

**Trabajo final de grado**

**Modalidad: Monografía**

**EL ENCUENTRO CON LA MATERNIDAD,  
FACILITADO POR LA BIODANZA Y LA  
BIOENERGETICA**

**Adriana Ghemi Ferreira**

**3.733.612-9**

**Tutora: Asit. Mag. Carolina Farías**

**Instituto de Psicología de la Salud**

**Facultad de Psicología.**

**Montevideo**

**Fecha de entrega: 30 de julio de 2018**

*Amanda Greavette*

## INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I MATERNIDAD.....	4
MATERNIDAD , PATRIARCADO Y ESTUDIOS DE GENERO.....	6
LA MATERNIDAD REGULADA POR LA MEDICINA.....	8
EMBARAZO, MIEDOS Y DESEOS.....	8
LA MATERNIDAD COMO PROCESO DE CAMBIOS.....	10
LA MATERNIDAD Y SUS AMBIGUEDADES.....	11
NUEVAS CONSTRUCCIONES SOBRE LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD.....	13
CAPITULO II, BIODANZA.....	14
PRINCIPIO BIOCENTRICO.....	15
LA VIVENCIA COMO METODO.....	16
BIODANZA Y CEREBRO HUMANO.....	19
BIODANZA E INSTINTOS.....	20
CONTACTO, CARICIA Y MOVIMIENTO EN BIODANZA.....	20
BIODANZA Y GESTACION.....	22
CAPITULO III, BIOENERGETICA .....	24
ORIGENES.....	25
VEGETOTERAPIA.....	27
VEGETOTERPIA PRENATAL.....	28
TECNICAS BIOENERGETICAS PARA EL TRABAJO CON LA MUJER EMBARAZADA.....	29
EL ABORDAJE BIOENERGETICO COMO UNA LABOR PSICOPROFILACTICA.....	31
ECOLOGIA DE LOS SISTEMAS HUMANOS.....	32
CAPITULO IV, ARTICULANDO LA MATERNIDAD, CON LA BIODANZA Y LA BIONERGETICA..	34
CAPITULO V, REFLEXIONES FINALES.....	37
BIBLIOGRAFIA.....	40

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi familia a mis padres, Alicia y Vicente y a mi hermanos Yanil, Sergio, Eduardo y Laura, por haberme brindado su amor ; a Tabaré mi amado esposo, que siempre ha estado allí para amarme y acompañarme; a mis amadas hijas, Serena y Claridad que con sus vidas me brindaron una fuente de infinita belleza y amorosidad; a las parteras de Nacer Mejor, Elena y Silvia, que me permitieron conectar con mi fuerza creadora, a mis facilitadores de Biodanza, Iliana y Pablo, que me acompañan en este viaje brindándose de manera incondicional y amorosa, a “mis compas de biodanza” compañeros de transformación ; a mis docentes y compañeros gestálticos, a los docentes de esta institución que han acompañado mi deseo de aprender y transformarme, en especial a Luis, por permitirme descubrir la bioenergética, y a mi tutora, Carolina, por su compromiso y dedicación ,y a mis amig@s, que aportan frescura y dulzura a mi vida, y a todos aquellos que fueron parte importante de este proceso.

## **RESUMEN**

El encuentro con la maternidad es una experiencia singular. Influenciada por los tiempos socios históricos culturales y como tal una construcción que tiene que ver con el patriarcado y el género. Naturalizada y convertida en una categoría universal y esencialista, unida al instinto y al amor maternal. Mientras que a la vez es una etapa de la vida sexual, una pulsión, un acto de creación y enamoramiento. Donde la mujer pone en juego sus emociones, su afectividad en un proceso de transformaciones corporales. Por lo que se propone su abordaje a través del encuentro con su cuerpo, utilizando para ello el sistema Biodanza y la Bioenergética. Ambas trabajan desde lo corporal propiciando cambios a nivel emocional, vincular y afectivo. Son dos abordajes psico profilácticos de la maternidad que le habilitan a la mujer la conexión con su cuerpo y sus emociones. Biodanza proponiendo una reeducación afectiva y un reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, propiciando una reconexión con lo instintivo, restableciendo el vínculo entre lo natural y lo cultural. Ofrece a la mujer gestante apoyo en sus sentimientos, y la estimula para que viva su proceso de forma positiva, enriquecedora y feliz. Asimismo la Bioenergética, va a proponer la disolución de las defensas corporales, permitiendo el desbloqueo emocional, facilitando la expresividad de las emociones y el movimiento corporal placentero, potenciando la capacidad de amar y ser feliz. Ambas propician el encuentro entre madre e hijo ya desde la vida intra –uterina, a través de la vinculación y el afecto.

Palabras clave: Maternidad, Biodanza, Bioenergética

## **INTRODUCCION**

Esta monografía se enmarca en el Trabajo Final de Grado de la Licenciatura de Psicología. Es el resultado de mi trayecto por la Facultad de Psicología y por la vida, que me encuentra recibíendome de Psicóloga luego de haber transitado por otras rutas curriculares, y sobre todo luego de haberme transformado en madre. Fue en este camino de transformación, que descubrí la Biodanza, estando lejos de casa, pero de algún modo gracias a ella mi casa se convirtió en un hogar. Con esta forma de danzar la vida aprendí a confiar en que podía ser una madre contenedora, que podía darles a mis hijas un hogar cálido y afectuoso. Supe acunar y dejarme acunar, acariciar y ser acariciada, abrazar con todo el cuerpo, y comprender su sacralidad. Descubrí la alegría de la danza, el poder del deseo, de soñar la manera, el lugar y la forma en que quería vivir. Aprendí a mirar y a dejarme mirar, y junto a la bioenergética desbloque mis miedos, para poder contemplar a los ojos a mis hijas, sanando el pasado, construyendo un nuevo futuro.

En mi tránsito por la Licenciatura, formé parte de un proyecto sobre cesáreas y profesionales de la salud. A partir de allí, configuro mi deseo de orientar mi futuro proyecto profesional en dirección al área de la maternidad, conectando con esta temática que era ya parte de mi historia. Vinculándola al trabajo corporal desde el sistema Biodanza y la Bioenergética, las cuales han sido parte de mi trayecto formativo.

En lo que respecta a la maternidad, es posible verla en la actualidad formando parte de debates históricos, políticos y socioculturales, siendo parte de nuevas legislaciones que dan lugar a los derechos sexuales y reproductivos (como la Ley N° 18.426), que incorpora la temática del parto humanizado. El cual desde hace tiempo viene siendo reivindicado desde numerosas asociaciones como ser El Parto es Nuestro, Nacer Mejor, La Red Latinoamericana de Humanización del Parto y el Nacimiento del Parto y el Nacimiento (Relacahupan) y Rede pela Humanização do Parto e Nascimento (REHUNA – Brasil), entre otras. Las cuales buscan generar cambios en las formas en que nos hemos acostumbrado a dar a luz, poniendo el foco en recuperar el lugar de protagonismo, autonomía y empoderamiento de las mujeres en el nacimiento.

