ese despertar: jugué, me dejé llevar, moví mis brazos y mis piernas, mi cuerpo y mi alma, mis vísceras y mis sensaciones... y a veces (muchas) fui de la sonrisa radiante a las lágrimas.

Pasé dolorosamente del encorsetado miedo al ridículo, a un *“no pienso, me dejo llevar y por eso... me permito disfrutar!”*.

Anthony de Mello<sup>8</sup> describe algo semejante:

*Cuando se le preguntaba por su Iluminación, el Maestro siempre se mostraba reservado, aunque los discípulos intentaban por distintos medios hacerlo hablar.*

*Todo lo que sabían al respecto era lo que en cierta ocasión dijo el Maestro a su hijo más joven, el cual quería saber cómo se había sentido su padre cuando obtuvo la Iluminación. La respuesta fue: “Como un imbécil”.*

*Cuando el muchacho quiso saber por qué, el Maestro le respondió: “-Bueno, verás... fue algo así como hacer grandes esfuerzos por penetrar una casa escalando un muro y rompiendo una ventana... y darse cuenta después de que estaba abierta la puerta”.*

Algo así, me sucedió en este proceso, que incluyó por el mes de junio del 2009, un *darme cuenta* de que había algo que iba entreabriendo puertas internas, y lo conté de esta manera:

---

<sup>8</sup> Sacerdote Jesuita quien se dejó seducir por la cultura oriental y recopiló cientos de relatos como éste, publicado en “Iluminación”, Buenos Aires, Ed. Lumen (1989), pág 18

## LOS ABRAZOS DE LA VIDA

*La vida aparece en medio  
del dolor, del llanto...  
y de la ilusión, que espera y abraza.*

*La vida camina, primero, muy lento  
hasta que se alumbra en  
despertares  
que abrazan.*

*La vida después, es puro sonrisas  
mientras desarrolla los sueños  
que abrazan.*

*La vida deambula por varios  
caminos  
que parecen tontos  
inseguros, huecos  
pero siempre abrazan.*

*Y un día, la vida, se hace sueño:  
se vuelve conquista,  
se expande, tantea  
buscando otra ala  
para volar juntos...  
en un solo abrazo.*

*Y así, de repente, la vida trae vida  
y asombros, sorpresas,  
y la magia que en padres nos  
vuelve  
para ahora sí, dar nuevos abrazos.*

*Y pasan los años, y la vida trae  
lágrimas, sonrisas  
renovados sueños  
renovado abrazo.*

*Y un día, con la vida hecha  
y siempre con sueños  
también con proyectos  
descubro que, abiertos  
a nuevos abrazos,  
hay otros ... ¿amigos?  
que tienden sus brazos  
que danzan su vida...  
y también me enseñan  
a danzar la mía,*

*¡Y eso sí que es bueno!  
porque ahora comprendo  
que la vida es eso:  
un eterno abrazo*

He buscado “respuestas correctas”, “coherencias éticas”, “definiciones”, “autores”. Y luego de escalar muros y romper ventanas... me di cuenta que había que dejarse fluir, que las palabras no tenían por qué ser suficientes... que había algo más potente: la sensibilidad, la ternura, la amorosidad<sup>9</sup>.

Al fin, fue claro: *estaba abierta la puerta, y se llamaba y se llama: BIODANZA.*

Fue así que pude concluir que: “no entiendo **racionalmente** lo que me pasa; pero, AHORA, ¡ni me importa!”.

---

<sup>9</sup> Palabra con la que nos estimula insistentemente nuestra “maestra”: Ana María Vitale.

## CAPITULO I

### VIVIR ENTRE Y CON DOS HEMISFERIOS

*“La Biodanza vuelve a conectarnos con nuestros impulsos vitales más profundos, con nuestra fuente inagotable de Amor...con nuestro Ser más genuino...allí donde ya no hay separaciones y somos Uno”<sup>10</sup>.*

Me permito introducir el tema con una cita –quizá extensa, sí, pero precisa y esclarecedora-:

#### **HEMISFERIO CEREBRAL.**<sup>11</sup>

*El **hemisferio izquierdo**, es la parte motriz capaz de reconocer grupos de letras formando palabras, y grupos de palabras formando frases, tanto en lo que se refiere al habla, la escritura, la numeración, las matemáticas y la lógica, como a las facultades necesarias para transformar un conjunto de informaciones en palabras, gestos y pensamientos.*

*John Hughlings Jackson neurólogo británico, ya en 1878 describió el hemisferio izquierdo como el centro de la facultad de expresión. Dependiendo de su severidad, una embolia que afecte a esta estructura puede producir pérdidas funcionales, pérdida funcional del habla y afectar destrezas motoras en el lado derecho del cuerpo.*

*Según la teoría psicolingüística el proceso de construcción de una frase está regido por un cierto número de ideas relacionadas entre sí, pero el mecanismo que permite a la mente agrupar palabras para formar frases gramaticales no está totalmente descifrado. El hemisferio almacena conceptos que luego traduce a palabras (amor, amour, amore, love, liebe) más bien que una memoria textual.*

*Es decir, el cerebro comprende las ideas y los conceptos y los almacena en un lenguaje no verbal, que luego traduce a un lenguaje o idioma aprendido por el individuo mediante la cultura. Los tests de inteligencia que investigan el vocabulario, la comprensión verbal, la memoria y el cálculo aritmético mental, detectan el origen de la actividad en el hemisferio izquierdo.*

*El **hemisferio izquierdo** se especializa en el lenguaje articulado, control motor del aparato fono articulador, manejo de información lógica, pensamiento proporcional, procesamiento de información en series de uno en uno, manejo de información matemática, memoria verbal, aspectos lógicos gramaticales del lenguaje, organización de la sintaxis, discriminación fonética, atención focalizada, control del tiempo, planificación, ejecución y toma de decisiones y memoria a largo plazo. Los test de inteligencia miden sobre todo la actividad de este hemisferio. Muchas de las actividades atribuidas al consciente le son propias. Gobierna principalmente la parte derecha del cuerpo. Procesa la información usando el **análisis**, que es el método de resolver un problema descomponiéndolo en piezas y analizando estas una por una.*

<sup>10</sup> Vitale, Ana María. De: <http://ebisur.blogspot.com/2006/05/la-poética-del-encuentro-humano.html>

<sup>11</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Hemisferio\\_cerebral](http://es.wikipedia.org/wiki/Hemisferio_cerebral)

*El **hemisferio derecho** gobierna tantas funciones especializadas como el izquierdo. Su forma de elaborar y procesar la información es distinta del hemisferio izquierdo. No utiliza los mecanismos convencionales para el análisis de los pensamientos que utiliza el hemisferio izquierdo.*

*Es un hemisferio integrador, centro de las facultades viso-espaciales no verbales, especializado en sensaciones, sentimientos, prosodia y habilidades especiales; como visuales y sonoras no del lenguaje como las artísticas y musicales. Concibe las situaciones y las estrategias del pensamiento de una forma total. Integra varios tipos de información (sonidos, imágenes, olores, sensaciones) y los transmite como un todo.*

*El método de elaboración utilizado por el hemisferio derecho se ajusta al tipo de respuesta inmediata que se requiere en los procesos visuales y de orientación espacial. El lóbulo frontal derecho y el lóbulo temporal derecho parecen los encargados de ejercer las actividades especializadas no verbales del hemisferio derecho. Esto se corresponde, en muchos aspectos, con las funciones de control del habla que ejercen el lóbulo frontal y el lóbulo temporal del hemisferio izquierdo.*

*Los otros dos lóbulos del hemisferio derecho, el parietal y el lóbulo occipital, tienen al parecer menos funciones. Sin embargo, como resultado del estudio de pacientes con el cerebro dividido (seccionado), o con pacientes que padecen lesiones en el hemisferio izquierdo, se ha detectado un pequeño grado de comprensión verbal en el lóbulo parietal derecho, que tiene la capacidad de comprender una selección de nombres y verbos simples. Y recíprocamente, el lóbulo parietal izquierdo parece que tiene ciertas funciones espaciales limitadas.*

