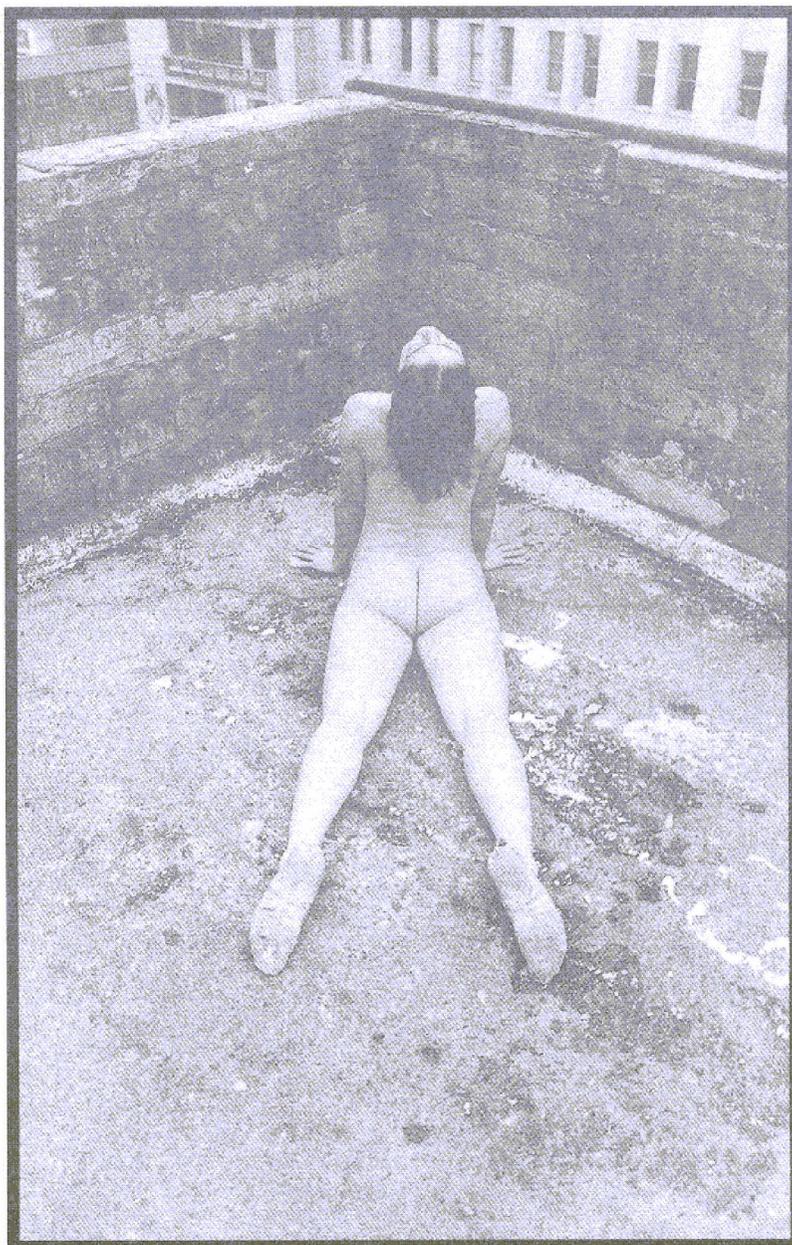


# Cuerpo y vivencia: Un encuentro consigo mismo.

Un acercamiento desde la biodanza

Esp. Gloria María Castañeda Clavijo



*Jairo Ruiz / 2003*

# Cuerpo y vivencia: Un encuentro consigo mismo

## Un acercamiento desde la biodanza

Esp. Gloria María Castañeda Clavijo\*

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

Cristina Isabel Gallego G.

### RESUMEN:

**E**l artículo: “Cuerpo y vivencia: un encuentro consigo mismo”<sup>1</sup> señala la relación existente entre música, vivencia y movimiento, tríada que permite ampliar la perspectiva del autoconocimiento en las personas que practican biodanza con regularidad, generando diversas pedagogías para la vida que facilitan el encuentro consigo mismo, con los demás y el entorno. A partir de esta relación propia del sistema

biodanza, se encuentra que el autoconocimiento está asociado con la conexión interna del cuerpo, la armonía corporal, el cambio interno, el encuentro consigo mismo, la liberación de emociones, la expresión de sí mismo y transformaciones en la manera de sentir y pensar.

