

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile



**TESIS PARA OBTENCIÓN DE
“FACILITADOR DE BIODANZA”**

**“La nueva concepción de nuestro
cuerpo y el descubrir de la conciencia
unificada”**

Nombre: Andrea Morales Rocha

Profesora: Mariela Rivera

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>

Santiago, Mayo del 2009

INDICE

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. DESARROLLO**
- 3. CONCLUSION**
- 4. BIBLIOGRAFÍA**

INTRODUCCIÓN

La finalidad de esta tesis no tiene otra pretensión que aportar la vivencia encarnada durante estos 3 y medio últimos años en mi calidad de alumna de International Biocentric Foundation y en mi rol como Egresada de Biodanza y las clases que he podido desarrollar como Facilitadora en proceso de titulación. Por lo que se deduce, que esta presentación posee en parte una línea biográfica y presencial, de todos aquellos aspectos humanos que abordando nuestro encuentro mensual con los diversos Profesores de la IBF y en conjunto con el apoyo de la Profesora Semanal, me otorgó la posibilidad de aprender, procesar y elaborar aspectos de nuestro mundo interno por medio de diferentes abordajes propios del campo de la Biodanza. Biodanza es el Sistema de Aceleración de Procesos integrativos a nivel molecular, celular, metabólico, neurológico y existencial, en un ambiente enriquecido por ecofactores universales humanos.

Este primer capítulo de Introducción ha sido desarrollado además por:

Lecturas: de textos aprendidos durante el período de formación, además de otros libros relacionados y mencionados en las distintas bibliografías de cada uno de los módulos, concibiéndose como un aporte para los módulos a desarrollar y para nuestra propia vida.

Aprendizaje Encarnado, la Vivencia: el poder de transformación de la vivencia y la reiterada preocupación de nuestros maestros por ingresarnos a umbrales desconocidos antes de completar nuestra formación, han conformado la base de este nuevo "Renacer".

La comprensión de la Vivencia recibida en forma brillante, me permitió la comprensión de un existir ignorante, a una nueva mirada, donde la Vivencia se comprende como el eslabón que permite el proceso de Reaprendizaje de la "Toma de Conciencia de mi propia Identidad", anterior a cualquier manipulación mental, ya que es antes de la conciencia ya que sucede inmediatamente, es fresca, espontánea y "es aquí y ahora", la que la constituye en el pasadizo secreto, para acceder al Inconsciente Vital comprendiéndose como el Psiquismo Celular.

Prácticas de los Ejercicios: por medio de las diversas técnicas corporales y procesos introspectivos que hemos vivenciado en Biodanza hemos podido transformarnos no sólo desde nuestro campo atómico, nuestro cuerpo físico, sino que además todos los demás cuerpos del Ser, como el aspecto emocional, mental y finalmente el espiritual, invitándonos a recorrer y explorar caminos diferentes de la Biodanza con una apertura y facilidad antes nunca experimentada, como por ejemplo el arte de meditar sobre la propia existencia.

Trabajo Grupal: el espacio de crecimiento ha sido conformado por su autor, Rolando Toro, como grupal, pudiendo de esta manera compartir e incorporar experiencias de otros y participar a otros de mis propios procesos. Los procesos grupales son al mismo tiempo experiencias transformadoras ya que el grupo es espejo y a la vez continente de todos en forma integradora, se puede comparar como ese espacio poético del que se habla....volver a mirarse y ser esa gota de agua que vuelve al océano infinito.

Las experiencias compartidas con otros en un ámbito adecuado, me permitieron entrar en un espacio comunitario, en el que uno puede descansar de las estructuras sociales, las máscaras y las presiones, logrando ser con los otros.

Visión Integral: del ser humano que nos permite una comprensión global de sí mismos, que se expande no sólo en el plano de la antropología, psicología, religión, la ciencia, el arte, la teorización intelectual, sino de la certeza de la incertidumbre que "La Criatura", que ha calado a fondo, una visión integral del mundo que abarca desde la dimensión Intencional, Conductual, Cultural, Social y Espiritual de la Existencia misma .
Comprendiendo que el sentir es la inclusión del cuerpo y del espíritu.

Entonces este espacio nos propone un trabajo integral, flexible, con una única propuesta que es el "Poder Ser y el Poder Estar", siendo estos aspectos fundamentales para una transformación profunda del Ser auténticamente Humano.

LA EXPLICACION APRENDIDA DE NUESTRA EXISTENCIA

Se nos ha enseñado majaderamente un ambiente pobre de posibilidades, es importante mencionar que existen sectores del poder mundial que imponen un ambiente empobrecido, incitando el temor, la polarización y distrayendo a la población de un propósito más profundo. La lectura de este fenómeno no tiene otra respuesta que el "Control de las Masas"; para la realización de las tareas individuales de estos poderes fácticos. Entonces deducimos que el Control es una poderosa herramienta de descontrol que ha sido usada en toda la historia de la humanidad.

En el desarrollo Humano (Ken Wilber; Después del Edén, 9-11) se plantea que "el hombre se halla a mitad del camino entre los Dioses y las Bestias", si nos enfocamos en que los hombres y las mujeres descienden de una evolución sistemática desde las bestias, es muy probable que acaben siendo dioses debido a que ya hemos pasado el primer paso (bestia) y nos hemos configurado en Hombres y Mujeres (Dioses), comprendiendo este cambio cuántico, es que podemos afirmar que no hay razón alguna que impida dar el siguiente paso: Theilard de Chardin sabía que el futuro de la humanidad es la Conciencia de Dios.

Se desprende entonces, que la humanidad es una figura esencialmente trágica ya que está en tránsito de dejar de ser una bestia y llegar a ser esa parte de Dios que esta manifestada en cada uno de nosotros. La toma de conciencia, el trabajo individual y los talentos desarrollados por el ser humano y la superación de la crisis del crecimiento, son las herramientas que nos alientan a estar atentos y despiertos a estos sucesos. ¿Y que podemos hacer para ello?...es el compromiso personal del desarrollo de cada mujer, de cada hombre que con su trabajo, constancia y buscando dentro sí mismo, es que inspiraremos a otros que hagan lo mismo.

En el año 1958 se realizó un experimento en China para explicar la "Masa Crítica" o "Teoría del Mono 100".

En una isla se dejan alrededor de 500 monos de una misma especie que se acostumbran a comer papas con cáscara y trozos de tierra. Esta operación la realizan por mucho tiempo y en forma mecanizada, hasta que una mona descubre que al lavar la papa, tiene un mejor sabor. La conducta de esta mona es percibida por los otros de su especie en aproximadamente 10 de los 500 monos. Los habitantes de la Isla junto a investigadores detectaron que luego que 100 monos más uno hicieran lo mismo (lavar las papas y luego digerirlas) ; todos los monos de la isla empezaron a hacer lo mismo y no sólo ellos , si no también otros monos en forma simultánea en otras islas.....¿Y cómo pudo suceder esto? Si estaban separados por kilómetros de distancia?.....La Teoría del Mono 100 afirma que al completar un N° 100 más un N° X se logra este evento. Lo que se llama en psicología "Resonancia Mórfica", entonces esto corresponde a un comportamiento vibratorio donde los monos han sintonizado con la frecuencia vibratoria de los otros monos. Entonces se entiende por "Masa Crítica" que un N° 100 + un N° X, desencadena el efecto multiplicador a través del espacio.