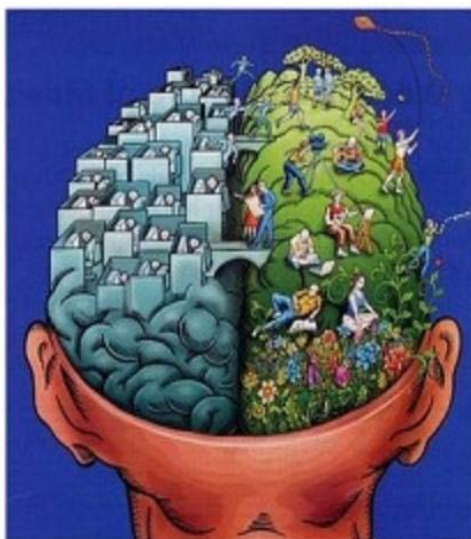
*Por lo tanto, aunque el hemisferio derecho está, sin duda, especializado, en las funciones no verbales, concretamente en las viso-espaciales, no resulta fácil discernir las diferencias entre los dos hemisferios. El hemisferio derecho está considerado de cualquier modo, como el receptor e identificador de la orientación espacial, el responsable de nuestra percepción del mundo en términos de color, forma y lugar.*

*Jhon Huglings Jackson informó que un paciente con un tumor en el lado derecho del cerebro no reconocía objetos, lugares ni personas. Utilizando sus facultades somos capaces de situarnos y orientarnos; podemos saber por qué calle estamos caminando mirando simplemente la arquitectura de los edificios que hay a uno y otro lado de ella, esto es la forma y aspecto de las fachadas, de los tejados y de las puertas de entrada.*

*Si vamos caminando por la calle y reconocemos un rostro, la identificación de dicho rostro también corre a cargo de la memoria visual del hemisferio derecho. El nombre que corresponde a la persona que posee dicho rostro conocido lo proporciona, en cambio el hemisferio izquierdo.*

*Muchas de las actividades atribuidas al inconsciente le son propias. Procesa la información mayoritariamente usando el método de **síntesis**, componiendo o formando la información a partir de sus elementos, a un conjunto. Controla, además, el lado izquierdo del cuerpo humano. En este caso, una embolia puede producir pérdida funcional o afectar las destrezas motoras del lado izquierdo del cuerpo. También puede causar alteración de la atención normal a la parte izquierda del cuerpo y sus alrededores.*

Sigamos organizando mejor esta información:



HEMISFERIO IZQUIERDO	HEMISFERIO DERECHO
<p><b>Verbal:</b> Usa palabras para nombrar, describir, definir.</p> <p><b>Analítico:</b> Estudia las cosas paso a paso y parte a parte.</p> <p><b>Simbólico:</b> Emplea un símbolo en representación de algo. Por ejemplo, el dibujo 👁 significa "ojo"; el signo + representa el proceso de adición.</p> <p><b>Abstracto:</b> Toma un pequeño fragmento de información y lo emplea para representar el todo.</p> <p><b>Temporal:</b> Sigue el paso del tiempo, ordena las cosas en secuencias: empieza por el principio, relaciona el pasado con el futuro, etc.</p> <p><b>Racional:</b> Saca conclusiones basadas en la razón y los datos.</p> <p><b>Digital:</b> Usa números, como al contar.</p> <p><b>Lógico:</b> Sus conclusiones se basan en la lógica: una cosa sigue a otra en un orden lógico. Por ejemplo, un teorema matemático o un argumento razonado.</p> <p><b>Lineal:</b> Piensa en términos de ideas encadenadas, un pensamiento sigue a otro, llegando a menudo a una conclusión convergente.</p>	<p><b>No verbal:</b> Es consciente de las cosas, pero le cuesta relacionarlas con palabras.</p> <p><b>Sintético:</b> Agrupa las cosas para formar conjuntos.</p> <p><b>Concreto:</b> Capta las cosas tal como son, en el momento presente.</p> <p><b>Analógico:</b> Ve las semejanzas entre las cosas; comprende las relaciones metafóricas.</p> <p><b>Atemporal:</b> Sin sentido del tiempo, centrado en el momento presente.</p> <p><b>No racional:</b> No necesita una base de razón, ni se basa en los hechos, tiende a posponer los juicios.</p> <p><b>Espacial:</b> Ve donde están las cosas en relación con otras cosas, y como se combinan las partes para formar un todo.</p> <p><b>Intuitivo:</b> Tiene inspiraciones repentinas, a veces basadas en patrones incompletos, pistas, corazonadas o imágenes visuales.</p> <p><b>Holístico:</b> Ve las cosas completas, de una vez; percibe los patrones y estructuras generales, llegando a menudo a conclusiones divergentes.</p>

## 1. MI HEMISFERIO IZQUIERDO

He sido *formado*... para pensar, para formular conceptos, para definir y para encontrar “la respuesta correcta”.

Me enseñaron a armar modelos mentales que estructuran, que dan encuadres y a partir de ellos a proclamar criterios. He aprendido a usar las palabras, a construir con palabras, a sostenerme en las palabras.

Pienso que para aquellos que tenemos estudios universitarios, la estructura mental es todavía más fuerte, más rígida: es que eso mismo nos permite volvernos más confiados en nuestra propia construcción conceptual y, en uno de los extremos, nos volvemos más “seguros”... y también más *porfiados*<sup>12</sup>, más cerrados.

Tal vez, interiormente, no estemos demasiado seguros de que nuestra verdad sea “la” verdad... pero *como es la única que tenemos* queremos defenderla, porque al hacerlo... nos estamos defendiendo a nosotros mismos

Comenzamos nuestra formación en la escuela (“*Primaria*”, se llamaba “antes”), resolviendo problemas sencillos: “*Si tengo 5 naranjas y me como 3. ¿Cuántas me quedan?*”, que tienen UNA, y solo UNA “respuesta correcta”.

A lo largo de la vida escolar, y en los sucesivos niveles, seguiremos con más y más problemas y cada uno exigirá su propia y *única* solución.

Ese esquema mental (de relación unívoca, unidireccional, casuística) se nos va incorporando a nuestro marco referencial. Aprendemos a ver una recta donde bien cabría una línea sinuosa. Esto implica que cuando no correspondiera una recta... nos resultaría muy difícil encontrar las posibles soluciones a los problemas cotidianos... porque interiormente nos seguiríamos diciendo que “*tiene que haber UNA respuesta correcta*”.

Así llegamos a pensar que nuestras ideas, nuestras respuestas... son LA verdad, y nuestras opiniones pasan a ser “criterios” y “dictamen”... creyendo, ilusamente, que la vida es “lo” que vemos, que nuestros ojos y nuestros oídos nos dan información correcta y completa de lo que es la *realidad*.

---

<sup>12</sup> El diccionario de sinónimos de la RAE (Real Academia Española) nos provee algunos sinónimos: tercos, obstinados, testarudos, pertinaces, tozudos, tenaces, empecinados, intransigentes, ofuscados, tiesos, fanáticos, recalcitrantes.. y otros etcéteras más.

No alcanzamos a descubrir que la *realidad* tiene dimensiones que están fuera de nuestra percepción y comprensión...

La vida no es lo que nosotros construimos dentro de nosotros mismos. La realidad es *otra cosa*, está fuera de nosotros... e incluye lo que podemos ver y lo que no podemos ver ... ni oír... ni tocar... ni gustar u oler

La realidad es *lo otro*... a lo que sólo me puedo aproximar pero no puedo enclaustrar en mi cerebro, ni en mi criterio, ni en mi alma, ni en mi corazón.

Así que vamos construyendo, entonces, una secuencia lineal...

- percibimos a través de nuestros sentidos... nos hacemos una construcción mental... la definimos con palabras... y CREEMOS que esas palabras definen/enmarcan la realidad.