### PALABRAS CLAVES:

Vivencia, cuerpo, movimiento, biodanza, autoconocimiento.

---

\* Universidad de Antioquia. Instituto Universitario de Educación Física. Fisioterapeuta. Esp. En Educación Física: Actividad Física y salud. Tecnóloga en Educación Física.  
gloriacastane@edufisica.udea.edu.co

---

<sup>1</sup> Este artículo es producto de la monografía investigativa: “La biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud” que se desarrolló con un enfoque hermenéutico y fue realizada por Gloria María Castañeda Clavijo y Catalina María Cbalarca Jaramillo para optar al título de Especialistas en Educación Física: Actividad Física y Salud en el Instituto Universitario de Educación Física de la Universidad de Antioquia en el año 2004. La monografía se inscribe en la Línea de investigación Motricidad, Desarrollo humano y Promoción de la Salud del Grupo Calidad de la Educación Física del Instituto Universitario de Educación Física.

## ABSTRACT:

**T**he present article: "Body And Experience: Encountering Oneself" «indicates the existing relation among music, experience and movement, a triad that allows to extend the perspective of self-knowledge in people who regularly practice biodance, generating diverse pedagogies for life and enabling an encounter with oneself, with the others and with the surroundings. Starting with the

self relation of the biodance system, it is found that self-knowledge is associated with the internal connection of the body, corporal harmony, internal change, encounter with oneself, liberation of emotions, self expression and transformations in the way one feels and thinks.

## KEY WORDS

Experiencie, body, movement, biodance, self-knowledge

## RELACIÓN MÚSICA, VIVENCIA Y MOVIMIENTO EN LA BIODANZA

**E**l sistema biodanza trabaja de manera integral la música, la vivencia y el movimiento, las metodologías propuestas en cada una de las líneas de vivencia siempre se desarrollan teniendo como punto de partida esta triada. Triada que no debe ser disuelta ya que es uno de los pilares fundamentales con los cuales se cuenta en los procesos de formación. La *música* es parte de la misma vida, constituye la base de toda educación que tenga como propósito la vivencia permanente de la experiencia motriz del ser humano; es un elemento que permite la exploración de emociones que se expresa a través del movimiento hecho música, que no es otra cosa que la manifestación vi-

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

Al respecto se encuentran los siguientes testimonios<sup>1</sup>:

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

LRA-P-10.

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

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

Las estructuras y melodías musicales propuestas, ayudan a iniciar búsquedas entre el ser y el deber ser de un individuo en un entorno determinado, ayudando

a explorar movimientos, comportamientos, percepciones y sentimientos que en algún momento de la vida se hace indispensable vivirlos, para poder comprender, interpretar y proyectarse al mundo.

En este sentido opinan uno de los entrevistados:

*“Nosotros tenemos música en nuestro cuerpo, estamos atrancados por figuraciones musicales cósmicas o visuales. Sabemos que tenemos toda una armonía, que nuestro cuerpo sueña y vibra. La música ayuda a desarrollar una serie de memorias y de encuentros consigo mismo que van a permitir de una manera muy sutil, efectiva y dinámica entrar en otros espacios o en otras dimensiones”.*

DAM-A-1.

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

La vivencia esta determinada por las observaciones individuales y por la percepción que cada persona posee de si mismo, de los demás y de su entorno; ya que la

<sup>1</sup> Los testimonios que aparecen en este artículo se recogieron en las ciudades de Bogotá, Armenia, Pereira y Medellín con profesores, facilitadores, asistentes regulares a las maratones de Biodanza y estudiantes de la Escuela Nacional de Biodanza de Bogotá.

realidad de si mismo depende de la experiencia: "toda experiencia humana está compuesta por la sensación, el pensamiento, el sentimiento y el movimiento. El aporte de cada uno de ellos a una acción particular varía, tal como varían las personas que las ejecutan, pero en cualquier acción estarán presentes" (Feldenkrais, 1949: 25).