Asimismo, es posible apreciar que el proceso de la maternidad se está dando en una época de cambios profundos, a nivel político social y psicológico, que tienen que ver con los propios cambios que acompañan los tiempos. Dado que la maternidad, al decir de Cristina Palomar (2005) puede ser entendida como una “práctica en movimiento”, la cual se va modificando conjuntamente con la transformación de su contexto.

El empoderamiento de las mujeres en cuanto a sus cuerpos, a sus embarazos y a sus partos, forma parte de las mujeres jóvenes de la posmodernidad, que han cambiado su percepción sobre la maternidad, y cuando deciden ser madres buscan apropiarse de ese derecho, dándole un sentido trascendental en sus vidas (Alberdi, Escarriol y Matas, 2000).

Acompañando estos cambios aparecen mujeres que quieren hacer planes de partos, que solicitan partos en domicilio, parto respetado, doulas, grupos que apoyan a las mujeres luego de las cesáreas. Asimismo encontramos parejas que quieren integrarse a grupos que acompañan el proceso de convertirse en padres. Pero por otro lado, siguen habiendo madres que dan a luz en soledad y desamparo, tanto institucional como emocional, lo cual puede acarrear efectos muy traumáticos tanto para la madre como para el hijo, pudiéndose desencadenarse una depresión post parto, con potenciales repercusiones en el bienestar de ambos (Mendoza y Saldivia, 2015).

En este sentido, la Psicología, tiene mucho para ofrecer, aportando desde el paradigma de la complejidad, una mirada comprensiva de los multifactores que intervienen en esta temática. Teniendo en consideración las experiencias de las propias mujeres, permitiendo el desarrollo de una labor encaminada hacia la búsqueda de la reconexión con nuestra potencia creativa, que apunte a la elaboración de nuevas formas de encuentro, dado que como lo dice Annabel Lee Teles *“es preciso ampliar la mirada, dar lugar a la emergencia de nuevos modos de relación que afirmen y enriquezcan la creación de modalidades existenciales”* (2009, p.28), con el objetivo de que mejores vínculos puedan gestarse desde el comienzo de la vida.

Con el propósito de aportar herramientas que contribuyan en la construcción de vínculos más amorosos, es que se propone Biodanza, como sistema de integración afectiva, que proporciona un ambiente enriquecido por el amor, el contacto afectivo y la autorregulación existencial (Toro y Toro, 2015). Que puede aportar a las mujeres gestantes y a sus parejas, vivencias de reconexión con el acto sagrado de la creación de la vida, ofreciéndoles en este proceso seguridad, confianza, autoestima y alegría. Favoreciendo el vínculo madre-hijo a través de la activación en la mujer de la parte de su cerebro más primitivo, que es la que necesitara más para su trabajo de parto y pos-parto (Zuasti, s/f; Odent, 2006).

Del mismo modo se propone la integración de la Bioenergética, con el fin promover el cuidado desde el comienzo de la vida, en el entendido de que el medio intrauterino ya está moldeando la capacidad de percibir y sentir del ser humano. Por lo que se propone siguiendo a Reich, la profilaxis desde los orígenes de la vida intrauterina (Serrano, 2000).

Al comprender que durante el embarazo se refuerzan los bloqueos que ya tienen las mujeres a causa de los miedos que se acrecientan durante este periodo, y de que el útero cumple una función muscular, es posible plantear que el parto puede llegar a no ser doloroso, si se trabaja para relajar al máximo esos músculos. Asimismo es posible influir positivamente con la ayuda de la vegetoterapia, sobre los miedos, desbloqueando aquellos lugares del cuerpo en los que esta emoción habita (Navarro, 1983). La *“vegetoterapia caracteranalítica es un modelo de psicoterapia profunda, que integra la intervención sobre el Sistema Nervioso Vegetativo-Sistema Neuromuscular, junto con el análisis del carácter, desde una visión biopsicosocial de la salud. Creada por Wilhelm Reich en 1936”* (Vilchez,

Serrano, 2016, p.1); y luego retomada por Federico Navarro como:

Una terapia que tiene como objetivo recuperar la funcionalidad psicosomática y el equilibrio neurovegetativo y energético, descondicionando las predisposiciones históricas, recuperando la capacidad de contacto y de expresión emocional, flexibilizando la coraza caracter muscular, y abriendo nuestra conciencia y campo perceptivo. (Serrano, s/f)

Reich (1970) planteaba la necesidad de aprender a funcionar de manera bioenergética, de forma tal que los embriones humanos puedan crecer en un útero no contraído, y puedan recibir el alimento de unos pechos que estén bio-energéticamente vivos. Y hoy de algún modo seguimos procurándolo, porque sabemos que *“es destino de todos los cuerpos, femeninos y masculinos, hacerse regazo y no coraza”* (Rodríguez, 2008, p. 80).

## **CAPITULO I, MATERNIDAD**

El encuentro con la maternidad es singular y diferente en cada mujer y en cada tiempo. Implica siempre haber nacido niña, transitar por los avatares de la infancia hasta por lo menos la primera menstruación, hecho que nos convierte en “mujeres”, luego de eso muchos ríos de sangre habrán de correr o no, para que se produzca el encuentro sexual que dé lugar al embarazo que podrá conducirnos a la maternidad, si así se lo desea. Sobre la maternidad existe una desinformación masiva en cuanto a lo que representa y a los procesos que implica (Red Amaryi, 2006). Así pues no se tiene en cuenta que la maternidad es una etapa de la vida sexual de las mujeres. Que sienten un deseo materno entrañable, que como pulsión nace en sus cuerpos, pero que a su vez se ve rodeada de una desinformación, que ocasiona desconexión entre sus mentes y sus pulsiones, entre la conciencia y la sabiduría corporal. Pero *“a pesar de ello, muchas mujeres nos enamoramos de nuestras criaturas y sentimos una pasión y un deseo visceral y entrañable hacia ellas”* (Red Amaryi, 2006, p. 2), siendo la maternidad, desde esta mirada, un enamoramiento.

Desde las historiadoras y las antropólogas feministas se plantea que es necesario problematizar acerca de la maternidad, como categoría universal y esencialista, que atribuye a las mujeres por ser tales, la capacidad innata para el cuidado de la prole, basada en un supuesto instinto maternal (Imaz, 2010, Palomar 2005, Saletti, 2008, Sánchez, 2016). Al problematizar la naturalización de la maternidad, es posible comprenderla como un constructo histórico-cultural. La maternidad se nos presenta desde esta perspectiva, como una construcción social, que se encuentra *“atravesada por relaciones de poder, desigualdades de clase, raza y etnia”* (Sánchez, 2016, p. 924). De esta forma se plantea que la maternidad no es un “hecho natural”, sino que como construcción cultural (Tuber, 1991), es polisémica y esta multideterminada, y depende de las normas sociales de cada grupo, situado en un lugar y época específica. Se compone de discursos y prácticas sociales, con un alto grado de valor simbólico, que dan lugar a un imaginario complejo y poderoso. El mismo se sostiene sobre dos conceptos, que son el instinto maternal y el amor maternal (Palomar, 2005). Saletti (2008) plantea que ambos, son elaborados a partir de la cultura, siendo aprendidos y reproducidos de forma tal que se naturalizan.