- Luego, le ponemos *nombre* a esa construcción (a nivel universitario lo llamamos “marco teórico”), que fundamentamos con autores y citas (generadas y memorizadas por nuestro hemisferio *izquierdo*)... y lo enseñamos así, “creyendo” que este “marco teórico” ES la realidad.

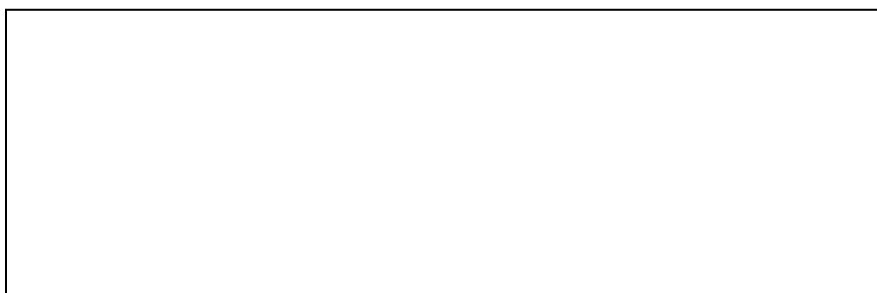
- Y nuestros hijos y nuestros alumnos (también los universitarios) aprenden de nuestra propuesta (*tienen que aprenderla y defenderla* en los exámenes porque si no... no aprueban!). Ellos por su parte agregarán nuevos autores y nuevas citas célebres... para continuar y ampliar esta secuencia lineal.

- Nos falta dar una *mala* noticia: la realidad –en su complejidad misteriosa y maravillosa- sigue estando “fuera” de nosotros mismos... y no cabe en los libros que citamos o que escribimos.

Es cierto, también, que los conceptos nos sirven para comunicarnos, para entendernos, para buscar acuerdos, para explicar y explicarnos... pero también es cierto que aceptamos o rechazamos según el *modelo interior* que tenemos.

Así, concluimos que TAL idea es correcta... *si coincide con lo que pensamos y creemos*. Y que Fulano está “equivocado” cuando no piensa como nosotros creemos que es la verdad (“nuestra” verdad)

Carlos García lo explica mejor:



*“... el porque [en nuestra respuesta, al procurar explicar nuestros estados de ánimo..] es siempre la posterior elaboración o justificación racional , desde determinados valores, tradiciones o esquemas mentales, de ciertas acciones o decisiones, que derivarán de o en un estado es la emoción”* <sup>13</sup>

Sencillamente: entendemos el mundo, aceptando o rechazando, juzgando o prejuzgando, *según un mapa mental* que comenzó a formarse... encontrando la respuesta correcta a problemas sencillos, lineales, matemáticos.

Sin embargo, la vida, poco a poco, nos fue mostrando otro tipo de situaciones, con dificultades crecientes y diversas, que, lamentablemente, no se sostenían en el requerimiento de UNA *respuesta correcta*. Ergo: a pesar de las citas académicas que podamos hacer para justificar nuestras verdades... al paso de la vida constatamos que la realidad, que el mundo, que los otros... y *los vínculos que establecemos* no son como entendemos, esperamos, deseamos o necesitamos.

La vida es como es... aunque tengamos que reconocer que no es lo que esperamos ni deseamos... y, tal vez, -tan sólo tal vez- sea lo que necesitamos... aunque no lo entendamos.

## **2. MI HEMISFERIO DERECHO:**

¿Es que se necesita algo más, para ser feliz, que tener las “ideas claras”?

Claro que sí! Pero “contaminamos” –es un decir- nuestra percepción, explicándola. Por ejemplo: -“Me voy a casar” dijo alguien a su amigo. -“Estás seguro?” le respondió el otro. Qué hizo el primero? Comenzó a explicarle los “por qué” de su decisión.

Es decir: Su decisión estaba sostenida –sin dudas- por un componente emocional y hormonal, que, aunque quisiera explicarlo... no podría! ¿Por qué? *Porque las palabras no pueden abarcar la esencia*. O, para utilizar las palabras de Saint Exupery, en “El Principito”: *“Lo esencial, es invisible a los ojos”*.

---

<sup>13</sup> *García, ob. Cit. pag 68*



Vale aquí, entiendo, un antiguo relato sufí<sup>14</sup>:

*En Oriente, había un grupo de discípulos que esperaban ansiosos la llegada del Maestro, sorpresivamente demorado.*

*Su espera y ansiedad, dio espacio al intercambio de palabras, a los comentarios, a las inquietudes...*

*Al poco rato... la precaria choza –lugar del encuentro- se fue poblando de voces, algunas más altas que las otras.*

*De pronto: ingresó el Maestro. A medida que los discípulos percibían su presencia, se recuperaba el silencio.*

*Y se escuchó su voz calma, placentera: “-Veo que Uds. le dan mucha importancia a las palabras. Podrían explicarme, entonces.. ¿cómo es el perfume de una rosa?”*

*El silencio los mostró cabizbajos, desconcertados, imposibilitados de dar una respuesta adecuada...*

Hay “cosas” que no se pueden explicar.

Sin embargo, seguimos buscando palabras para contener vivencias inasibles. Por ejemplo, aunque definamos técnicamente al *amor*, siempre será posible comprobar la fragilidad e inestabilidad del concepto.

Aflorarán explicaciones: “Yo lo veo así”, “Para mí, es así”.

Tal vez sea por eso que la poesía aborde ese espacio -`por supuesto: con palabras- ese mundo indescifrable de lo espiritual y, también, de las sensaciones viscerales que nos mueven y nos conmueven.

Francisco Luis Bernárdez en su célebre “*Estar enamorados*”, dice en su primera estrofa<sup>15</sup>:

<sup>14</sup> Sufí. De: *sufismo*: Doctrina mística que profesan ciertos mahometanos, principalmente en Persia. [www.rae.es](http://www.rae.es)  
13.11.09

<sup>15</sup> De: <http://www.avantel.net/~eoropesa/html/poesia/flbernardez1.html>. 13.11.09

*Estar enamorado, amigos, es encontrar  
el nombre justo de la vida.  
Es dar al fin con las palabras que para hacer  
frente a la muerte, se precisa.  
Es recobrar la llave oculta que abre la cárcel  
en que el alma está cautiva.  
Es levantarse de la tierra con una fuerza que  
reclama desde arriba.  
Es respirar el ancho viento que por encima de  
la carne respira.  
Es contemplar, desde la cumbre de la persona,  
la razón de las heridas.  
Es advertir en unos ojos una mirada verdadera  
que nos mira.  
Es escuchar en una boca la propia voz  
profundamente repetida.  
Es sorprender en unas manos ese calor de la  
perfecta compañía.  
Es sospechar que, para siempre, la soledad  
de nuestra sombra, está vencida.*

Al volver a cada verso... percibimos como un aire cálido sobre nuestra piel, penetrando y acariciándonos el alma.

Pero... el efecto, ¿ha sido generado sólo por las palabras? ¿O fue la sensualidad de su ritmo sonoro la que fue golpeando tenuemente sobre la muralla de nuestros conceptos, para volverse sentimiento?

Es en el hemisferio derecho, entonces, donde se despiertan los sentidos, las ideas nuevas, las habilidades y los gustos artísticos, los sentimientos amorosos, el placer y los placeres, los impulsos hedonísticos, el lenguaje de la ternura, los valores intangibles... y el amor.

Y es el lugar de la posibilidad de “*divisar en las tinieblas del corazón una pequeña lucecita*” –como lo señala Bernárdez en la tercera estrofa- y que será también referenciada por Rolando Toro cuando incita a “*desarrollar la luz que, aunque pequeña puede bastar, en una cueva umbría, para encontrar la salida... o iluminar el encuentro*”<sup>16</sup>

## CAPITULO II

---

<sup>16</sup> Esta es mi personal versión -libre y atrevida- conectando a Bernárdez con Toro.