Cuando se conoce el cuerpo a través de la vivencia, entendida ésta como la posibilidad de exploración de este a través de nuestras propias experiencias, se permite desarrollar su auténtico potencial, logrando una mayor intencionalidad y una comunicación del individuo consigo mismo, con los demás y con el medio externo desde su propia realidad corporal, ya que diariamente estamos expuestos a estímulos, percepciones e

influencias agradables o no y todo esto se refleja en nuestro cuerpo; no solo en movimientos, posturas, voz y lenguaje, sino también en nuestras vidas.

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

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



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

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

Todas estas conductas poseen un fuerte componente afectivo y manifestaciones viscerales a través de las cuales “las vivencias emocionales adquieren una manifestación orgánica además, sus células responden a los cambios de concentración de ciertas hormonas y de la hemoconcentración, con lo cual viene a ser un alto centro de coordinación endocrina” (Bustamante, 2001:285); es a sí como la práctica regular de cada una de las propuestas planteadas en el sistema biodanza ayudan a que el individuo regule, active y modere las funciones neurovegetativas que son controladas por el hipotálamo e integren los sistemas endocrinos e inmunológicos.

*“En biodanza hay un proceso de regulación y de auto regulación a nivel orgánico ya que se respetan los sitios naturales del ser humano y desde ahí obviamente se reflejan elementos inmunológicos, consecuencia de lo que son todos nuestros ciclos naturales”.*  
DAM-A-2.

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

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

Cada una de las metodologías dancísticas permiten una educa-

ción más abierta y de formación para la vida ya que brinda posibilidades de creación, comunicación, catarsis y desarrollo de potencialidades inherentes al ser, tales como la conciencia corporal, imagen corporal, identidad, vitalidad, afectividad, trascendencia, además genera posibilidades de trabajo individual y colectivo de quienes la practican, elemento fundamental en la formación de todo ser.

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

Las formas danzadas utilizadas en este sistema, tienen un fundamento ritual, ya que retoman la visión de danzas de ceremonias arcaicas, míticas y de éxtasis, expresadas por diferentes grupos humanos. Su propósito es convertir al danzador en danza y esto sólo se logra partiendo de un estado de tono "abierto" a los impulsos

propioceptivos espontáneos, condición en que el individuo permite que la música se infiltre en su organismo e induzca el estado cinestésico vivencial. Para Toro, "Ser danza" constituye una experiencia extraordinaria, la más poderosa fuente de renovación y energización.

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

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

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

conceptos newtonianos de la realidad (Feitosa, 1993: 98).

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

tivo, paciente, sino básicamente activo, agente, ser-con-el-mundo” (Mélích, 1997:79).

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

## LA RELACIÓN MÚSICA - VIVENCIA - MOVIMIENTO FAVORECE EL AUTOCONOCIMIENTO

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

LA-B-11

A partir de la relación música-vivencia-movimiento, propios del sistema biodanza, se encuentra

que el autoconocimiento está asociado con la conexión interna del cuerpo, la armonía corporal, el cambio interno, el encuentro consigo mismo, la liberación de emociones, la expresión de sí mismo y transformaciones en la manera de sentir y pensar.

A través de la historia el cuerpo ha sido considerado como un objeto con características fisiológicas

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

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

En nuestro caso, nos interesa asumir el cuerpo como una estructura en movimiento que concibe al ser humano de forma integrada y armónica, como plantea Pedraza (1996:18) "el cuerpo se estructura en la acción, buscando producir un cuerpo sin fracturas en la integralidad interna y media-

do por una comunicación fluida tanto hacia dentro como hacia fuera", lo que implica ver la representación del cuerpo como la respuesta a las diferentes experiencias de vida donde se va formando y adaptando de acuerdo a las circunstancias.