Reflexionemos sobre las cadenas de oración.... experimentos realizados en Washington (una ciudad de alta delincuencia) donde un grupo de 4.000 personas se unen por un bien común y meditando sobre el efecto de dar y reconocer el lado sagrado que existe en cada ser humano, bajaron el índice de actos violentos en un 25% de la estadística.

Se afirma entonces, en base a estos experimentos, que si el Ser Humano está conectado a una red de frecuencia que lo sintoniza con lo mejor de si, con patrones benéficos, entonces la transformación comienza a desarrollarse sin volver atrás.

"Cultivando una dirección Unificada Nutritiva y Benéfica se construye una base sólida para realizar un cambio en nuestros paradigmas"

Biodanza trabaja en forma de comunidad, relacionándonos en grupos donde la invitación máxima es producto de la Fuerza de Pensamiento que logramos vivenciar y esta logra expandirse no sólo en el individuo como ser único, si no también, logrando expandirse en sus diferentes ámbitos de cotidianidad, como el lugar que ha escogido como familia, su lugar de trabajo y su andar en el mundo.

Luego de un trabajo conciente, las personas afectamos la realidad que percibimos.

La investigación de Masuro Emoto en su libro "Mensajes del Agua" nos otorga el valor del pensamiento basado en el sentimiento y este impulso con una intención manifestada en la palabra hablada y pensada, y logra hacernos pensar:.....¿Que efectos literalmente poseen los pensamientos y que efecto hacen en nosotros?

Masuro Emoto

Nacido en Yokohama en 1943, Japón se graduó en Relaciones Internacionales y es Doctor diplomado y licenciado en Medicina Alternativa en la Universidad Internacional Abierta, en su magnífico libro "Los Mensajes del Agua" muestra su importante descubrimiento. Al transformar cristales de agua destilada en bellas figuras geométricas al susurrarles palabras de agradecimiento o bien al contrario, obtener desintegradas formas al someterlas a palabras de desagravio

"El agua consagrada puede proporcionar bendiciones"



Agua fotografiada tras ser expuesta al mensaje de amor que 500 personas le enviaron.



gracias



te voy a matar

“Entonces Nosotros Creamos nuestra Realidad y la maravillosa invitación es por lo tanto; a Coordinar nuestras Mentes y Sentimientos en un solo propósito , emitir amor indiferenciado, sentimientos de gratitud alabanza y perdón hacia uno mismo y ante los otros”

ANTE LA PREGUNTA.... ¿QUIEN SOY YO?

El hecho que estemos aquí , en esta experiencia de vida que vivenciamos, nos enfrenta a diversas preguntas que no siempre han tenido una respuesta que nos sintonice a nuestro estado sintiente....¿Quién Soy?, ¿Cuáles son las fuerzas que actúan en mi?, ¿Qué capacidades poseo y cómo puedo repotenciarlas? ...y ¿Qué hay más allá desde esta pequeña vida que tengo?...¿o la vida no es más que esto?. Estos cuestionamientos han conformado en parte, nuestra necesidad para encontrar una nueva forma de vivir nuestra existencia en felicidad y creatividad.

Entonces, para poder generar otras vivencias que induzcan un cambio personal, es que el primer paso es conocerme primero. Y cuando me respondo a la inquietante pregunta de ¿Quién Soy?, de alguna forma nos responderemos desde lo que hemos hecho en el "Hacer" con nuestras vidas, ¿Qué sucede en nuestra mente cuando vamos a responder esta pregunta?

No hacemos otra cosa, que contactarnos en la mayoría de los casos, desde nuestro plano atómico, es decir hacer una descripción de la mayoría de los hechos importantes que hemos realizado en nuestra vida, desde los actos buenos y malos que hemos construido, puede ser también, dar una respuesta desde el abordaje poético y filosófico, pero en definitiva hablaremos de nuestra entendimiento de cómo entendemos nuestra Identidad.

Existe un límite en esta descripción del sí mismo, basado en la identidad, donde yo trazo una línea mental separada de los otros donde toda la experiencia acumulada queda dentro de este límite y el otro queda afuera. Cuando pregunto ¿Quién eres? , me limito entonces, a experimentar la respuesta desde una frontera, desde una línea delimitada, donde el otro no forma parte de mi experiencia de vida.

Cuando se produce una Crisis de Identidad, es cuando uno no puede decidir cómo y dónde trazar esta línea, entonces se deduce que al preguntar ¿Quién eres?, quiere decir , ¿Dónde trazas tu frontera?. (Kem Wilber, La Conciencia sin Fronteras, pag. 14-16).

Una de las herramientas de reaprendizaje es comprender lo que significa la "**Filosofía Perenne**" y esta no es más, que "**Todo aquello que ha sido Revelado Universalmente**", es decir, tener una visión del mundo compartida por los principales

maestros espirituales, filosóficos, pensadores y hasta científicos del mundo entero que trabajan en la certeza de lo invisible porque han seguido aquella intuición que los ha llevado a alcanzar los vastos descubrimientos que hemos podemos disfrutar.

Y se le llama Filosofía Perenne porque ha estado presente en todas las culturas, épocas del vivir humano, desde el antiguo Egipto, Grecia, Japón China, India, México, y lo más destacable, es que siempre presenta los mismos rasgos distintivos fundamentales, ya que es un acuerdo universal en lo esencial, y este conforma el gran legado de la experiencia humana.

¿Y cuáles son estos acuerdos universales?...Se mencionarán los 7 más importantes:

Uno : El Espíritu existe.

Dos : El Espíritu esta dentro de nosotros.

Tres : Que la mayoría de los seres humanos vivimos tan desconectados de nuestro verdadero espíritu, que vivenciamos el mundo desde una dualidad de separación que nos impide ver nuestro espíritu.

Cuatro : Existe el camino para salir de este estado de separación, y este nos conduce a la liberación.

Cinco : Si seguimos este camino hasta el final llegamos a una estado de "renacimiento", la experiencia interna de saberse un espíritu encarnado con la opción de la liberación suprema.

Seis : Esta experiencia pone fin a estados de sufrimiento.

Siete : El final del sufrimiento desemboca en la acción social amorosa y compasiva hacia todos los seres sensibles.

En el **Libro "Biodanza" de Rolando Toro, Indigo/Cuarto Propio**, en la Introducción del Autor, nos proporciona este último eslabón que cierra en forma genial la apertura de un mundo sin fronteras, con una mirada holística, que comprende al Ser con una disposición Holónica.