## A - MI PROCESO EN BIODANZA.

*“Somos una compleja y maravillosa posibilidad hecha realidad. Cada ser humano sólo accede a saber lo que es a través de otro ser humano. En soledad, en el aislamiento, el ojo no puede verse a sí mismo. (...) El otro, en el sistema Biodanza, es la fuente de encuentro con nuestra identidad. Biodanza es, en palabras de Toro, una poética del encuentro humano”<sup>17</sup>*

Citando a Dilthey, Wilhelm (en La Vivencia, 1907-1908), Carlos García dice:

*“La vivencia no se nos representa como algo percibido o representado; no nos es dada sino que la realidad “vivencia” está ahí para nosotros porque nos percatamos dentro de ella, porque la tengo de un modo inmediato como perteneciente a mí en algún sentido. En el pensamiento es cuando luego se hace objetivo” y Agrega:” El pensamiento, la elaboración representativa, es decir, la razón, siempre es posterior. La vivencia precede la conciencia, que no es más su elaboración representativa. Esto no quiere decir que las vivencias no puedan ser re-presentadas. Pero entre la vivencia del presente y su re-presentación posterior se tiene un abismo de símbolos. Cuando el presente ya no es tal, sino solo evocación de lo que ya pasó, lo podemos decir con los ojos hacia atrás... “ah... me acuerdo”. Tal vez no esté de más resaltarlo, pero no es lo mismo la vivencia del razonar que razonar las vivencias”<sup>18</sup>.*

¿Es que se pueden “razonar las vivencias”?

Mi sorpresa al comenzar mi primera clase de grupo regular de Biodanza, fue:

- que todos sonrieran...
- que había que mirarse en determinadas danzas
- que los abrazos fueran sostenidos, sin palmadas en las espaldas (esas que parecen decir: “Ya está... bueno... ya está”)
- que no se podía hablar (!!!)
- que frente a cada ejercicio cada uno hacía lo que podía/sabía/sentía... y que ya era bastante ese proceso como para agregarle la comparación con los otros compañeros de ruta.

<sup>17</sup> García, ob. Cit. Pág. 78

<sup>18</sup> García, ob cit, pag 56

- que todo era sencillo, natural; que se fluía de un tema musical a otro como una “consecuencia” lógica.

- ¡Y que daban deseos de volver!

Me sentía bien... Estaba “como jugando” y cuando aparecía algún pensamiento de censura o de análisis ... procuraba concentrarme en la música y dejar que esta, me llevara. Sin ninguna duda... mi hemisferio izquierdo *pasaba factura*: “*Qué intencionalidad tiene esto? ¿He sido manipulado para estar emocionado o contento?*”.

Pronto descubrí que no tenía respuestas que me llegaran a satisfacer. Es cierto que podía hablar de lo hecho y de lo que sentía... pero me daba cuenta de que:

1. nadie me lo preguntó
2. perdí las ganas de explicarlo (y de explicarme?!)

Al día siguiente <sup>19</sup>, llegué con todo el entusiasmo que se podía pensar.

Cuando estábamos en la rueda de presentación (había participantes nuevos y otros hacía ya algunos años que venían asistiendo de estos encuentros) tuve un “*insight*”: “*Este, es mi lugar*”.

Pero... mi “proyecto de vida” –hasta ese momento-, era comenzar en ese 2009 una Maestría!. Había elegido enriquecer a mi hemisferio izquierdo con datos, referencias, autores, marcos teóricos. Y me sentía bien por esa decisión.

Sin embargo, gracias a esta experiencia, pensé que ese era el momento de una vital y trascendente decisión: o dedicaba tres años para alimentar la estructura racional... o disfrutaba de la vida descubriendo potencialidades quizá escondidas de mi lado emocional, sensible, creativo.

Estaba ansioso porque llegara el “recreo” y le planteo a una sorprendida Facilitadora <sup>20</sup> mi deseo de aprender más de “esto”; y que yo también quería hacer, algún día, lo que ella hacía.

Me dice que me va a orientar, que habría que buscar entre las diferentes escuelas... Que no había que apurarse<sup>21</sup>

Desde ese mismo día, busqué por Internet la información que necesitaba... y comencé a consultar por mail.

---

<sup>19</sup> Se trataba de una clase abierta un viernes al anochecer, y un taller el día sábado.

<sup>20</sup> La Dra. Ana María Romero

<sup>21</sup> ¡Je! A mí con esas!!

Nada. Ninguna respuesta.

Hasta que “el amigo de un amigo” me da un dato: *“Si buscás a alguien que sepa y que pueda orientarte muy bien en esta experiencia: Ana María Vitale”*

Y por su casa aparecí. Asombro inicial: *“Qué contundentes abrazos que se dan!!”*. Todos se trataban con mucho afecto, como amigos que deseaban el encuentro.

A la clase inicial, cordial, amable, participativa... le sucede una vivencia que, en ese marco del compartir tuvo, para mí, una intensidad especialmente movilizante.

Al despedirnos el domingo por la tarde, dije tres palabras que adquirieron renovadas dimensiones, cada vez: *Impactado... movilizado... expectante.*

Pero ninguna de estas tres palabras pudieron reflejar la profundidad de lo que me estaba pasando.

Aunque no me resultó fácil, de ninguna manera, darme permiso para dejarme fluir, para crecer y para disfrutar de estas nuevas percepciones... el entusiasmo me llevó a esperar con ansiedad (*“expectante”*, había dicho) a cada uno de los próximos encuentros.

Y así fui comprendiendo que en cada uno de ellos:

*“... se trata de abrir un espacio vivencial para el desarrollo pleno de lo que se es”<sup>22</sup>*

Necesito compartir aquí dos vivencias particularmente significativas para mí:

En el ámbito de la Escuela:

---

<sup>22</sup> García, ob.cit. pag.63

*Se trataba de un ejercicio de identidad.*

*Ana María nos dice que mientras cada uno danza en el centro, los compañeros lo contendrán con su afecto, alentándolo a expresarse.*

*Glup! Y me dije: “¿Cómo puedo zafar de esto?”.*

*Mientras todos veíamos a nuestros amigos expresarse, yo fui dando “un tranco atrás” cada vez, sintiendo que un atávico miedo al ridículo me encadenaba a la pared.*

*No pude ser más último que el último... así que “entré y salí”. Transpirando por la tensión, procurando disimular... en pocos segundos completé mi posibilidad de expresarme y volví a la rueda.*

*Al finalizar el encuentro, sentí que debía dar explicaciones de lo que significaba para mí ese paso... que no podía hacerlo con naturalidad... que me sentía ridículo y fuera de lugar... que me dieron ganas de escaparme...*

*Una de mis compañeras<sup>23</sup> me dice: “A mí me gustó lo que hiciste , Orlando”.*

*Por supuesto, “tenía” que explicarle cuán equivocada estaba hasta que en medio de mi “sesuda explicación”, Ana María me interrumpe para decirme: “Quizá, Orlando, cuando a uno le dicen algo lindo... lo único por responder sea: Gracias!”*

*Y si antes había tenido temor al ridículo “por lo que podría hacer”, en ese momento tuve el doloroso y sano aprendizaje de que es muy sano y grato... agradecer.*

En la Extensión sobre “Los 4 Elementos”:

*Estábamos siendo guiados por Ana María y por Horacio.*

*Tras una vivencia, nos tomamos de las manos para hacer el cierre. A mi izquierda, Liliána. La miro. Le sonrío tranquilo; me sonrío, y pongo su mano derecha sobre mi pecho.*

*En ese momento, sin saber de dónde, una catarata de sollozos me sacudió el alma, y el ambiente vibró bajo mis pies, y me quedé sin fuerzas, y no podía parar.*

*Avergonzado por no haberme comportado de manera digna (“Los hombres no lloran, y menos en público”) siento que me sostiene el abrazo contundente, pero calmo, sereno de esta amiga.*

*Poco a poco, sin decirme una sola palabra, fue luego Ana María quien me transmitió su paz y fui recobrando el equilibrio emocional y físico.*

*Nadie me tuvo lástima. Nadie se apiadó de mí. Nadie me preguntó nada. Nadie me miró con ojos ni cómplices ni plañideros.*

*El día continuó como “si tal cosa”... y a mí se me habían abierto las compuertas del alma.*

---

<sup>23</sup> Silvia.