Esta naturalización de la maternidad puede ser vista a través de tres dimensiones: la primera, tiene que ver con la aceptación de que la procreación se corresponde únicamente con lo biológico, dejando de lado lo social; la segunda, que da por hecho la existencia de un vínculo afectuoso entre madres e hijos que se da en forma inmediata al parto; y la tercera, que tiene que ver con la adjudicación de las tareas de crianza a las mujeres, como una forma natural de división del trabajo (Imaz, 2010). Estos tres niveles de naturalización, se relacionan con el supuesto del instinto maternal, el cual para Badinter (1991), es solo un mito, dado que luego de una revisión histórica de las actitudes

maternales, no es posible encontrar ninguna conducta que pueda catalogarse como universal y necesaria de la madre.

Dicha naturalización ha hecho de la maternidad algo carente de interés para la investigación social. Debido a esto Imaz (2010) plantea la necesidad de romper con ella en sus tres niveles, para poder comprender que la maternidad adopta distintas formas, no existiendo una sola manera correcta de criar a los hijos, la cual se adjudicaría únicamente al ideal de buena madre, que tras su pretendida naturalidad esconde modelos ideológicos hegemónicos.

En lo que respecta a los sentimientos maternales, desde lo social, se considera que éstos son unívocos e instintivos, constituyendo el rasgo que define el ser madre, lo cual lleva a catalogar a las madres de “desnaturalizadas” cuando no cumplen con determinados preceptos o no se amoldan a lo que se espera de ellas. Al dar por naturales ciertas vivencias y emociones con relación a la maternidad, se olvida que las mismas dependen de la cultura y de las condiciones socioemocionales de la mujer. Tanto el amor como los sentimientos que se consideran como espontáneos e instintivos, son en realidad aprendidos (Blázquez y Montes, 2010; Imaz, 2010).

Imaz constata en su trabajo de campo que: *“no es el amor el único sentimiento vinculado a la maternidad: los aspectos emocionales emergen una y otra vez de forma compleja, contradictoria a veces mostrando sentimientos de rabia o culpa entremezclados con los de plenitud o satisfacción”* (2010, p. 221). Las emociones al igual que las ideas, son culturales, y se adquieren en los procesos de sociabilización, por lo que el amor maternal, no escapa a ello. El amor maternal, es un sentimiento y como tal es contingente, no puede darse por supuesto y va a depender de cada madre y de su historia personal, así como también del momento histórico (Badinter, 1991).

En la misma línea Blázquez y Montes (2010) plantean que la maternidad misma es un mito, cuya herencia es el instinto maternal que a su vez es solo otro mito, que establece como regla general la existencia de un vínculo indisoluble entre la vida de las mujeres y su fisiología. Lo cual no deja de ser una expresión de dominación, por el cual se prescribe cuáles deben ser las emociones que deben sentir las mujeres ante la maternidad.

La triada mujer-madre-maternal, que aparece como la única forma de realización para las mujeres, es una construcción ideológica que se ha mantenido durante siglos por el poder político y las instituciones, que a través de sistemas de control y vigilancia de las mujeres y sus cuerpos, pautan lo que deben hacer y lo que no, con el castigo para las madres que no lo acaten (Blázquez y Montes, 2010; Sánchez, 2016).

Por lo tanto un enfoque histórico, se vuelve imprescindible para entender cómo se han construido las contradicciones sociales que las mujeres deben resolver en la actualidad, cuando aspiran a ser «modernas». Mientras que las instituciones sociales las alientan para que conquisten nuevos lugares en el mercado laboral y profesional, el conflicto se da cuando este proceso hacia la «modernidad» entra en contradicción con la maternidad, al

descubrir que la actividad productiva está inversamente relacionada con la dinámica reproductiva (Montse, 1991).

Para entender cómo la maternidad y sus formas de ejercerla forman parte de una construcción histórica, podemos tomar como ejemplo la lactancia. Es así que encontramos que en los siglos XVII y XVIII, en Europa, en las clases burguesas o aristocráticas, la crianza de los hijos y la lactancia era una tarea que no correspondía a las madres y podía ser relegada a las nodrizas. Fue solo a partir de 1760 que se empezó a aconsejar a las madres de que se ocuparan personalmente de los hijos, ordenándoles que les den el pecho. Se crea así para la mujer “la obligación de ser ante todo madre, y engendran un mito que doscientos años más tarde seguiría más vivo que nunca: el mito del instinto maternal, del amor espontáneo de toda madre a hacia su hijo” (Badinter, 1991, p.117).

### ***MATERNIDAD, PATRIARCADO Y ESTUDIOS DE GÉNERO***

Entender la maternidad, desde una postura feminista, implica tener presente el concepto de patriarcado, que como fenómeno se lo relaciona con el capitalismo, aunque también se da en el socialismo, y tiene que ver con una jerarquía sexual, fuente de dominación, que

Consiste en el poder de los padres: un sistema familiar y social, ideológico y político en el que los hombres – a través de la fuerza, la presión directa, los rituales, la tradición, la ley y el lenguaje, las costumbres, la etiqueta, la educación y la división del trabajo- deciden cuál es o no es el papel que las mujeres deben interpretar y en el que las mujeres están en toda circunstancia sometidas al varón. (Rich, 1996, p.104)

Adrienne Rich, una de las pioneras en repensar la maternidad desde el feminismo, la concibe como “*un espacio de poder específicamente femenino que ha sido usurpado pero del que las mujeres deben reapropiarse*” (Rich, citada por Imaz, 2010, p.85).

La perspectiva de Rich (1996) se opone a la de las feministas que consideran a la maternidad como opresora y limitante, planteando en cambio que la maternidad debe ser considerada como una opción, como una potencialidad y no como el destino final de toda mujer. Se la concibe también actualmente por otras mujeres como un don, que puede o no ser aceptado (Red Amaryi, 2006).

Rich identifica la existencia de una institución de la maternidad, que debe ser diferenciada de la experiencia de la maternidad. Se trataría de dos significados que se superponen, como experiencia la maternidad tendría que ver con la potencialidad de la reproducción, en cambio como institución, buscaría que ese potencial, estuviese bajo el control del patriarcado, estaría a su servicio y sería intransigente con las mujeres que no se ajustan a sus mandatos (Rich, 1996; Saletti, 2008; Imaz, 2010). Y a su vez como institución la maternidad tiene que ver con “*costumbres, tradiciones, convenciones, creencias, actitudes, reglas, leyes, preceptos y multitud de otras racionales e irracionales normas sobre*

*cómo cuidar y atender a los niños*” (Imaz, 2010, p 85).

Rich (1996) plantea que la maternidad como institución es de tal violencia que despedaza a la maternidad como experiencia, pero que a pesar de eso las mujeres logramos rescatarnos y de alguna manera volvemos a confiar en nuestros instintos, conectando con nuestra ternura y nuestra pasión, haciendo viable el creer que es posible destruir la institución, pero no con ello a la maternidad.