El termino Holón lo acuñó Arthur Koestler, para referirse a lo que siendo totalidad de un determinado estadio, constituye una parte de otro estadio superior. La totalidad es entonces superior a la suma de las partes y puede influir hasta el punto de llegar en ocasiones, a determinar las funciones de sus partes. Lo podemos graficar en el valor de una palabra, que es sujeta a una frase y de ahí a una oración, que luego llegará hacer un párrafo y luego un texto.



Rolando Toro al vivenciar en sí mismo este sentimiento de epifanía y esperanza en la vida, encontró las Fuentes del Amor Original. Gracias a esta experiencia de vida conciente, logro identificar en su propio cuerpo todas las manifestaciones de éxtasis, de erotismo, fraternidad, de creación e ímpetu vital. Se contactó con la realidad viva del Ser Sintiente a través del movimiento, los gestos, la expresión de los sentimientos a través de un regalo universal que es la música, proporcionándonos la oportunidad de integrarnos en nuestra dimensión física y de alma.

En la pag. 22 de su Introducción del **Libro Biodanza** relata que: **“La Unidad Afectiva se genera en el intercambio de una energía íntima con los otros, y este proceso de aproximación es el Contacto Esencial”**.

Así como la Filosofía Perenne logra identificar verdades universales, el Método Creado por Rolando Toro, logró identificar modelos universales de expresión en relación a las diversas emociones. Basándose en esta premisa es que pudo elaborar una estructura en la cual la música, el movimiento y la emoción forman parte de una perfecta unidad.

Su mirada holística del Ser, permitió encontrarnos con una finalidad suprahumana que desarrollo a través de la creación de distintos ejercicios que estimularon la “Vitalidad, Creatividad, Erotismo, La Comunicación Afectiva entre las personas y el Sentimiento de pertenencia al Universo, que es la Trascendencia, las que constituyen las 5 Líneas de Vivencia en Biodanza.

Su inmenso aporte fue respaldado por un arduo trabajo sobre las respuestas neurovegetativas que han demostrado que ciertos ejercicios tienen una acción reguladora a nivel visceral, activando el sistema simpático-adrenérgico o el parasimpático-colinérgico, así también , que otros ejercicios estimulaban emociones específicas que producían efectos altamente significativos sobre la percepción de sí mismo y sobre el estilo de comunicación afectiva que creamos con otros seres. (Rolando Toro; Biodanza; Indigo/Cuarto Propio; Pag. 22-23).

EL SER HUMANO, EL SER MULTICELULAR, Y SU GLOBALIZACIÓN.

La globalización que vivenciamos en esta década no nos deja indiferentes ante los múltiples causas y efectos del existir. Una determinada decisión en el ámbito económico, social, judicial, etc. , nos afecta inevitablemente aún en los lugares más increíbles del orbe.

El aleteo de una mariposa de Hong Kong puede desatar una tormenta en New York....esta frase se desprende de un antiguo proverbio Chino... "que el aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo".

El significado de este concepto es la interrelación de Causa - Efecto que se da en todos los eventos de la vida y que no limita ni siquiera nuestro cuerpo.

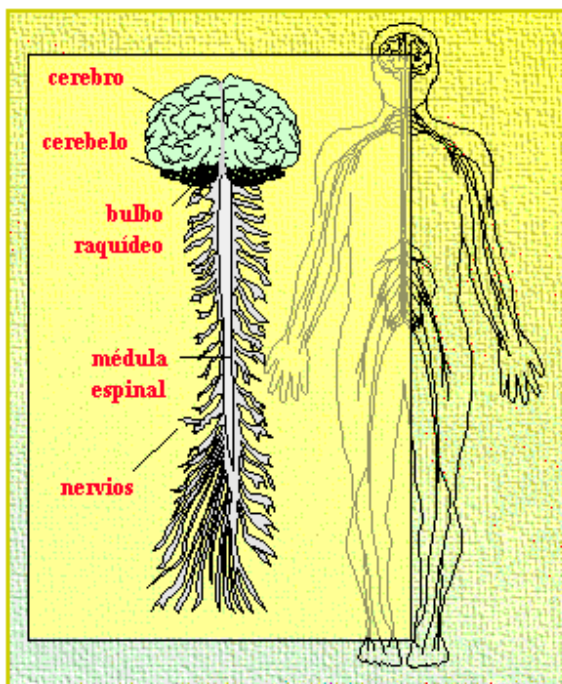
Un ejemplo práctico es soltar una pelota justo sobre la arista del tejado de una casa varias veces; lo que podemos observar es que cada vez que la pelota sea lanzada al techo, esta tendrá una trayectoria en su recorrido y una trayectoria de su caída diferente, lo que confirma que con cambios minúsculos conducen resultados totalmente divergentes.

En la Película "El Efecto Mariposa", (2004) un sujeto con la habilidad de volver en el tiempo hacia atrás , intenta varias veces mejorar su mundo pero se da cuenta de que cada cambio que realiza, también tiene consecuencias de las que nunca creyó imaginar, dando resultados desastrosos a su primera intención que era mejorar su presente....

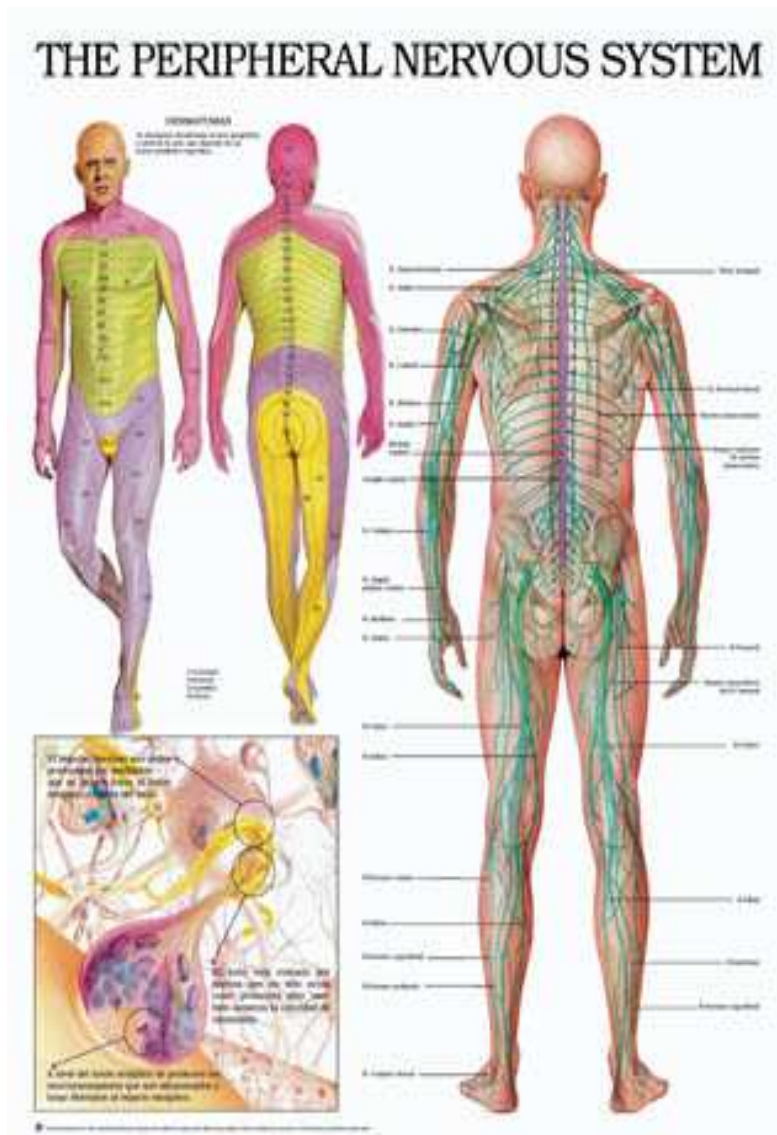
Se deduce entonces, que toda Causa desata un Efecto que es imposible de descifrar y nuestro recorrido en el mundo no es ajeno a este fenómeno. Los seres humanos definiéndonos como Seres Multicelulares hemos sido siempre Globalizados porque poseemos finos sistemas de conexiones entre los diferentes sistemas anatómicos funcionales: las alteraciones de cada uno de ellos afectan indefectiblemente a los demás sistemas. La medicina tradicional posee una mirada desglobalizadora del ser humano, omitiendo al ser como una integridad y sólo se enfoca del órgano enfermo, descuidando lo que sucede con el resto del organismo.