## CONCLUSIONES:

*“Esta es, justamente la función primordial de la música en el sistema Biodanza, servir de estímulo armonizador del sistema vivo, sembrar en nosotros la semilla pulsante que nos devuelve el ritmo y la melodía perdidos. Y sabemos que la semilla ha germinado cuando en nosotros surge eso que llamamos emoción”<sup>24</sup>*

*“Eso que llamamos emoción”.*

Me resulta difícil poder enumerar la cantidad de veces que en clases y en los encuentros de Escuela, vivencí visceralmente lo que era la emoción.

Cada uno de ellos fueron instantes mágicos de encuentros... conmigo mismo. A veces aparecían imágenes de distintas etapas de mi vida: la niñez, la adolescencia, la madurez; o relaciones vinculares: padres, hermanos, amigos, esposa, hijos...

Pero otras, no. No era que una idea (o visión) despertaba la emoción... sino que el gozo o el dolor, la sonrisa o la congoja... me llevaban a preguntarme: *“¿Por qué estoy emocionado?”*

Al comenzar mi formación procuraba, es cierto, encontrar “respuestas correctas” a estas preguntas. Y luego, descubrí que “no importaba”.

Yo elegí (elegí?) que **no** me importara.

No quise “contaminar” la vivencia con palabras, con explicaciones sesudas, con justificaciones. Quise “quedarme” en esa sensación que me despertaba el alma... que me hacía más vital... que me volvía ágil... que rompía ataduras... que desbordando de embalses contruidos tal vez por mí mismo, podrían desplazarse “por la vida”... como “si tal cosa...”. Simplemente, porque sí.

Así fue que aprendí a quedarme dispuesto, a dejarme llevar, a permitir que una fuerza que ya no quería “contener” saliera... como pudiera.

Y cuando mi *hemisferio izquierdo* me reclamaba una explicación “inteligente”, sin negar el pensamiento... abrí mis oídos (también los de mi corazón) para que la música me llevara.. hasta donde quisiera.

Ese fue el punto.

---

<sup>24</sup> García, ob.cit, pág 45

Ese fue el aprendizaje. Otro más, que adquirí PORQUE me dejé llevar.  
Ahora veo claro.

Por eso quiero repetir las palabras de Carlos García:

*“... la función primordial de la música en el sistema Biodanza, [es] servir de estímulo armonizador del sistema vivo, sembrar en nosotros la semilla pulsante que nos devuelve el ritmo y la melodía perdidos”.*

Pero quiero agregar un elemento ineludible en esta construcción de propia identidad: el grupo, los compañeros de la vida que fueron generosos cómplices en mi búsqueda... y en mi encuentro.

Con ellos descubrí que el abrazo (sus abrazos) me permitían encontrarme conmigo mismo, que despertaban sensaciones y sentimientos que aparecían porque les daba permiso (a mis compañeros) para que me abrazaran, me tocaran, mi miraran, me acariciaran, y así pudieran aflorar desde mi propia piel esos registros buscados fuera de mí... pero que ya estaban en mí (aunque no pudiera o no supiera verlos).

Cito de Rolando Toro esta frase para mí esclarecedora, ya que siendo la “definición” de este abordaje... no hace más que poner en palabras un propósito, un anhelo, un sueño... una construcción “posible”.

*“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basado en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentros en grupo”*

Esas múltiples “situaciones de encuentros en grupo” fueron el continente que me permitió descubrir y disfrutar del contenido.

Tras cada encuentro, me repetía en un persistente repicar estas tres palabras:

Movilizado... impactado... expectante.

*Movilizado...* por todo lo que se despertaba en mí...



*Impactado...* porque siempre hubo algún detalle o situación que me asombraba...

*Expectante...* dispuesto, con los ojos más atentos, porque el próximo día traería otro asombro. Seguro.

Y así fue.

Cada día... cada encuentro. Así fue.

Y, ¿la verdad?, me encantaba estar así, dispuesto, más fluido, más amoroso, y, ojalá, más generoso y disponible.

Pero... quienes viven a mi lado, ¿lo habrán percibido? ¿Habrán notado mejor calidad humana en mi manera de tratarlos, de aceptarlos, de escucharlos?

¿Estaré fluyendo en las adversidades y conflictos en equilibrio emocional?

¿Seré capaz de seguir buscando no sólo respuesta a las preguntas que nos propusiera Rolando: saber dónde quiero estar... con quién quiero estar... y qué quiero hacer? Y, mejor todavía: ¿seré capaz de hacer todo lo posible para alcanzar estas metas aunque se presenten dificultades y sentirme vital, creativo, afectuoso para poder permitirme el deseo y el placer?

Este es el desafío que hoy me propongo cumplir, porque sólo así podré trascender a lo cotidiano y dejar un mejor testimonio de vida.

Me permito hacer mías estas palabras de Carl Rogers<sup>25</sup>

“... Descubro cada vez más que estar vivo implica arriesgarse, actuar sin una certeza absoluta, comprometerse con la vida.

Eso produce cambios y, para mí, el proceso de esos cambios es la vida.

Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático, viviría en la muerte.

Por consiguiente acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja, excitante”.

---

<sup>25</sup> Psicólogo norteamericano, referente ineludible de la psicología humanista “centrada en el paciente”.

Y me viene a la mente, con resonancias afectivas y emocionales, una frase que me impactó cuando hace décadas leí “Doidão”, de José Mauro de Vasconcelos<sup>26</sup>:

“Una gota de ternura bastaría para salvar su adolescencia”

Sin dudar, puedo afirmar que en clases y *maratonas* de Biodanza, encontré, potencié y desarrollé mi capacidad de “ternura”, esa *amorosidad* que tanto necesitamos para, parafraseando a este autor: *salvar nuestra vida*.

Rolando Toro lo expresó con mayor potencia, todavía:<sup>27</sup>

La ternura: cualidad de una presencia que concede presencia

Ojalá pueda con esta, mi propia síntesis, expresar con claridad y profundidad lo que pienso y lo que siento: <sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> De Vasconcelos, José Mauro (1982), *Doidão* Buenos Aires, “El Ateneo”.

<sup>27</sup> En Módulo 1: “Definición y Modelo Teórico de Biodanza”

<sup>28</sup> Las ideas para esta cadencia, fueron surgiendo en la titulación del 2009, que fue cuando “me di cuenta” de cuál podría ser “mi tema de monografía”.

## Las palabras no bastan,

... no alcanzan para vivir,  
tampoco para sentir  
ni para entender.

Sólo sirven... para ser dichas  
y para aproximarnos a la vida  
y a los otros.  
Pero ellos –los otros-  
también tienen sus propias palabras  
...y no suelen ser las nuestras.

La vida tiene tantos registros  
que no caben en nuestras palabras  
y es por eso que quedan  
fuera de nosotros tantas cosas...:  
la belleza inasible,  
la fuerza creadora,  
y a veces, también,  
el amor.

Pero también hay un camino  
que fluye sereno dentro de nosotros,  
que se insinúa en los sueños  
y también en las lágrimas...  
y en la búsqueda ansiosa  
de un espíritu que procura aflorar.

Hasta que un día...  
“causalmente” se insinúa  
una pequeña luz en la muralla.

Empecé a ver, cuando cerré los ojos.  
Empecé a notar que un sentimiento  
movía mis pasos... y caminaba.  
Me movía, y hasta se podría decir  
-con permiso a las palabras-  
que hasta pude danzar.