El cuerpo de la mujer, es reivindicado en ésta perspectiva, luego de haber sido explotado y enajenado, habiendo llegado el momento en que desde el lugar de la experiencia pueda ser recuperado por las propias mujeres; de forma tal que la maternidad deje de ser enajenante y se vuelva enriquecedora, esta recuperación del cuerpo femenino es para Rich lo que posibilitara generar cambios esenciales para la sociedad humana (Rich, 1996; Imaz, 2010; Saletti, 2008).

Existen sin embargo visiones feministas del cuerpo femenino que lo conciben como una limitante, así por ejemplo De Beauvoir (1949) trasmite la imagen del embarazo como algo alienante, fatigoso y sacrificado, mientras que Rich *“reivindica una reapropiación de la experiencia física y psicológica de la maternidad por parte de las mujeres y, junto a ello, una reapropiación del cuerpo”* (Imaz, 2010, p. 87). Lo corporal aparece así como una vía de conocimiento y poder.

Según Rodrigañez y Cachafeiro (2007) con Rich, se inició el camino de develar la máscara que oculta a la “madre” en nuestra sociedad, debido a que lo hoy conocemos como madre nos es más que un sucedáneo de ella, dado que la maternidad creada por el patriarcado, es la que es igual a esclavitud y a la imposición, pero que de ningún modo esa es la verdadera maternidad. Por lo que se vuelve imprescindible recuperar a la madre (si es que ésta existe), la que fue engullida, y reencontrarnos con la *“maternidad entrañable y placentera, conectada con el deseo de la mujer”* (p.215), que puede colmar los deseos de las criaturas y dejar de reproducir esclavos y patriarcas. La verdadera maternidad sería una *“opción gozosa de desarrollo de nuestra sexualidad y nuestras vidas”* (Rodrigañez, 2008, p.23).

La maternidad aparece para Imaz (2010), como una categoría híper naturalizada y cargada de contenidos contradictorios, como una representación social que conlleva un rol y una posición social, imbuida de fuertes estereotipos de género.

Para Scott (2008) es necesario aclarar de qué hablamos cuando nos referimos al género, dado que no es un término unívoco. Ella plantea que el género es la forma en la que se organiza socialmente la diferencia sexual. Siendo por tanto una construcción cultural, y como tal variable, de ideas sobre los roles que son apropiados para la mujer y el hombre, que construyen identidades cuyos orígenes son sociales y se imponen sobre los cuerpos, imponiendo diferencias en las relaciones entre los sexos, basadas en relaciones jerárquicas de poder (López y Guida, 2000).

En relación a esto se encuentra que actualmente estamos ante en un tiempo socio

histórico en que mujeres y hombres pasan por transformaciones de sus lugares sociales y subjetivos, y en lo que respecta a las mujeres, éstas afrontan un tránsito que va desde la heteronomía hacia la autonomía tanto económica como erótica, y que en lo que refiere a la maternidad tiene que ver con un pasaje de ésta como eje central de su proyecto de vida a una maternidad acotada, que viene luego de que otros proyectos han sido alcanzados (Fernández, 1996; Alberdi et al 2000).

### **LA MATERNIDAD REGULADA POR LA MEDICINA**

Los métodos de control de la fertilidad le dieron a la mujer la posibilidad de decidir cuántos hijos quiere tener y en qué momento, pero para eso debió ingresar a la institución médica, lo cual llevo a una *“progresiva medicalización de la maternidad”* (Montse, 1991, p. 30). Que tuvo como contrapartida que el control sobre el cuerpo y la conducta de la mujer sean ejercidos también desde la institución médica sanitaria. La cual a cambio de otorgar ciertas libertades ante determinantes biológicos (como la anticoncepción, la interrupción voluntaria del embarazo, la infertilidad), la ataron a una práctica médica hegemónica, que ejerce control sobre sus vidas (Montse, 1991, Ortiz, citado por Blázquez y Montes, 2010).

Desde el siglo XVIII, en que la medicina comenzó a tomar a su cargo lo relativo al parto, las mujeres fueron perdiendo protagonismo en el mismo, convirtiéndose en pacientes, ubicadas así en el mismo plano de pasividad y sometimiento de los enfermos (Imaz,2010). Los cuerpos de las mujeres se fueron concibiendo como maquinas defectuosas (desde una concepción cartesiana) que debían ser reparadas al momento de pasar por el parto, dando lugar a lo que Davys Floyd (1993) llamo modelo tecnocrático de nacimiento. El cual impone una dependencia exagerada de la tecnología, generando miedo con relación a los procesos naturales. Este modelo tecnocrático trae implícito la existencia de rutinarios y excesivos controles, que terminan por acrecentar la inseguridad y los miedos, de las embarazadas, que siempre temen porque algo no salga bien.

Bajo este modelo el nacimiento se ritualiza de manera tal, que sus prácticas repetitivas y simbólicas, pasan a formar parte de la cultura. Haciendo que las personas se entreguen a la primacía de la institución médica, de forma que el proceso de nacimiento se deba ajustar más a ella que a lo que deseen las familias. En este proceso el bebé es concebido como un producto, que los médicos pueden asegurar, haciéndole creer a las mujeres que no son ellas las que darán vida sino que será la Institución la que lo hará. Llegándose incluso al grado de mentalizarlas de que su propio cuerpo es tan impuro, que debe ser esterilizado de forma tal que no entre en contacto con su hijo, hasta que esto le sea permitido (Davys Floyd ,1993).

El embarazo y luego el parto, son vividos por muchas mujeres, rodeados de temores, que se han formado desde niñas con una imagen de la maternidad ligada al dolor, sobre todo del parto, siendo algo que se teme desde la infancia. Las representaciones sociales que se imponen sobre las mujeres, acerca del dolor y sufrimiento que deberán atravesar en el parto, sumado a la desinformación y al modelo de atención médica centrado en la figura del médico, hacen que las mujeres se aparten del sentimiento de placer de ser madres, retaceándoles su capacidad de protagonismo consiente, privándolas del placer de generar una vida (Imaz, 2010; Da Rocha, Franco y Bladin, 2011).

El parto con dolor, nos dice Casilda Rodrigañez (2008), hace parte de una maternidad al estilo patriarcal, en la que la madre falsa se nos presenta como verdadera. Y esto se debería a la existencia de una desconexión corporal con las pulsiones maternas, que le ha sido impuesta a la mujer desde niña, generando un útero espástico, contraído dentro de un cuerpo acorazado. Que dista mucho de un útero distendido dentro de un cuerpo relajado por el placer, lo cual crearía diferencias entre ser gestado dentro de uno u otro (Rodrigañez, 2008, Red Amaryi, 2006). En la actualidad las mujeres “*parimos con útero rígido, sin elasticidad, medio atrofiado y sin que el deseo estimule la producción de oxitocina*” (Cachafeiro y Rodrigañez, 2005, p.4) educadas en una sexualidad de un cuerpo escindido, con una ruptura psicosomática entre la conciencia y el útero (Barbera citado por Cachafeiro y Rodrigañez, 2005).