Durante estos años hemos aprendido y profundizado que el Ser humano posee 3 Sistemas Principales de comunicación y coordinación:

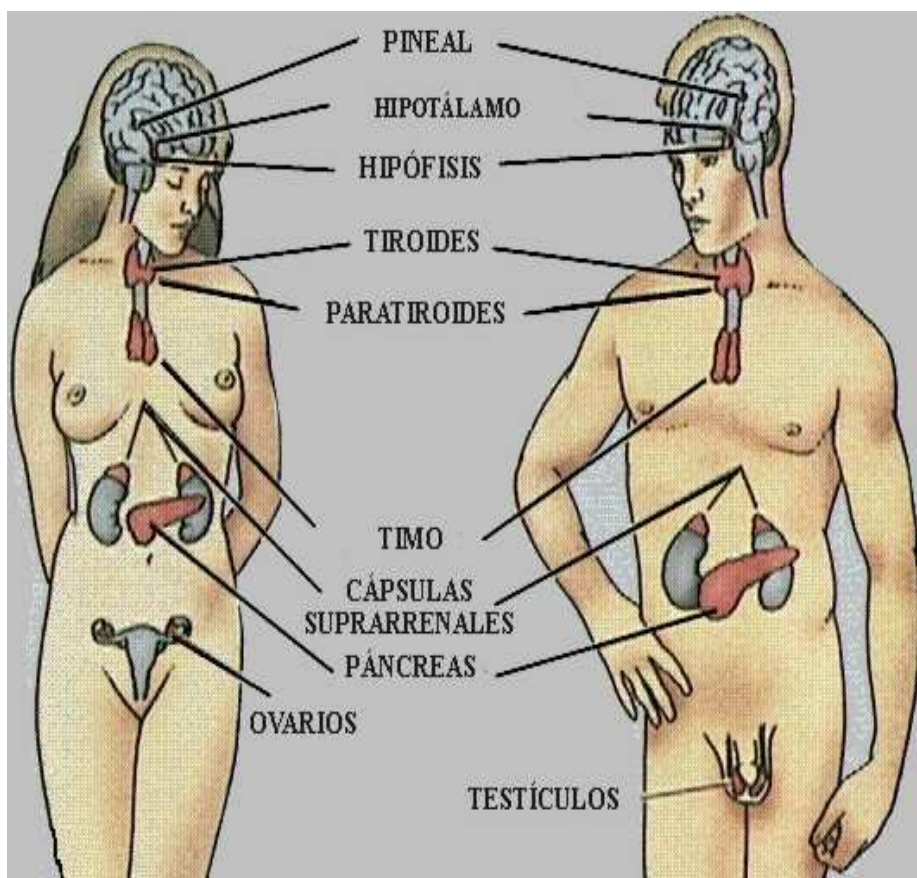
El Sistema Nervioso Central: su modo de comunicación es mediante Ondas o mensajes Eléctricoquímicos de muy rápida transmisión. Sin un sistema telefónico de cables serpenteando por la tierra y extendiéndose por pueblos y ciudades, un país moderno se paralizaría inmediatamente. Al cuerpo le pasaría lo mismo sin su sistema nervioso, lo que concluye que los nervios son un sistema de comunicación que lleva, trae, informa y coordina los mensajes. Unos 72. km. de nervios serpettean por el cuerpo y es a través de un impulso nervioso de una señal eléctrica diminuta que pasa por la neurona (células nerviosas interconectadas que llevan señales eléctricas) a gran velocidad. El cerebro, la médula espinal y la red de nervios, forman el sistema nervioso central, el resto de la red corporal se llama Sistema Nervioso Periférico.



El Sistema Nervioso Periférico: tiene 2 tipos de nervios; sensitivos y motrices. Los primeros llevan el mensaje al cerebro desde los ojos, oídos, piel y otros órganos sensoriales. Los nervios motrices transmiten señales al cerebro a los músculos, haciendo que el cuerpo se mueva.



El Sistema Endocrino: Esta constituido por diferentes Glándulas, que son grupos de células que crean hormonas que son los mensajes químicos producidos por estas glándulas y estas hormonas se liberan en la sangre que circula por las glándulas y llevados al torrente sanguíneo hasta su tejido y órgano distinto. Este Sistema Endocrino se compone de varios ejes hormonales y sus respuestas son más lentas y más generalizadas y estas son:



La Glándula Pituitaria o La Hipófisis: es un pequeño órgano en forma de poroto, situado en la silla turca, situada en la base del cráneo, y es responsable de la secreción de numerosas hormonas relevantes para la función fisiológica del organismo, que gobierna el inicio de la pubertad, la evolución sexual y la función reproductiva, como la Hormona del Crecimiento (GH) de los tejidos y los huesos, Prolactina (PRL) que estimula el crecimiento mamario, Hormona estimulante del Tiroides (TSH) que estimula la producción de la

hormona de la tiroides (metabolismo del cuerpo), Hormona estimulante de la Corteza Suprarrenal (ACTH) que estimula la producción de hormonas de las glándulas suprarrenales, Hormona Luteinizante (LH) que estimula las hormonas por parte de las gónadas y ovulación y la Hormona estimulante del Folículo (FSH), que posee la misma función que la anterior.