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

LA-B-11

*"Biodanza brinda elementos para trabajar ese ser de adentro hacia fuera y de afuera hacia adentro, es decir todo lo que es la corporeidad".*

MCPM-B-5.

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

La exploración del cuerpo, permite vivenciar no solo la forma, el tamaño, la consistencia, los puntos de apoyo y la movilidad, sino también las sensaciones, emociones y pensamientos de cada ser. Vivir las sensaciones corporales internas, implica entrar en el mundo de la autoconciencia somática y sus proyecciones, ya que el individuo no existe solo para si mismo sino también para los demás.

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

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

El sistema biodanza permite desarrollar el potencial humano privado, donde el cuerpo es percibido internamente por la prime-

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

Profundizar en el autoconocimiento y vivencia del propio cuerpo permite llegar a descubrirse, a partir de la realidad física, en un encuentro con la esencia individual, con las posibilidades potenciales, con la capacidad de respuesta ante los diferentes estímulos, con recursos psicofísicos que se disponen y también con los obstáculos personales que bloquean el libre curso de los diferentes canales expresivos, dando lugar a un factor primordial que es la comunicación como capacidad inter-humana, transitiva y dependiente de los planos psicosociales de la salud, a su vez está llena de corporalidad e individualidad.

Entrar a potencializar la conciencia corpórea de cada individuo significa adentrarnos en el

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

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

El ser humano desde que nace tiene un primer sistema de conocimiento del mundo, que es el dado, a través de imágenes cenestésicas, visuales, auditivas, olfativas

y vivencias corporales que le permiten aproximarse al mundo a través del cuerpo. A partir de estas vivencias el individuo estructura el mundo de los objetos en su relación espacio temporal y el mundo de los otros en sus relaciones afectivas.

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

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

Este proceso comunicativo comprende vertientes aferentes, captadoras de estímulos, mensajes y otras orientaciones eferentes de transmisión de contenidos

hacia otros. En esta etapa de comunicación subyace un ciclo esencial de reconocimiento de la mismidad del yo que percibe al cuerpo y su unidad subjetiva como propio y continuo, aportando un vasto campo de vivencias, sensaciones, emociones que nos ligan a tener una valoración real del mundo.

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

establece desde su propia realidad corporal.

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

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

## LA BIODANZA: UNA PEDAGOGÍA DEL ENCUENTRO CONSIGO MISMO, CON EL OTRO Y CON EL ENTORNO

Las pedagogías corporales que se fundamentan en el estudio del “soma”, es decir el cuerpo desde una perspectiva netamente vivencial, establecen una relación directa entre la conciencia y el entorno y una relación recíproca entre movimiento y sensación, posibilitando la conciencia del propio cuerpo y la escucha hacia sí mismo y hacia los demás. Entrar a comprender todo lo que

conlleva esta conscientización, implica comprender el papel que juega el ser corpóreo en la formación holística de cada ser.

Las diferentes técnicas corporales como Feldenkrais, Educación somática, Eutonía, Técnica Alexander, entre otras, centran su atención en el trabajo corporal que busca la integralidad, la vivencia permanente, la exploración y

la experiencia. Estas técnicas tienen como objetivo primordial buscar alternativas educativas que trasciendan en la educación para la vida, a partir del desarrollo de las potencialidades humanas.

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

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

qué hacemos, cómo lo hacemos y para qué lo hacemos” (Mélích, 1997:114).

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

Los sistemas educativos en aras de formar seres íntegros, han vuelto la mirada a pedagogías de avanzada donde el sujeto es el principal actor de todo lo que esta a su alrededor y por ende este sujeto está previsto de un cuerpo que siente, piensa, dice, hace y desea; es decir, como plantea el desarrollo humano, pedagogías que potencialicen las dimensiones humanas de todo individuo, que pueden variar a lo largo de la vida en los diferentes grupos humanos.

La biodanza, es ubicada dentro de las pedagogías corporales ya que tiene como fundamento el conocimiento del ser humano en

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

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

Esto opinan algunos de los entrevistados:

*“Biodanza es una propuesta que no se dedica a que las personas aprendan una habilidad determinada, ella en sí*

*misma desarrolla diferentes potenciales humanos”*. DAM-A-2.