Y cuando esto sucedió...  
descubrí una pequeña abertura más  
en la muralla,  
y luego otra, y otra...  
Y poco a poco, lenta pero segura,  
en lugar de la muralla que me contenía,  
que me protegía de lo malo,  
de lo injusto y lo incorrecto  
de aquello inaceptable  
-por no coincidir con mi manera de ver  
y de entender-,  
percibí a mi piel que se expandía,  
que se permitía fluir y desplazarse  
en un contexto suave, permeable,  
también contenedor.

Eran mis manos y los brazos  
-y también los abrazos-  
de quienes al sostenerme  
me impulsaban a crecer, a vivir, a disfrutar,  
a sentir que la vida se hace rica  
por aquello que no entiendo,  
que se hace sólida por aquello que se va,  
que se hace amor por aquello que uno da.

Y no al revés.

Orlando, 25/10/09

## ANEXO.

### a) LOS MÓDULOS ... Y SU IMPACTO EN MI PROCESO

Ante un programa de formación compuesto de treinta módulos, tres seminarios, tres coloquios, ocho supervisiones me pregunto –al acercarme a la culminación de este proceso- cuál es mi síntesis, cuáles son las ideas fuerza que han quedado latiendo en mis “hemisferios”.

Tres años con un encuentro mensual para adentrarnos el marco teórico en el que se sostiene la formación para que al egresar, podamos ser “facilitadores de clases regulares”.

Así como he constatado que “las palabras no bastan” para explicar la profundidad y el impacto en mi ser de las vivencias, es cierto que fue necesario pasar por el marco conceptual para comprender que en todo sistema (y Biodanza lo es) se requiere de “las palabras” para comunicarnos, para enriquecernos, para encontrar respuestas a nuestras preguntas.

Cada *Profesor-Didacta* que fuera docente de nuestra Escuela aportó no sólo la posibilidad de profundizar en los contenidos formales de los Módulos (los mismos en todas las escuelas de todo el mundo)... sino su manera de ser, su entusiasmo y su capacidad personal para estimularnos a pensar que ser facilitador no es “poner música y hacer que la gente dance” sino sostener en una solidez conceptual que no se agota en esa instancia, sino que requiere ser profundizado... a lo largo de la vida.

Eso es lo que he procurado hacer al *pararme* frente al Programa y realizar mi propia construcción detectando en qué y en cuánto mi “hemisferio derecho” fue enriquecido y...habilitado, para seguir creciendo.

El esquema que presentaré a continuación, por lo tanto, no respeta el ordenamiento formal, como fue dictado, sino la personal lectura de mi aprendizaje. Indicaré algunas ideas fuerza que me han impactado en lo subjetivo/emocional/afectivo de mis vivencias<sup>29</sup>.

En síntesis, la análisis desarrolla este concepto:

---

<sup>29</sup> .. y que, seguramente, a cada día podré modificarlo, como todo conocimiento “vivo”, pero siempre para enriquecerlo, para potenciarlo.

*En Biodanza se procura reforzar la identidad. Se parte de un sólido marco teórico, que incluye la profundización en diversos enfoques y teorías; que genera espacios para deflagrar emociones... y potencialidades.*

*Este proceso vivencial, progresivo, autorregulado, se puede concretar debido a que Biodanza es un sistema que nos interpela en espacios de encuentro y líneas de vivencia.*

*Y, como una base que sostiene la red de contenidos, vivencias y pulsiones, está el Marco Teórico y que luego de más de 50 años de desarrollo en todo el mundo genera en Rolando Toro la intuición de soñar y diseñar la apertura hacia un mundo más comprometido y SANO... el INCONSCIENTE NUMINOSO<sup>30</sup>*

---

<sup>30</sup> No desarrollado aún en el programa oficial de esta Formación, pero ya presentado en Extensiones y Talleres de diversas Escuelas.

<b>MÓDULO</b>	<b>VIVENCIAS (SENSACIONES, EMOCIONES) DEL HEMISFERIO DERECHO</b>
<b>En Biodanza se procura reforzar la identidad...</b>	
<b>IDENTIDAD E INTEGRACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Conciencia de estar vivo,</li> <li>. Búsqueda de la armonía</li> <li>. Aceptación de la luz interior y deseo de potenciarla</li> </ul>
<b>... se parte de un sólido marco teórico, que incluye la profundización en ...</b>	
<b>INCONSCIENTE VITAL Y PRINCIPIO BIOCÉNTRICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Cognición celular (mis células aprendieron y pueden seguir aprendiendo procesos más sanos y liberadores)</li> <li>. Los autores paradigmáticos en Psicología (Freud, con su identificación del inconsciente en la estructura psíquica; Jung con el aporte de su visión del inconsciente colectivo, y Rolando Toro con su aporte creativo: el inconsciente vital)</li> <li>. Maturana con su propuesta de la autopoyesis, impulsa a asombrarnos de la posibilidad de autoreconstrucción emocional</li> </ul>
<b>ANTECEDENTES MÍTICOS Y FILOSÓFICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Detectar en mí mismo cuáles son las facetas de los arquetipos Jungianos, y de la mitología griega que puedo potenciar en mí (algo poseo de la Démeter nutricia, del Orfeo musical, y del Dionisio que estimula al placer)</li> <li>. Valorar los aportes de los pensadores que siguen ayudando a despertar registros no conscientes, para deflagrar en emociones y sentimientos más trascendentes</li> </ul>
<b>ASPECTOS BIOLÓGICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La reacción biológica requiere energía</li> <li>. En la evolución de la especie (y en mi propia evolución) hay un proceso de selectividad natural (cuáles son aquellos que me impulsarán a seleccionar un futuro estado más equilibrado y sano?)</li> <li>. Aprender a autoregularse... para autoorganizarse</li> </ul>
<b>ASPECTOS FISIOLÓGICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La estimulación del sistema neuro-endocrino-inmunitario a través de la música y el movimiento, potenciarán niveles óptimos de y en la vida (considerando lo instintivo, lo emocional y lo afectivo)</li> </ul>
<b>ASPECTOS PSICOLÓGICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Identificación y valorización de la potencia de lo instintivo cuyo sana manifestación y desarrollo permitirá la evolución y la trascendencia del individuo y de la humanidad.</li> </ul>
<b>MECANISMOS DE ACCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilizando la música, el movimiento y la danza, en un contexto grupal, incorporando contacto y caricias, se provocan efectos neurofisiológicos, con expansión de la conciencia, procurando la rehabilitación existencial y la expresión de potenciales humanos.</li> </ul>

<b>... que genera espacios para deflagrar emociones... y potencialidades...</b>	
<b>LA VIVENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Experiencia vivida aquí y ahora (no conceptual ni racional)</i></li> <li>. <i>Implicancia de las funciones emocionales, cenestésicas y también orgánicas</i></li> <li>. <i>consecuencias neuro-endocrinas e inmunológicas</i></li> </ul>
<b>MOVIMIENTO HUMANO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Niveles de integración somato-psíquica de la expresión existencial que da el cuerpo a través del sinergismo, la elasticidad, la fluidez, la expresión.</i></li> <li>. <i>Valorización del ritmo, la tensión, la resistencia, la coordinación y el equilibrio muscular y corporal.</i></li> <li>. <i>Aprendizaje para identificar la postura, la posibilidad de autorregulación, la decisión y la potencia</i></li> <li>. <i>Y las consecuencias en la autopercepción como seres integrales.</i></li> </ul>
<b>EL GRUPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>En el grupo –que es biogenerador, porque potencia las capacidades individuales, estimuladas por las de los otros- disminuimos nuestras defensas, reforzamos expresiones saludables, se precipitan procesos de crecimiento, vencemos la barrera del miedo al contacto, y, por ello, construimos nuestra matriz de renacimiento.</i></li> <li>. <i>Tiende a formar una estructura orgánica, de base afectiva.</i></li> <li>. <i>Su sostén es el amor, manifestado en la ternura y el afecto que facilitan la disminución de la fuerza de nuestras corazas interiores</i></li> </ul>
<b>MÚSICA Y SEMÁNTICA MUSICAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>La importancia de la funcionalidad de la música a emplear</i></li> <li>. <i>Identificar en los temas a utilizar su contenido emocional.</i></li> <li>. <i>Aprender a escuchar la música con el cuerpo para facilitar la apertura a nuevas y más profundas comprensiones de la propia vida.</i></li> <li>. <i>La música despierta a las emociones y favorece la capacidad de la entrega con modificaciones fisiológicas y psicológicas.</i></li> </ul>