El Deseo, a su vez, es un aspecto importante en la maternidad, para que ella sea posible debe existir un deseo previo, que aunque pueda ser difuso, justifica los pasos que se darán después, y es el que garantiza “*una maternidad volcada y altruista*” (Imaz, 2010, p. 179). Deseo que a su vez se relaciona con las circunstancias personales de cada mujer, que hacen posible que el mismo surja en determinado momento o que no surja. Factores sociales, materiales, familiares y emocionales son tenidos en cuenta por las mujeres antes de tomar la decisión de ser madres, decisión que también buscan tomar conjuntamente con su pareja. Lo cual puede llevar a que transcurra más tiempo del permitido por el reloj biológico, lo que lleva a que muchas mujeres teman perder la oportunidad de ser madre, debido a que la concepción se ve imposibilitada por la edad. De esta forma el inicio de la década de los 30 implica un punto de inflexión en la vida de la mujer, donde la adultez se vuelve real (Imaz, 2010; Alberdi et al, 2000).

Para Montse (1991) se vuelve necesario hablar de Maternidades, dando lugar a la diversidad y a los conflictos que enfrentan las mujeres, dado que algunas pueden quedar embarazadas sin desearlo, mientras que otras lo desean pero no lo consiguen, siendo estos casos en que la maternidad se vive desde el conflicto.

Actualmente muchas tecnologías médicas ayudan a superar problemas en la concepción, y a su vez esto es reconocido como un derecho de todas las mujeres, en legislaciones como la nuestra (Ley N° 19.167). Y es así que cuando las mujeres padecen infertilidad, la medicina les ofrece la inseminación artificial, pero lo que se logra con esto es

la unión de un espermatozoide y un ovulo, y a veces hasta un embarazo, pero el deseo no puede ser fabricado por la medicina, que busca satisfacer una demanda de un hijo de una mujer, pero que a veces no se acompaña del deseo (Winocur ,2012).

### LA MATERNIDAD COMO PROCESO DE CAMBIOS

El convertirse en madre, también tiene que ver con un proceso, que nace desde el plantearse ser hasta el convertirse en madre realmente. Proceso que implica una transformación que es emocional, afectiva y subjetiva. Y que tiene que ver también con la cultura a la que cada mujer pertenece, y con la forma en que aprendió a ser madre, por lo que este proceso no es unívoco ni lineal, y su desenlace no es el parto. Dado que existen otras formas de hacerse madre de un hijo, como la adopción, pero que también implican que la mujer se auto reconozca como madre de ese hijo o hija, que pasa a ser sentido como propio/a, a través de un íntimo proceso de relación, que requiere de un tiempo de evolución, que implica una aceptación y a la vez una adopción de un nuevo ser que se transforma en hijo. Estaríamos ante un lugar que se puede definir como de no retorno, en el cual las mujeres están situadas ante sí mismas y ante los demás en nuevo lugar, como madres de alguien. Con este planteamiento Imaz (2010) aclara que el vínculo materno filial, no es algo espontáneo, sino que es un proceso complejo y único. Siguiendo con esta línea de pensamiento nos encontramos con que el convertirse en madre tiene que ver con decidir querer a alguien que se define como hijo o hija. Por lo que dar por sentado que el nacimiento de un hijo acarrea el nacimiento de una madre, es naturalizar la maternidad, considerando que por un proceso biológico, se puede dar cuenta de lo que es una categoría social. Para adentrarnos en la construcción de subjetividad, es necesario comprender la complejidad de las etapas procesuales que llevan a que una mujer adquiera el status de madre (Imaz, 2010).

Conjuntamente con los procesos biológicos que se dan durante el embarazo, se producen complejos procesos psicológicos, que hacen que la madre se prepare para las futuras demandas psicológicas que implicaran el convertirse en madre (Defey, 1994).

Defey (1994) nos habla de que junto a la gestación propiamente dicha del hijo se produce una gestación a nivel psíquico en la madre mediante la cual se va a crear un lugar en su mente que permitirá concebir a este hijo también psíquicamente. Del mismo modo Stern (1999) nos habla de la construcción de una nueva identidad a nivel mental, una actitud mental de la maternidad que se irá desarrollando lo largo de diferentes fases, que serán preparatorias en principio de una maternidad que se ira conformando luego en el día a día con el hijo. Por su lado, Imaz (2010) plantea la existencia de un proceso de convertirse en madre, que es a la vez personal, social y fisiológico, y que se da cuando una mujer gesta a su primer hijo, y se vuelve una "*madre en gestación*" (p.11).

La maternidad es entonces, un periodo de transformaciones, en el que las mujeres

cambian su situación social, y su identidad subjetiva.

Por otra parte, se debe tener en cuenta que en occidente, nacer niña, también tiene que ver con una concepción de la mujer, que ha marcado las subjetividades, es decir la concepción freudiana, que diagrama una representación social del ser mujer como pasiva, castrada, narcisista y masoquista, implicando desde la niñez transitar un camino marcado por el sentimiento de inferioridad y envidia ante el varón por el hecho de carecer de pene, que nos llevaría a un irremediable enamoramiento de nuestro padre, que se vería imposibilitado, derivando en la necesidad de una compensación que sería la maternidad, y que valdría aún más si diera por fruto un hijo varón (Defey, 1994).

Este discurso psicoanalítico colaboro para hacer de la figura maternal el personaje nuclear de la familia, a la vez que los psicoanalistas se acostumbraron a cuestionar a la madre, ante toda posible alteración psíquica del niño (Badinter, 1991).

Si tenemos en cuenta a una de las críticas de la teoría freudiana Kate Millett (citada por Badinter, 1991), nos encontramos con que la envidia que la mujer siente ante la supuesta falta del falo, que sería la base de la personalidad femenina, no ha sido demostrada y que para el caso de que pudiera serlo cabría preguntarse el porqué de que la niña lo sintiese así, para lo que Millett encuentra respuesta en la sociedad patriarcal, que le reserva a la mujer un lugar secundario.

Por suerte, en la segunda mitad del siglo XX, las mujeres tomaron la palabra, desmintiendo esta “naturaleza” que se atribuía a lo femenino.

Es posible entonces pensar la maternidad, desde un punto de vista femenino, para lo cual será necesario transgredir una tradición que envuelve la maternidad en una haz de evidencia y naturalidad, ocultando el verdadero proceso que la niña recorre antes de ser madre, “*en un mundo donde la figura masculina es central y prioritaria*” (Vegetti, 1992,p.7).

Autoras contemporáneas, como Françoise Dolto (citada por Defey, 1994) resaltan la importancia de las creencias familiares acerca de lo que es ser niña, que serán determinantes de su futura sexualidad, así aparece la figura del silencio, que marcaría a la niña y a su no lugar, dándole mucha importancia a la experiencia de la adolescente y su primera relación sexual, que dejaría una huella que puede implicarle una valoración o una desvalorización, que tendría consecuencias importantes para el desarrollo de su futura sexualidad, incluyendo en ella el embarazo y el parto.