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

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

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

La pedagogía del encuentro consigo mismo convoca a que cada una de las personas que la practican, ya sea como formación personal o como el maestro que orienta las diferentes propuestas metodológicas, debe convertirse

en un ser protagónico de dicho proceso, ya que “nadie puede actuar con solvencia a favor del desarrollo de otros, sino tiene la capacidad de actuar a favor del suyo propio” (Roldan, 1997); por lo tanto el maestro requiere tener sus propias experiencias donde se estimulen todos sus procesos vitales.

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

El acercamiento real al propio cuerpo, al de los demás y al entorno se vuelve básico en todo nivel de formación del ser humano, es decir, se convierte en: “una pedagogía que integra al sujeto, que trabaja las diferentes esferas del desarrollo como un todo integral (donde confluyen elementos y procesos de diversa naturaleza: biológicos, madurativos, cognitivos, lingüísticos-comunicativos,

ético-morales, erótico-afectivos, lúdicos, productivos y políticos, e integrados, lo que quiere decir que estos procesos se encuentran interrelacionados), que rescatan para el maestro y el alumno, como actores protagónicos, la posibilidad de ser, unificados en su práctica de vida” (Roldan, 1997).

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

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

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

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

Conceptuar el desarrollo humano desde la biodanza, implica pensar al ser en su totalidad y en toda su potencialidad, proceso que es trabajado constantemente en el

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

## BIBLIOGRAFÍA

- AGAMEZ**, Juliette y Otros. *Cuerpo Movimiento Perspectiva Funcional y fenomenológica*. Manizales: Universidad Autónoma de Manizales, 2002.
- BUSTAMANTE**, Jairo. *Neuroanatomía Funcional y Clínica*. Bogotá: Medica Celsus, 2001. 523p.
- CASTRO**, Julia y **URIBE**, Marta. "La Educación Somática un medio para desarrollar el Potencial Humano". En: *Revista Educación Física y Deporte*, 1998, Vol. 20, No. 1. Enero-junio 1998. p. 31-43
- CASTRO**, Julia y **URIBE**, Marta. *La Dimensión Somática de la Motricidad Humana*. Doc. s.p., 2002.
- CASTRO**, Julia. "Hacia una pedagogía del cuerpo". En: *Asociación Colombiana de fisioterapia*, 1994, Vol 39.
- CUPPERMAN**, Daniel. "La estrategia del minotauro". En: *Antología Cuerpo en Movimiento 1 y 2*. p. 49-57. s.f.
- FEITOSA**, Anna M. *Contribuições de Thomas Khun para una epistemología da Motricidade Humana*. Lisboa: Instituto Piaget, 1993. 235p
- LE BOULCH**, Jean. *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: paidotribo, 1997. 339p.
- MATURANA**, Humberto. Bloch, Susana. *Biología del emocionar y Alba Emoting: Respiración y emoción*. Santiago de Chile: Dolmen, 1996. 336p.
- MATURANA**, Humberto. **VERDEN ZÖLER**, Gerda. *Amor y juego. Fundamentos olvidados de los humano desde el patriarcado a la democracia*. Santiago de Chile: Instituto de Terapia Colectiva, 1997.
- MÉLICH**, Joan-Carles. *Del Extraño al Cómplice. La Educación en la Vida Cotidiana*. Barcelona: Anthropos, 1997. 202p.
- PEDRAZA**, Zandra. *En cuerpo y alma*. Bogotá: Universidad de los Andes, 1999.
- TRIGO**, Eugenia y Equipo Kon-traste. *Fundamentos de la Motricidad*. Madrid: Gymnos, 2000. 374p.
- ROLDÁN**, Ofelia. *Educación, Desarrollo humano y Cultura Física*. Medellín. 1997. Documento académico de clase.
- TORO**, Rolando. *Curso de formación docente. Documento académico*, 2002
- TORO**, Rolando. *Definición y principio biocéntrico*. Internacional Biocentric Foundation: Santiago de Chile, 1998.