VITALIDAD <sup>31</sup>	<i>Sentir deseos de vivir con energía para la acción, conectado con la vida en todas sus manifestaciones: uno mismo, los semejantes, el universo. En esencia: vitalidad “existencial”</i>
CONTACTO Y CARICIAS	<i>Nuestra piel como umbral de un misterio maravilloso, que es posible desarrollar, iluminar, potenciar: Requiere del feedback imprescindible para poder autoperibirse; también, en el otro y con el otro. Y nos permite darle una dimensión más profunda y vital de todas las líneas de vivencia.</i>
AFECTIVIDAD	<i>. Línea “madre” en Biodanza, que interpela a nuestra identidad, nuestras posibilidades de comunicación vincular, ampliando el nivel de conciencia. . Liberamos emociones que convergen en la integración afectiva, perdurando en el tiempo.</i>
CREATIVIDAD	<i>Disfrutar la posibilidad de innovar frente a la realidad, como resultado del acto de vivir, dejando crecer una semilla interior –innata-y permitirse su manifestación.</i>
SEXUALIDAD	<i>. Identificada esencialmente con el placer de estar vivos, y el desear incrementarlo para, precisamente, ampliar nuestra capacidad de “deseo”. . Estimulada en ejercicios de eros indiferenciado para encontrar un equilibrio sanador entre “fetiche” y “amnios”</i>
TRASCENDENCIA	<i>Superar el ego y dar un paso más allá del sí mismo y la autopercepción, identificándose con la naturaleza y con la esencia de ser personas... en la posibilidad de abrir la conciencia a otros, a lo otro y siendo la mejor persona que pueda ser y dando al universo todo una semilla potente de amor, de comprensión, de solidaridad..</i>
TRANCE Y REGRESIÓN	<i>. Transitar, hacer un camino... “hacia uno mismo” para llegar a un nivel más supremo, de mayor gracia, dejando el ego de lado porque las modificaciones cenestésicas se convierten en existenciales.</i>
ACCIÓN SOCIAL	<i>. Al transformarme en un ser más nutricao, se transforma el colectivo. . Rescatar lo mejor del otro, para incluirlo y posibilitar una red social más sana. . Basarse en un movimiento-amor y no en una ideología</i>
<b>Este proceso vivencial, progresivo, autorregulado, se puede</b>	

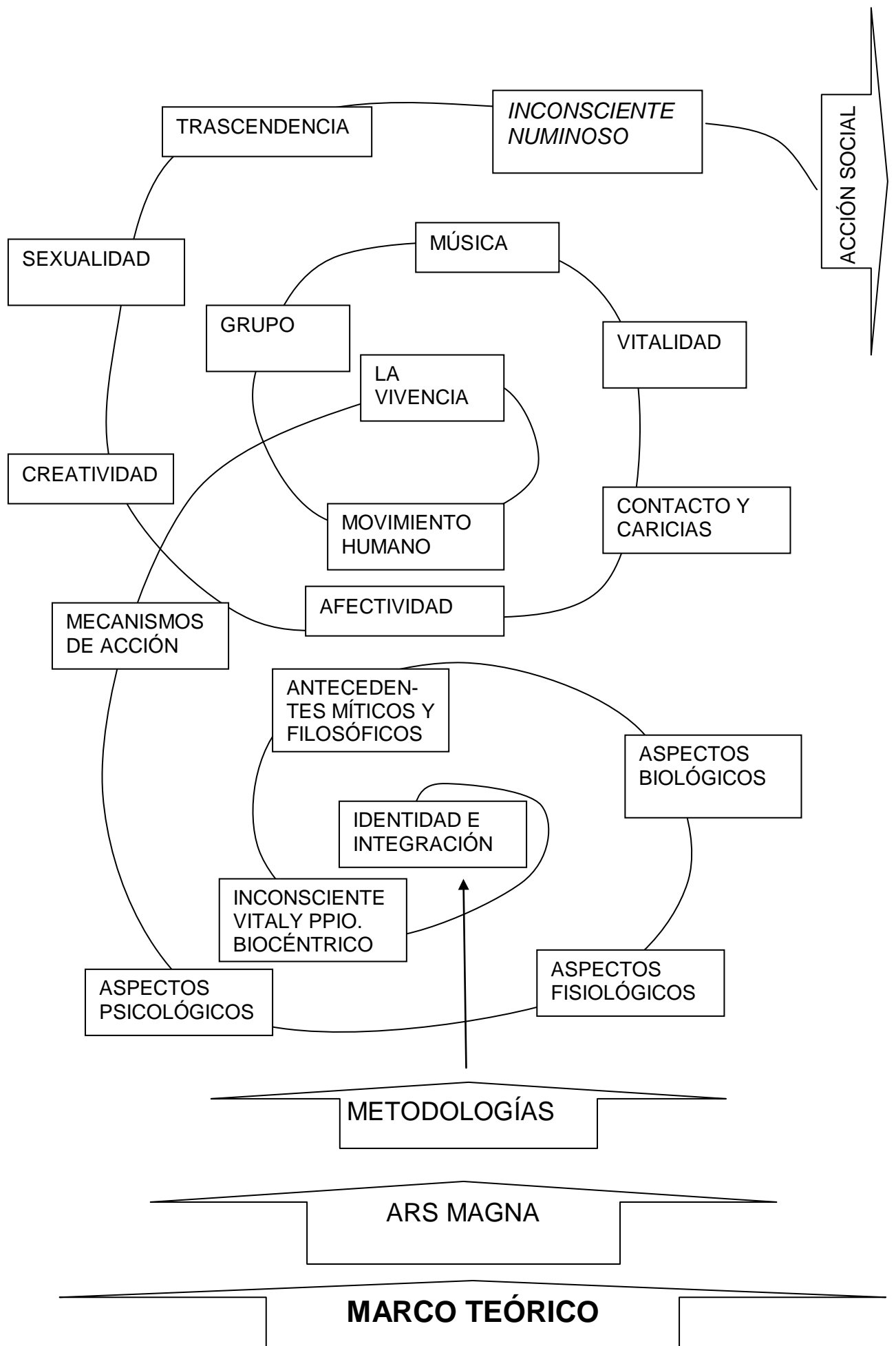
<sup>31</sup> Estoy presentando mi personal registro vivencial del proceso y no el orden de las líneas de vivencia presentado por Rolando Toro: Vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. ¿El motivo? Seguramente no bastarán las explicaciones y razones, porque se trata de una subjetiva percepción... que seguramente la vida y mi futura tarea como facilitador me permitirán revisar (mejorar?) esta elección.