La Glándula Pineal: está ubicada en el centro del cerebro y su tamaño es semejante al de una lenteja. Segrega la hormona conocida como Melatonina que es producida a partir de la Serotonina (hormona responsable del mantenimiento de la juventud, evitando la oxidación celular y ayudando en la regulación del sueño), su acción es intensa en el recién nacido hasta los 7 años de edad, pero luego disminuye a medida que pasa el tiempo, hasta que se manifiesta como un fino hilo en el torrente sanguíneo. Es así como en la antigüedad se le consideraba como el asiento a la recuperación de las potencias originales del ser. (R. Descartes pensaba que conectaba el cuerpo con el alma) y es simbolizada como la visión del "Ojo de Dios" para la religión católica, en la tradición egipcia como el "Ojo de Horus", y en la India, como el "Tercer Ojo", representando siempre un concepto sagrado como la puerta al paraíso ya que se une a la retina, así se puede considerar que la Pineal es parte de las vías visuales.

El Hipotálamo: es la responsable del "Ritmo Vital" y de las constantes del medio externo, entre sus funciones está la Regulación de la Temperatura, Regulación del Metabolismo del Agua, Regulación del Apetito que está controlado por áreas separadas del hipotálamo: un centro de la alimentación en el núcleo ventrolateral (VHL) y un centro de la saciedad en el hipotálamo ventromedial (VHM). La corteza cerebral recibe señales positivas del centro de la alimentación que estimula el apetito mientras que el centro de la saciedad modula este proceso enviando señales inhibitoras al centro de alimentación. La destrucción del "Centro de la Alimentación" en animales produce una disminución de la ingesta alimenticia y la destrucción del "Centro de Saciedad" produce obesidad, compromete además la Regulación de las Funciones Vegetativas como las funciones respiratorias, vascular, Regulación del Mecanismo Sueño - Vigilia, Regulación de los Mecanismos de la Emoción donde se somatizan las manifestaciones emocionales.

La Glándula Tiroides: es una glándula de forma bilobulada situada en el cuello, que produce 3 hormonas importantes, Tiroxina y Triyodotironina que regulan el crecimiento, maduración de los tejidos del organismo, el metabolismo, y un aumento excesivo del pulso y contracciones intestinales y la Calcitonina que lleva el calcio de la sangre a los huesos.

El Timo: es un órgano linfoide y se encuentra en la parte inferior de la garganta, detrás del esternón o hueso del pecho. Su estructura aparece completamente desarrollada al tercer mes de gestación y continúa creciendo hasta la pubertad, luego involuciona atrofiándose en forma progresiva. El Timo es un órgano primario, en el cual tiene lugar la diferenciación de los linfocitos que salen de la médula ósea, convirtiéndolos de este modo, en células T maduras. A lo largo de este recorrido, los linfocitos T adquieren los receptores antigénicos o microbios específicos y aprenden a no atacar a los antígenos propios del individuo. La glándula Timo contiene, por así decirlo, cierta existencia de corpúsculos proporcionados por los padres, y por consiguiente, el niño que toma la sangre de esa fuente, no comprende su individualidad, hasta que el niño no haga su sangre, no pensará en sí mismo que es un "yo", entonces cuando la glándula empieza a atrofiarse a los 14 años de edad, es entonces donde el sentimiento del "yo" se expresa completamente, pues él mismo es capaz de producir su sangre.

Las Glándulas Suprarrenales: Se sitúan en la parte superior de los riñones, y su forma es triangular, estas segregan hormonas que ayudan a regular el balance químico y el metabolismo y complementan otras glándulas. Produce hormonas tales como estrógeno, progesterona, esteroides, cortisol y cortisona además de sustancias químicas como norepinefrina, dopamina y adrenalina; que eleva los niveles de glucosa en la sangre. Todas estas acciones ayudan al organismo a enfrentarse a situaciones de urgencia de forma más eficaz. Las secreciones suprarrenales regulan el equilibrio de agua y sal del organismo, influyen sobre la actividad del corazón, aumentan la tensión arterial, la contracción o dilatación de los vasos sanguíneos y la musculatura, además produce pequeñas cantidades de hormonas masculinas y femeninas.

El Páncreas: Esta glándula tiene una función doble: es una glándula acanalada o "exocrina" y una "endocrina", sin conductos y produce eficaces jugos para la digestión que pasan por el ducto pancreático hacia el intestino. Su otra función es producir dos hormonas: insulina y glucagón, estas se filtran en la sangre. El balance de insulina (que avisa al hígado que convierta en glucosa el almidón y lo almacene) y el glucagón que controla el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre.

Las Glándulas Sexuales: (ovarios y testículos). La reproducción es el sello de la vida, una parte vital del ciclo de los seres vivos. En la parte baja del abdomen están estos órganos reproductivos.

La mujer posee ovarios que son los órganos de reproducción que producen óvulos y también segregan estrógenos, necesarios para el desarrollo de los órganos reproductores y de las características sexuales secundarias; los hombres poseen testículos, que son cuerpos ovoides que se encuentran suspendidos en el escroto. Las células de los testículos producen hormonas como la testosterona que estimula las características secundarias. Se funda una nueva vida si un óvulo es fecundado por un espermatozoide (célula de los testículos) y esto sucede después de un coito o manipulación genética.

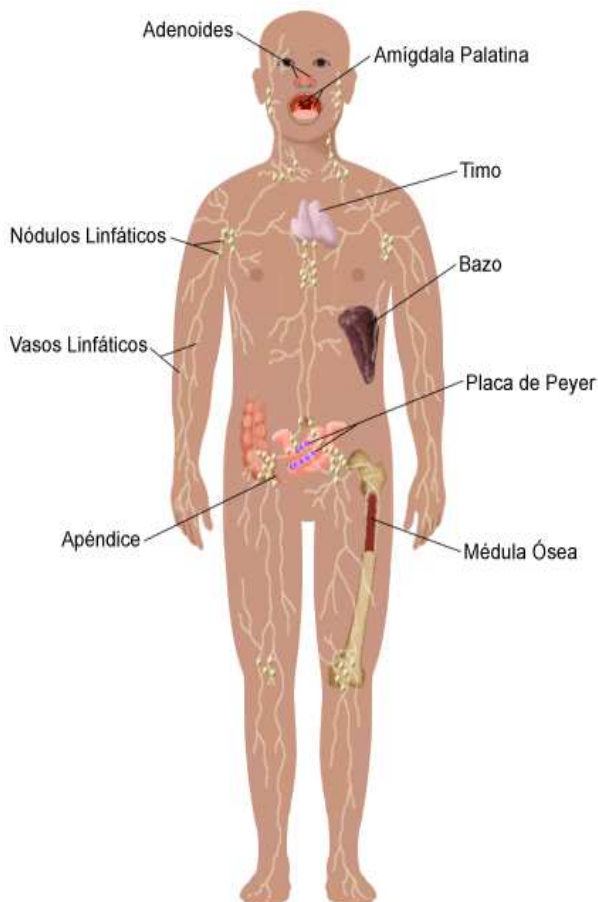
Ambos sistemas se integran anatómicamente y funcionalmente en el sistema nervioso central y periférico (que son los todos aquellos nervios que salen de la médula espinal, y se les llama también nervios raquídeos), y ocupan las mismas estructuras morfológicas y biológicas. El más importante eje es el que se desarrolla en el cerebro donde encontramos el hipotálamo, la glándula pineal y la hipófisis que tiene relación con la glándula tiroides y así con las glándulas suprarrenales ubicadas arriba de los riñones. Los mismos neuropéptidos que conforman las hormonas (que forman las proteínas, la base del péptido) y los lípidos (que serían las grasas) son las que participan en la elaboración del pensamiento y las emociones. Al existir una coordinación entre ambos sistemas se puede afirmar que las patologías u enfermedades desarrolladas comprometen a cada uno de estos sistemas (SNC y SE).