### LA MATERNIDAD Y SUS AMBIGUEDADES

Desde lo social encontramos que existe una tendencia “*a presentar a las embarazadas embelesadas con el vientre que asoma, recluidas a observar el mundo desde el propio ombligo, infantilizadas y rodeadas de pensamientos superfluos*” (Gutman, 2003, p. 81). De esta forma se invisibilizan las ambigüedades que surgen ante el embarazo, momento en que la alegría se entremezcla con el temor y la incertidumbre (Imaz, 2010).

Con la construcción social del amor materno, como emoción central de la maternidad, se impide a las mujeres mostrar otros sentimientos como ser la ansiedad, la hostilidad, la inseguridad, la preocupación, la culpa o los conflictos, no pudiendo verbalizarlos ni elaborarlos, lo cual las conduce a la autocensura y al aislamiento emocional, cuando sus experiencias son diferentes a lo esperado por la norma (Blázquez y Montes, 2010).

Desde las representaciones sociales, podemos ver como el embarazo se “vende” como algo idílico, donde la mujer embarazada parece estar en un lugar celestial, se ve hermosa y es amada y cuidada por su pareja. Y si bien la maternidad tiene algo de esto, no es solo eso, la maternidad, al decir de Defey (1994), tiene dos caras, al igual que la Luna. En la cara oculta, aparecen los miedos, el cansancio, la soledad, las pérdidas, los cambios corporales y hormonales, las carencias económicas, las violaciones, los embarazos adolescentes..., oscuridades que es necesario tener en cuenta; que dan lugar a la existencia de sentimientos encontrados y a la ambivalencia que surge como un concepto ineludible a la hora de entender la psicología de la maternidad. Tales sentimientos no solo afectan a las mujeres, sino también a las parejas, abuelos y hermanos (Defey, 1994).

La existencia de esa dualidad, también lleva a dicotomizar entre polos opuestos, entre madres “buenas” y madres “malas”, entre madres que cuidan y madres que abandonan. De esa forma se contribuye a la creación de una idealización colectiva de la maternidad, que termina siendo una presión para las madres que no querrán demostrar aquellos sentimientos que las alejan de esa idealización. Así surgirá la culpa ante los sentimientos encontrados, que tenderán a ser acallados. Para Defey (1994) ésta ambivalencia, es universal, inevitable, normal y deseable, porque forma parte del ser madre y del constituirse como ser humano.

La percepción del propio cuerpo de la mujer embarazada, es compleja y llena de matices, el estado de gravidez es a la vez que un tiempo en el que se siente estima y afecto hacia el propio cuerpo, productor de un estado de plenitud; y puede a la vez ser un tiempo en que se siente el cuerpo como alienado e invadido (Imaz, 2010). Dentro de las ambigüedades, también podemos ver el tema de la responsabilidad, que es muy importante al momento de convertirse en madres, sobre todos para las que transitan una maternidad elegida, siendo el reverso de ese derecho a elegir, lo que acarrea a su vez la aparición de la culpa. Por creer que no sabrán atender a las necesidades del niño o niña, o que no podrán estar a la altura de las circunstancias o incluso porque no están dispuestas a entregarse de forma suficiente a la maternidad. Culpa de no poder responder adecuadamente ante esa responsabilidad asumida. Las mujeres aun estando en pareja, se sienten como las principales obligadas hacia ese nuevo ser, sienten la convicción de que será su responsabilidad el cuidado y el bienestar del futuro bebé (Imaz, 2010).

En su investigación, Imaz (2010) destaca la existencia de otra contradicción que se hace presente en las madres contemporáneas, relativa a que comparten que la madre que

está enteramente disponible para sus hijos en forma exclusiva es la forma ideal de crianza; pero a su vez rechazan las exigencias que sobre las mujeres ese modelo impone.

### *NUEVAS CONSTRUCCIONES SOBRE LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD*

Podríamos decir que estamos ante un tiempo de nuevas construcciones sociales para la maternidad, en el cual las mujeres son conscientes de estar protagonizando importantes transformaciones, siendo promotoras beneficiarias y responsables a la vez de estos cambios en el ejercicio de la maternidad (Imaz, 2010).

En la actualidad asistimos a un proceso de humanización del parto que puede ser visto como una re-humanización y re-feminización, que debe abarcar también el embarazo y el posparto, pero esto no se dará mágicamente por concurrir a unas pocas clases de parto natural. Dado que lo que está tratando de cambiar es toda una socialización del ser mujer; pero se verá fortalecida si la mujer puede decir lo que ella quiera, si puede buscar la forma que sea mejor para ella. Si se logra cambiar la experiencia del parto, se estarán modificando las relaciones de las mujeres con el miedo y la debilidad, con sus cuerpos, con sus hijas e hijos; lo que tendrá un gran alcance psíquico y político (Rich, 1996).

De esta forma nos encontramos con que las mujeres postmodernas, están transformando el sentido de la maternidad cuando asumen las riendas de su propia vida, con todos los riesgos que ello comporta. Y son a la vez las que expresan más apasionadamente su deseo o su rechazo de tener hijos y las que, en mayor medida, tienen hijos de forma menos convencional, a edades más avanzadas o al margen de la estabilidad de una pareja. Y en lo concerniente a la vinculación con sus parejas, viven una etapa de desajuste y cambio en cuanto a la figura del padre, a quien se le va a exigir que este más presente (Alberdi et al, 2000).

Puede decirse que *“la paternidad y la maternidad se están acercando porque la primera ha perdido sus connotaciones de autoridad y la segunda su exclusividad”* (Alberdi et al, 2000, p.214). De esta forma nos encontramos con que está habiendo una transición entre el padre colaborador, al nuevo modelo de padre, que sería el padre cuidador. El padre colaborador es aquel

que se implica en el cuidado de los hijos de una manera subsidiaria, sólo a petición de la madre o cuando ésta falta. Es el padre que asume las tareas que se le encomiendan pero sin tomar nunca la iniciativa por sí mismo. El padre cuidador es aquel que toma como modelo de comportamiento la imagen ideal de la madre, la persona capaz de ocuparse y preocuparse por el bienestar del hijo, la persona cercana y cariñosa que ofrece el ámbito de seguridad y afecto que los hijos necesitan. Este nuevo padre está apareciendo por demanda de las mujeres que quieren compartir los hijos, pero también por iniciativa de los hombres que aspiran a darle un contenido más global a su paternidad. (Alberdi et al, 2000, p.216)

## **CAPITULO II, BIODANZA**

Cuando alguien escucha hablar de Biodanza, enseguida pregunta ¿Qué es eso? Y a los participantes se les hace difícil muchas veces contestar y terminan por invitar a quien pregunta a que vaya a una sesión. Esto es así debido a que estamos ante algo absolutamente vivencial e intransferible, y que resulta difícil de poner en palabras, dado que justamente cuando se vivencia no se racionaliza, ni se interpreta, sino que se vive el aquí y ahora de tal manera que permite transformar la existencia.

El nombre Biodanza tiene su origen en la palabra griega “Bios” que significa vida, y en la palabra “danza” entendida como movimiento pleno de sentido. Es por tanto, la danza de la vida.