<b>concretar debido a que Biodanza es un sistema que nos interpela en lo que se puede identificar como:</b>	
<b>ARS MAGNA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Biodanza, actuando sobre la parte sana de cada uno, nos conduce a la salud física y emocional</li> <li>. Integración del organismo en todos los niveles (emocional, neurológico, endocrino e inmunológico) modificando el estilo de vida y creando nuevas motivaciones para vivir.</li> </ul>
<b>METODOLOGÍAS (I, II, III, IV, V, VI y VII)</b>	Ordenan y preparan para intervenir metodológicamente en el diseño y facilitación de clases regulares (semanales), talleres, seminarios, etc.
<b>Y, como una base que sostiene la red de contenidos, vivencias y pulsiones, está el ...</b>	
<b>MODELO TEÓRICO</b>	<p><i>“Sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo”. (primera definición)</i></p> <p>Y, más recientemente, en la conceptualización de Rolando Toro:</p> <p><i>“Sistema de aceleración de procesos integrativos a nivel molecular, neurológico y existencial, en un ambiente enriquecido, mediante ecofactores universales humanos”</i></p>
<b>...y que genera en Rolando Toro la intuición de soñar y diseñar la apertura hacia un mundo más comprometido y SANO...</b>	
<b>INCONSCIENTE NUMINOSO</b>	<i>Intuir en nosotros mismos que hay una grandeza mayor a la conocida hasta ese momento, sostenido en estos pilares: el coraje, el amor, la iluminación y el éxtasis (reconocimiento de nuestra interioridad)</i>

Este orden quizá se pueda explicitar mejor en las dos espirales crecientes que aquí presento<sup>32</sup>

<sup>32</sup> Para leerse “de abajo hacia arriba”



## **b) DIFERENCIAS ENTRE EL HEMISFERIO IZQUIERDO Y EL DERECHO<sup>33</sup>**

*Los neurólogos han descubierto que tanto el hemisferio izquierdo como el derecho actúan conjuntamente en cualquier actividad que realizamos. No se trata de que en determinadas tareas actúen uno u otro hemisferio, sino que ambos presentan actividad, en mayor o menor medida según la tarea que estemos llevando a cabo. Los neurólogos resumen en cuatro las principales diferencias entre ambos hemisferios.*

**1. El hemisferio izquierdo controla la parte derecha de nuestro cuerpo, y el hemisferio derecho controla la parte izquierda del mismo.** *Es interesante resaltar que el 90 % de la población es diestra y el restante zurda. Esto significa que cosas tan importantes como el escribir, el comer, o utilizar el ratón de un ordenador se realizan con el hemisferio izquierdo (nuestro lado lógico y analítico recordemos). Vemos como así, se ve ejercitado o potenciado el hemisferio izquierdo por algunas de nuestras actividades más cotidianas. ¿será así siempre? ¿Y si un día nuestras principales actividades no potenciaran tanto dicho hemisferio? ¿Por qué ha sido así y cómo empezó todo?*

**2. Nuestro hemisferio izquierdo es secuencial, y el derecho simultáneo.** *El hemisferio izquierdo es bueno en el reconomiento de secuencias, de hechos que ocurren uno después del otro, en comportamientos secuenciales. Algunos ejemplos serían la capacidad humana de hablar, entender lo que escuchas de otros individuos, el leer...otra vez el izquierdo define gran parte de nuestras actividades!!! Por otro lado el hemisferio derecho es el que nos capacita para interpretar cosas de forma simultánea y relacionarlas. Por ejemplo es el hemisferio derecho el que nos da las claves para interpretar la cara de la gente.*

**3. El hemisferio izquierdo es especialista en texto, y el derecho en el contexto.** *En la mayoría de las personas el lenguaje esta controlado por el hemisferio izquierdo, es el que controla el qué se dice. En cambio es el derecho el que nos ayuda a contextualizar el lenguaje, a entender por ejemplo una metáfora en un texto o en una conversación.*

---

<sup>33</sup> <http://yonativodigital.com/2009/05/21/4-diferencias-entre-el-hemisferio-izquierdo-y-el-derecho>. De: Daniel Cabrera., <http://www.yonativodigital.com>. 21/05/2009

*Recordemos que el lado izquierdo es analítico y “simplemente” analiza series de elementos, en este caso una secuencia de palabras, una detrás de la otra, de forma lineal. El derecho, en el caso del lenguaje por ejemplo, se centra en cómo se dicen las cosas y no en el qué se dice, y es el que nos brinda la posibilidad de entender el mensaje que nos hacen llegar.*

**4. El hemisferio izquierdo analiza los detalles mientras el derecho sintetiza y muestra una foto global de las cosas.** *¡Esto es brutal! Ya hemos comentado que el hemisferio izquierdo es capaz de analizar la información, pues bien, es el derecho quién nos da la capacidad de **sintetizar** la misma, de coger varios elementos y ponerlos todos juntos para que tengan un significado. El hemisferio derecho establece relaciones entre diferentes elementos. No analiza una nariz, una boca, unas cejas, luego los ojos y después la orejas, simplemente relaciona y sintetiza todos los elementos de un rostro y lo ve como un todo.*

*Sin duda son 4 diferencias muy relevantes, pero no olvidemos ambos lados del cerebro actúan siempre de forma conjunta, como un todo.*

*En las próximas conversaciones exploraremos cómo ha podido afectar en los modelos de las organizaciones y en la interacción de los individuos el hecho de potenciar el lado izquierdo del cerebro durante siglos y en especial en estas últimas décadas.*

*Aunque parece ser que este hecho, nos adelantan los expertos, esta a punto de cambiar...*

*Algunas publicaciones relacionadas:*

*Cook, N.D. 1984. Callosal inhibition: The key to the brain code. In Behavioral Science. Vol. 29, pp. 98-110.*

*Harrington, A. 1985. Nineteenth-century ideas on hemisphere differences and “duality of mind”. In Behavioral and Brain sciences. Vol. 8, no4, pp. 617-659.*

- Harris, L. 1985. Teaching the right brain: Historical perspective on a contemporary educational fad. *In C.T. Best (Ed.), Hemispheric function and collaboration in the child. Orlando: Academic Press.*
- Springer, S.P., & Deutsch, G. 1998. Left brain right brain: Perspectives from cognitive neuroscience (5th Ed.). *New York: W.H. Freeman.*
- Corballis, M.C. 1999. Are we in our right minds? *In S. Della Sala (Ed.), Mind myths: Exploring popular assumptions about the mind and brain. New York: John Wiley & Sons.*

## BIBLIOGRAFIA:

- CÁSSIA, Regina .*Biodança. Gestos, Palavras e Músicas*. Edición mimeo. Sin año de edición.
- MELLO, Anthony (1989) *Iluminación*, Buenos Aires, Ed. Lumen
- GARCIA, Carlos (2008) *Biodanza: el arte de danzar la vida. La vivencia como terapia*. Buenos Aires, Capital Intelectual
- GUTIERREZ, Orlando Víctor. *Apuntes personales de clases, maratones y extensiones*. De 2009 a 2011
- MATURANA R., H – F. VARELA G. (2003) *El árbol del conocimiento. Las bases biológicas del entendimiento humano*. Buenos Aires, Lumen-Editorial Universitaria
- PESSOA SANTOS, Maria Lúcia. (2010) *Biodanza, Vida y Plenitud*. Santos, Belo Horizonte. 1ª. Edición en español
- TORO ARANEDA, Rolando. (2007) *Biodanza*. Chile, Espacio Índigo. 1ª. Edición
- ----- *Módulos para la Formación de Escuelas de Biodanza*, Santiago de Chile, Internacional Biocentric Foundation, 2000. Ediciones EBISur. (digital)
- TORO, V., R. TERREN (2008) *Biodanza. Poética del encuentro*. Buenos Aires, Lumen.

### De Internet:

<http://ebisur.blogspot.com/2006/05/la-potica-del-encuentro-humano.html>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Hemisferio\\_cerebral](http://es.wikipedia.org/wiki/Hemisferio_cerebral)

[http://yonativodigital.com/2009/05/21/4-diferencias-entre-el-hemisferio-](http://yonativodigital.com/2009/05/21/4-diferencias-entre-el-hemisferio-izquierdo-y-el-derecho)

[izquierdo-y-el-derecho](http://yonativodigital.com/2009/05/21/4-diferencias-entre-el-hemisferio-izquierdo-y-el-derecho). De: Daniel Cabrera,

<http://www.yonativodigital.com>. 21/05/2009

<http://www.avantel.net/~eoropesa/html/poesia/flbernandez1.html>.