El Sistema Inmunológico: Colección de células en los sistemas circulatorio y linfático que protege al cuerpo de las enfermedades. El Sistema Nervioso y el Sistema Inmunológico se informan mutuamente a través de la comunicación celular.

A pesar de esta realidad en la mayoría de los casos en el tratamiento de alguna patología, los médicos, específicamente, los endocrinólogos, neurólogos y psiquiatras trabajan en forma independiente, pero considerando esta realidad, es que en Chile en Octubre del año 1998, la Sociedad Chilena de Endocrinología y Metabolismo decidió abordar este tema.

El programa abarcó las influencias recíprocas entre los aspectos psicológicos y hormonales en temas como el estrés, conducta sexual, patologías endocrinas, alteraciones con la glándula tiroides, especialmente a trastornos anímicos, como depresión, pánico, el climaterio, la diabetes mellitas, la estatura baja, las alteraciones del metabolismo del calcio, drogadicción, alcoholismo y los trastornos alimenticios como la anorexia y la obesidad.

El Sistema Inmunológico

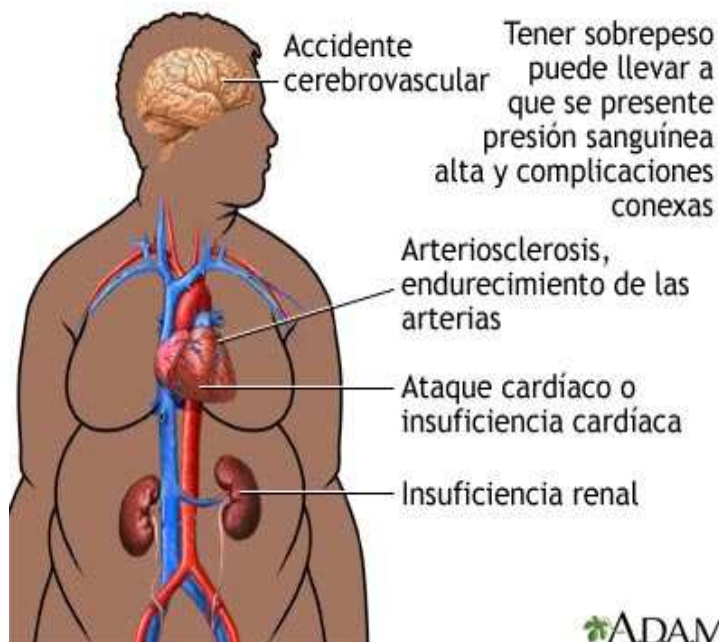


OBESIDAD

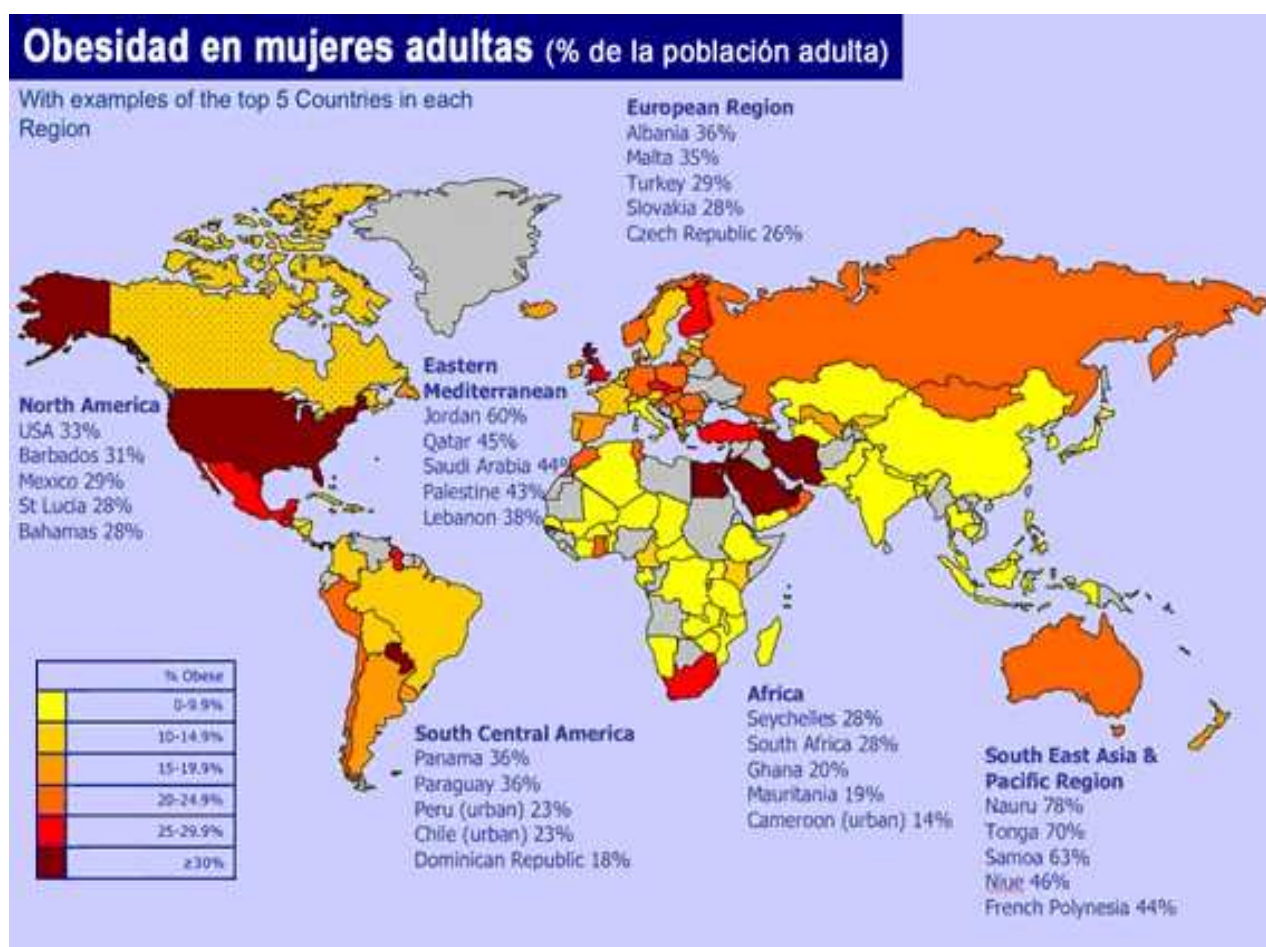
La capacidad de almacenar energía alimenticia en forma de grasa adquiere un valor de supervivencia cuando el aporte de alimentos es escaso o esporádico, de hecho, gracias a este eficaz sistema de almacenamiento de energía en el tejido adiposo, una persona de peso normal puede sobrevivir hasta 2 meses de inanición total. La obesidad es una enfermedad que afecta a 1 de cada 3 o 4 adultos en la mayoría de los países desarrollados. Es de suma importancia explorar y aclarar las complejas relaciones que existe entre los pensamientos, el cerebro y las hormonas.