Biodanza podríamos decir que es un sistema de desarrollo humano, interpersonal, que busca la transformación de las personas a través del encuentro amoroso; es un manifiesto de la sensibilidad humana frente a la vida, que se sustenta en una visión biocéntrica de la misma (Wagner, 2002; Flores, 2006; Casanova 2012).

Busca promover la salud integral del ser humano, a través de la vivencia, contactando, rescatando y desarrollando los potenciales innatos que promueven la salud integral del ser humano. A través de encuentros grupales se promueve el acceso a la vivencia, que conecta con el aquí y ahora, integrando la música, el movimiento y la emoción (Flores, 2006).

En una sesión de Biodanza se invita a participar de una danza cósmica, a través de un baile, que propone ejercicios que se inspiran en los significados esenciales de la danza, compuestos por gestos naturales de la humanidad. Su finalidad *“es activar las potencialidades afectivas que nos conectan con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza”* (Toro, 2008, p. 29).

Su creador, Rolando Toro, la define como *“un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida”* (2008, p.39). La Integración humana, de la que habla, tiene que ver con el buscar que el individuo pueda estar integrado tanto consigo mismo, como con la especie y el universo. Restableciendo la unidad en sí mismo entre percepción, motricidad, afectividad y funciones viscerales. Mientras que la renovación orgánica, se refiere a la capacidad de los organismos de renovarse y establecer nuevos equilibrios, lo cual sucede en Biodanza a raíz de que se estimula la homeostasis es decir el equilibrio interno, estableciendo una armonía homeostática (Toro, 2008; Wagner, 1991).

En cuanto a la reeducación afectiva, Biodanza se propone para lograrlo vivificar la afectividad, y en lo que respecta al reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, se busca una reconexión con lo instintivo, restableciendo el vínculo entre lo natural y lo cultural, dando lugar a una retroalimentación entre el comportamiento y el estilo de vida (Toro, 2008;

Wagner ,1991).

Esta reeducación o reaprendizaje no se da por intermedio de un modelo de comportamiento sino que se realiza cuando cada persona entra en contacto consigo misma a través de un proceso de integración, que se realiza en un continente afectivo dado por la grupalidad. Se busca que el ser humano que ha perdido la función de conexión con la vida, pueda recuperarla, volviendo a conectar con sus instintos (Toro, 2008).

El aprendizaje que se propone en Biodanza, se da en tres niveles, el cognitivo, el vivencial y el visceral, de forma que tal que no exista una disociación en la persona. Se parte primero de la vivencia para poder llegar luego a la conciencia, sin que exista la necesidad de análisis o interpretación (Toro, 2008).

Retomando sus orígenes, en 1965 Rolando Toro (1924-2010) inició sus primeros trabajos de danza con pacientes psiquiátricos, en el Hospital de Santiago de Chile, con el objetivo de encontrar técnicas de desarrollo humano que sirviesen para la humanización de la Medicina. Posteriormente comenzó a enseñarla en la Universidad de Chile, en la cátedra de Psicología del Arte y de la Expresión (Toro y Terrén, 2008).

En sus comienzos se la conoció como Psicodanza, pero en 1978 se la cambió el nombre buscando pasar de una visión antropocéntrica a una visión biocéntrica del ser humano (Wagner, 1991).

Esta hoy difundida en diversos países de América, Europa, África y Asia.

Originariamente buscó transgredir los “*valores culturales contemporáneos y a los dictámenes de alienación de la sociedad de consumo y de las ideologías totalitarias*” (Toro, 2008, p.27), proponiendo un nuevo modo de vivir, que despierte la sensibilidad, de forma tal de volver a estar presentes, habitando nuestro cuerpo a través de la mirada, de la escucha, del contacto y de la celebración de la presencia del otro. Para ello utiliza como técnica la inducción de vivencias integradoras mediante la música, el canto, la danza y situaciones de encuentro grupal (Wagner, 1991).

En lo metodológico, Biodanza acciona sobre la parte sana de la persona, buscando alumbrar la parte luminosa, de forma tal que la parte oscura, representada por los síntomas, disminuya (Toro, 2008).

Los ejercicios que se proponen forman parte de una sistematización con relación al modelo teórico de Biodanza. Esto hace posible que pueda ser aplicado a todos los seres humanos, ya sea en grupos específicos (niños, adolescentes, adultos, ancianos) como a grupos heterogéneos (Wagner, 1991).

#### PRINCIPIO BIOCENTRICO

El paradigma desde el que se presenta Biodanza es el Principio Biocéntrico, que intenta explicar todo lo que existe en función de la vida y que nos conecta con las leyes que conservan y permiten la evolución de la vida (Toro y Terrén 2008; Wagner, 1991). El mismo

*“sitúa el respeto a la vida como centro y punto departida de todas las disciplinas y comportamientos humanos; restablece la noción de sacralidad de la vida”* (Toro, 2008, p. 75).

Es un estilo de pensar y sentir que prioriza la vida en sus diversas manifestaciones. Por lo que desde este principio se nos “invita a reformular nuestros valores culturales, sociales, económicos, políticos éticos y morales; nuestra conducta y nuestra forma de estar en el mundo con los seres, tomando como referencia el respeto a la vida” (Wagner, Gomes, 2008, p. 49). Esta re significación de valores, busca una transformación del estilo de vida, creando un mundo más amoroso (Wagner, Gomes, 2008).

Desde el principio Biocéntrico se reconoce *“la vida como la más grande hierofanía”* (Toro, 2014, p. 73), es decir una manifestación de lo sagrado, que no admite distinción entre lo profano y lo sagrado, en el entendido que todo en la vida puede serlo, dándole un valor de trascendencia. Rescatando la potencia de la vida y el poder de lo instintivo, llegando al planteamiento de una ética social (Pessoa, 2013). Que para poder ser realizada, necesita del desarrollo de la afectividad, que nos inclina a cuidar y sentir empatía no solo con las personas sino también por todo lo que está vivo. Liberando para ello los afectos, potenciando la inteligencia, entendida como *“la capacidad afectiva de establecer conexiones con la vida y relacionar la identidad personal con la identidad del Universo”* (Toro, 2014, p. 32).

Siguiendo este principio los movimientos creados por la danza, son un fin en sí mismos, como expresión de vida, y no como medios para alcanzar un fin antropológico, social o político-económico. Son una forma de “crear más vida dentro de la vida” (Toro, 1991 p.35).

#### LA VIVENCIA COMO METODO

La vivencia forma parte de la metodología de Biodanza, y permite el proceso de integración, dado que *“Biodanza es por definición, un sistema de integración de potenciales humanos”* (Toro & Toro, 2015, p.55).

El concepto de vivencia, puede ser visto desde un punto de vista epistemológico, como lo trabajan Husserl y Dilthey ,1945 (citados por Wagner, Gomes, 2008) haciendo referencia a la capacidad de conocer a través de la vivencia; desde una perspectiva ontológica como la trabaja Merleau-Ponty, 1945, (citado por Wagner, Gomes, 2008), que tiene que ver con una corporeidad vivida, entendiendo que el ser es la propia vivencia. Y como la vivencia biocéntrica, que parte de la concepción ontológica, y la concibe como pre-reflexiva, corporal, sensible, espontanea e inmediata. Generadora de vínculo, de salud y de evolución del individuo (Wagner, Gomes, 2008).