La manera más fácil de medir la obesidad es en términos de altura y peso, un método alternativo de calcular la obesidad es el índice de masa corporal o IMC (peso corporal en kg dividido por la altura (en metros 2). La obesidad es una compleja enfermedad crónica metabólica, en cuya génesis influyen una predisposición genética (estudio de las Familias de Québec con una predisposición genética desde el 10 al 50%) y de nutrición temprana (Conducta heredada por hábitos de la familia) y factores emocionales.

El término obesidad implica un exceso de tejido adiposo que suponga un riesgo para la salud, en mujeres sobre un 20% y sobre un 30 a un 40% en hombres. Este desequilibrio puede aumentar el riesgo de muerte prematura, diabetes, hipertensión, aterosclerosis, enfermedades de la vesícula biliar y determinados tipos de cáncer.



El cómo nos alimentamos, cumple una función primordial en la homeostasis energética (equilibrio). En la obesidad esta homeostasis (equilibrio energético) se pierde a raíz de que la ingesta de alimentos es mayor que la energía consumida, ya que estos 2 factores, el genético (Familias de Québec) y ambiental influyen en el escenario metabólico y neuroendocrino, también es cierto que el stress, con sus consecuencias hormonales, participa también, en el aumento del peso corporal, porque el Sistema Nervioso Central integra las señales circulantes modulando la actividad neuronal que finalmente regula la ingesta energética y el gasto calórico.



Son varios los procesos reguladores que pueden influir sobre estos centro hipotalámicos (Centro de la Alimentación y Centro de la Saciedad) porque el Centro de la Saciedad puede resultar activado por la elevación de la glucemia o de la insulina que sigue a las comidas.

Las señales que regulan el tamaño y número de las comidas se originan en el estómago, hígado e intestinos a través de la producción de péptidos o directamente por estímulo de terminaciones del sistema nervioso simpático (SNS). Uno de los péptidos que se origina en el intestino durante las comidas es la colecistoquinina (CCK), que es un potente factor de la saciedad, otros péptidos son la bombesina, el péptido liberador de gastrina y la neuromedina, todos ellos envían la señal a la corteza cerebral, que es la que controla la conducta alimenticia través de nervios periféricos.

Existe evidencia que el Sistema Nervioso Simpático (SNS) vinculado a la "actividad y vigilancia" (estado ergotrópico vinculado al estado de vigilancia y al estímulo de los mecanismos de lucha y fuga) , afecta el gasto energético y sobre el tejido adiposo. La tasa de recambio de adrenalina aumenta en forma significativa, cuando se aumenta la cantidad de comida, situación que no se produce en las personas obesas ya que tienen disminuida esta respuesta adaptativa, induciendo a una pérdida del equilibrio energético.

Influencia sobre el balance Graso en el Cuerpo

La vulnerabilidad del balance graso en el cuerpo en comparación con las proteínas y los carbohidratos es explicada por factores nutricionales y metabólicos porque la grasa tiene poco efecto sobre la sensación de saciedad, es incapaz de promover su propia oxidación de manera fluida y carece de vías metabólicas para enviar la señal a la corteza cerebral del exceso de ingesta.

Existen muchos datos que sugieren que los neurotransmisores cumplen roles en la regulación de la ingesta de alimentos. Es así que los neurotransmisores noradrenalina, serotonina, opioides péptido regulan la frecuencia, duración, tamaño y calidad de las comidas. Se postula que los defectos en la neurotransmisión dependientes de la serotonina se caracterizan además, por trastornos del ánimo y por una necesidad del consumo de carbohidratos (CHO) produciendo obesidad. Es así que el consumo excesivo de carbohidratos podría restaurar esta neurotransmisión y bajar la depresión o trastorno del ánimo (lo que se conoce como el gordito feliz) pero no disminuye el Centro de la Saciedad (VMH).

Aunque la sobrealimentación es la causa principal de la Obesidad, existen también otros factores involucrados, cómo los hábitos familiares adquiridos, el estrés, la falta de ejercicio, un medio pobre de nutrición afectiva y la persistencia de una conducta autodestructiva o el rechazo a un cambio de switch.

El Ser humano posee todos aquellos potenciales nutricios que aportan al desarrollo de nuestra conciencia, concentrando nuestra existencia a una nueva mirada que aporte el poder de sanarse a sí mismo sobre el desafío inmenso del paradigma humano..... la creación del sí mismo, creando una nueva dieta mental con las nuevas ideas que elijo en este instante presente.

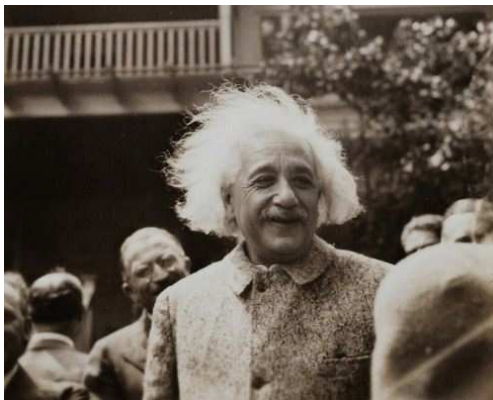
PROTECCION

El sistema de Biodanza nos permite conectarnos nuevamente con este instinto de protección, que se genera desde sí mismo y hacia los demás. Ya que el sistema psico-neuro-endocrino-inmunitario se plantea como una unidad funcional integrativa del organismo, es que podemos lograr profundos cambios en nuestro cuerpo físico, emocional y espiritual. Nunca necesitamos más el amor incondicional que cuando nos equivocamos y es ahí, cuando podemos reflexionar sobre lo que le hago a mi propio cuerpo, en definitiva mi estadio primario de Ser. Si permito que otro se equivoque ¿Por qué yo no puedo?.

La protección de nuestro cuerpo, entonces, el respeto por mi misma (o), de mi vínculo personal con la anatomía que me toco ser, es donde allí transformo las fronteras de la ignorancia en lo único real que es "Ser discípula de sí misma", seguir aprendiendo siempre, siempre, califica la Vivencia Endógena, que es la potencia del sentirse a sí misma, los latidos de mi corazón, las sensaciones placenteras que me brinda mi cuerpo.

Entonces "Cuando el mundo te de limones, escribe el libro de Cocina del Limón" (Grouche Marx, 1890-1977) lo que se traduce en utilizar las crisis como una oportunidad de crecimiento.

LA LUZ PRESENTE DE NUESTRO EXISTIR



En los años 30 Einstein dijo que la Materia es igual que Energía y creo una fórmula para descifrarlo $E = M C^2$. La unidad biológica más pequeña de nuestro cuerpo es la célula, que está compuesta por moléculas que a su vez se componen de átomos (o iones). Si los átomos al agruparse forman moléculas y las moléculas forman células y las células forman tejidos y los tejidos órganos y estos constituyen nuestro cuerpo se desprende que nuestro cuerpo, esta compuesto por billones de átomos que son un grupos de moléculas con una carga eléctrica y estos poseen una vibración energética, entonces lo primero que debemos reconocer es que somos "Seres Energía" densificados en el plano físico, en este cuerpo que toco, donde nos relacionamos con la materia. ¡Aprendamos a usar esta energía, que nunca acaba y que sólo se transforma!.

Cuando un Ser Energía se prepara y logra "Encenderse" tal como fuera un equipo electrónico conectado a una fuente generadora, es entonces, cuando uno puede manejar su energía.

En el libro "El Cielo está Abierto", Activación de la Glándula Pineal, Fresia Castro, Grijalbo, 1996, pag. 19) La autora Fresia Casto nos da el siguiente ejemplo :

En una mañana de invierno mientras vivía en las montañas del Desierto de Atacama donde la temperatura más baja a veces alcanzaba menos 20 grados y en verano superior a los 20 grados; pasado el medio día, se sentó a leer en una roca disfrutando el calor del desierto y contemplando la belleza del lugar, vio un charco de agua que con el frío de la noche se convirtió en hielo...observó como se resquebrajaba a medida que pasaba el tiempo y veía

como los rayos del sol lo iban derritiendo hasta convertirlo en una poza que se evaporaba rápidamente.

Al tiempo que esto sucedía, sintió un estampido como un disparo y se paró a ver que pasaba, para su sorpresa se dio cuenta con asombro, que una gran piedra había estallado, fragmentándose. ¿Qué había ocurrido?...el sol había calentado con la misma intensidad tanto la piedra como al agua, pero ambas tenían diferentes frecuencias vibratorias, mientras la de la piedra era menor, más lenta, la del líquido era mayor, o sea sus partículas atómicas giraban a una mayor velocidad, más cerca de la frecuencia vibratoria del electrón que es la luz. Ambos elementos habían sido expuestos al mismo intenso frío de la noche y a la influencia de los rayos solares, pero reaccionaron en forma diferente porque la piedra no pudo ajustarse a las nuevas frecuencias vibratorias recibidas que eran los rayos del Sol.

Entonces la pregunta que nos deviene es ...¿Cómo actuaremos y en qué frecuencia vibratoria adoptaremos nuestra vida?, acaso el de la piedra o el del agua.....? A partir de este ejemplo es que podemos recuperar las actividades benéficas para nuestro organismo construyendo un presente próspero y feliz, porque estamos llamados a co-crear y ser maestros de nuestra propia existencia junto a otros maestros recuperando nuestra sabiduría ancestral.

LEYES BÁSICAS DE LA VIDA

NUESTRA TAREA VITAL
AUTOMAESTRÍA
GESTIÓN DEL SÍ MISMO
AUTOLIDERAZGO

CREACIÓN PURA
 Resultados
 Positivos

ENERGÍA PURA
 Sentimiento Positivo

Armonía
 y control de
 sentimientos

Acto Creativo
Ley de Creación

LEY DEL PERDÓN
 Purificación Personal

ENERGÍA

ATENCIÓN: Foco del
 pensamiento
CALIFICACIÓN: Sentimiento
VISUALIZACIÓN: Imagen
ACCIÓN: Comportamiento

Descontrol de
 Sentimientos

**ENERGÍA
 DESCALIFICADA**
 (Sentimientos Negativos)

**CREACIÓN
 DESCALIFICADA**
 (Resultados Negativos)

CONCLUSIÓN:

Biodanza es una maravillosa herramienta de avance que nos permite empoderarnos de nuestros actos creativos, de nuestra propia existencia. Lograr que nuestra "Presencia" sea mayor que nuestra Apariencia. La participación semanal de una clase de Biodanza la percibiremos como algo natural, intrínseco de nosotros mismos, permitiéndonos "Sentir la Vida, Ver y Amar lo que Soy, lo que Eres y el Mundo que me rodea de manera ilimitada".

Cuando verdaderamente vivenciamos el centro sagrado de nuestro ser, cuando nos conectamos a la fuente del amor indiferenciado, nos damos cuenta que nuestra maestría ya está aquí, entregándonos plenamente en forma consciente y consistente al mundo.

Mantener nuestro equilibrio emocional, nuestra paz interna y personificar el espíritu inquebrantable de la sacralidad de la vida, se nos configurará ese impulso de la luz entrante que se está apoderando en nosotros para ayudarnos y para ayudar a elevar a nuestro planeta y la humanidad entera en la Danza de la Vida.

Concebirme como Facilitadora de Biodanza me ha posibilitado en curarme a mi misma y permitir desde la humildad, como un instrumento que permita aliviar, recobrar la salud física y emocional de mis alumnas y apoyarlas en cada uno de sus procesos.

Teniendo una percepción elevada de la observación de mi ser, en la calma del silencio, en donde he reconocido lo más bello del otro ser en mi, es cuando sucede que mi "Yo" se desvanece y logro vivenciar que el "Danzante está en la Danza Divina de la Vida" y en la expansión global del devenir humano, porque sé que todo brilla y el amor comienza cuando mi amor a mí misma se prolonga hacia todos los seres, naturaleza, toda la completa expresión de la creatividad de la vida y mi concepto de mí desaparece porque me consagro a la totalidad.

Presentación de Video....

"Biodanza, el Método del Renacer en la Totalidad"

BIBLIOGRAFÍA:

1. Toro, R. Apuntes de Formación de Escuela Modelo de Biodanza (IBF): Definición y modelo Teórico, Inconsciente Vital, Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad, Trascendencia, Aspectos Fisiológicos de Biodanza, Aspectos Psicológicos de Biodanza.
2. Toro, R. (2007) Biodanza. Indigo/Cuarto Propio; Santiago, Chile
3. Wilber, K. (1995) Gracia y Coraje. Gaia Ediciones; Madrid, España
4. Wilber, K. (2001) Antología. Kairós Editorial; Barcelona, España
5. Jadresic, Ojeda, Pérez, (2002). Publicaciones Técnicas Mediterráneo, Santiago, Chile
6. Castro, F. (1996). El Cielo está Abierto, Grijalbo Ediciones, Santiago, Chile
7. Kindersley, D. Colección Gran Saber Ilustrado, Cosar Editores
8. Harrison. (1991). Principios de Medicina Interna; Nueva Editorial Interamericana, Atampla, México, D.F.
9. Brofman, Sir M. (1993). Todo se puede curar; Sirio S.A. Editorial, Buenos Aires, Argentina
10. S.J. Vallés, C. (1995). Ligero de Equipaje, Tony de Mello; Sociedad de San Pablo, Bogotá, Colombia