Rolando Toro la re define, como *“experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que compromete la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales”* (2008, p.33).

La vivencia es planteada como una forma de conocimiento, que nos informa sobre nosotros mismos y que no necesita ser verificada por la razón. Se trata de una experiencia vivida a toda potencia, creando una sensación intensa de estar vivos, en el aquí y ahora. En ella no existe distancia entre el observador y lo observado, entre lo que se siente y la observación del sentir (Toro & Terrén, 2008). Se diferencia de la emoción, dado que esta última responde a estímulos externos y desaparece junto con ellos. En cambio la vivencia posee efectos profundos y duraderos donde todo el organismo es partícipe, produciéndose una trascendencia del ego (Toro & Toro, 2015).

Se caracteriza por ser una expresión que es original en cada uno, al igual que la identidad, y que se manifiesta sin necesidad de ninguna elaboración simbólica o racional. Precede a la conciencia. Es subjetiva, íntima, única y muchas veces inexpresable. De una intensidad variable dependiendo del nivel de conexión consigo mismo y de la cualidad del estímulo que la produce. Existen vivencias que pueden ser desorganizadoras y producir trastornos, y otras como las propuestas en Biodanza que son integradoras y que favorecen la salud y la vitalidad (Toro, 2008).

Para este sistema, las vivencias son posibilidades humanas, traídas a partir de la genética, pero que solo pueden acontecer dentro de la cultura humana. La cual ira marcando la vida de los sujetos con distintas experiencias que dejan huellas e impregnan las vivencias posteriores. Ya desde la vida intra –uterina los niños se ven influenciados por las personas significativas de su vida, a través de la vinculación y el afecto. Según sean estas relaciones y las siguientes, el movimiento del sujeto en el mundo puede ser incentivado o bloqueado (Wagner y Gomes, 2008).

Para Toro (1991), las protovivencias (experiencias del neonato y del recién nacido) de movimiento, contacto, expresión, seguridad y armonía son las vivencias que involucran los primeros seis meses de la vida, en las que el bebé comienza su experimentación en el mundo. Las cuales influyen el desarrollo de las cinco líneas de vivencia del sistema Biodanza: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

La línea de la Vitalidad se genera en el instinto de conservación y tiene que ver con las funciones que regulan la homeostasis del individuo, el potencial de equilibrio y de armonía biológica; junto al ímpetu vital y a la energía que el individuo posee para enfrentar el mundo (Toro, 1991; Toro 2008).

La vitalidad de una persona puede verse en su manera de ser y de actuar. La Biodanza ayuda a las personas a conectar con su fuerza interior. La energía que poseemos es necesario saber regularla con los ciclos de actividad y reposo. Biodanza propone entrar en conexión con uno mismo de una manera genuina y orgánica, integrando el sentir con el hacer y el pensar, como antítesis de la disociación (Toro y Terrén, 2008).

La línea de la Sexualidad, se genera en el instinto sexual y está relacionada con la capacidad de sentir el deseo sexual y el placer; así como también con la capacidad de fecundación (Toro, 1991; Toro 2008). Por intermedio de ella “se

estimulan las sensaciones relacionadas con el erotismo, la sensualidad, la identidad sexual y la función del orgasmo” (Arteaga, s/f, p. 9).

El sistema Biodanza estimula el erotismo a través del placer de vivir, todo lo que sucede en una sesión de biodanza busca ser placentero. La preparación para el placer sexual no es reducible a un entrenamiento de la genitalidad, sino que implica un aumento de la capacidad de disfrute de los placeres cotidianos. Primeramente se debe despertar la fuente del deseo, para luego poder expresarlo y realizarlo (Toro y Terrén, 2008; Toro, 2008). La apertura hacia el placer se encuentra progresivamente, primero en la danza; en la conexión con la música y el estado de trance, que serían una segunda etapa. Conectar con los placeres cotidianos, sería un tercer periodo; y desarrollar todas las posibilidades del erotismo sería la última (Toro, 2008). Todo esto es necesario trabajarlo de manera gradual y progresiva, a través de vivencias que permitan adquirir nuevas experiencias que se metabolizaran y se potenciarán en los sucesivos encuentros (Toro y Terrén, 2008).

La línea de la Creatividad, se vincula al instinto de exploración y a los impulsos de innovación. Tiene que ver con la capacidad de renovación aplicada a la propia vida, lo que significa poder poner creatividad en cada acto (Toro, 2008). Existe una creatividad artística y una creatividad existencial, pudiendo considerar la vida misma como una obra de arte. La Creatividad como facultad que es, se relaciona con la capacidad de expresar lo que sentimos. En Biodanza se propone primero sentir y luego expresar. Lo que tiene que ver con el coraje de mostrarse, atreverse a correr riesgos, perder el miedo al error. Animarse a pasar de lo conocido a lo desconocido, permitiendo el cambio y la evolución. Afrontando el desafío de poder diferenciarse, mostrando la riqueza única que cada ser humano trae consigo (Toro y Terrén, 2008).

El poder expresar las emociones constituye un pilar dentro de la creatividad. Biodanza estimula la expresión de las emociones, a través de ejercicios que inducen alegría, erotismo, ternura y estados de regresión, por medio de danzas integrativas y de comunión con el grupo. (Toro y Terrén, 2008; Toro s/f).

La línea de la Afectividad, está en relación con el instinto de solidaridad, es decir con los impulsos gregarios, las tendencias altruistas y los rituales de vinculación. Por Afectividad se entiende un estado de afinidad profunda hacia los otros seres humanos. Está relacionada con la capacidad de dar protección, con la aceptación de la diversidad humana, sin discriminación. Por intermedio de la afectividad podemos identificarnos con otras personas y ser capaces de comprenderlas, amarlas, protegerlas, o también por el contrario rechazarlas o agredirlas (Toro, 2008).

Dalla (2005) plantea que la afectividad es algo que envuelve todo nuestro ser, pero su expresión en una cultura anti vida, como la occidental, se vuelve muy difícil. Siendo necesario para poder desarrollar la afectividad, vivenciarla. La afectividad es vista por este autor como un elemento integrador de los demás potenciales humanos de la Identidad. Existe en todos los seres humanos una capacidad afectiva que proviene de esa potencia de

amar que emana de la fuente de la vida que esta nosotros.

Se trabaja a través de la conexión, del contacto de piel a piel, de la caricia así como también con ejercicios de encuentro que se caracterizan por ser ritos de vinculación afectiva, en los cuales se aprende el comportamiento de aproximación, comunicación y contacto (Toro y Terrén, 2008; Toro 2008).

La línea de la Trascendencia, está relacionada con la capacidad de ir más allá del Yo y de poder identificarse con la totalidad cósmica, pudiendo vincularse con todo lo existente. Tiene que ver con la capacidad de experimentar los estados de expansión de conciencia. Se relaciona con una vivencia de embelesamiento, encanto, goce y felicidad (Toro, 2008; Toro y Terrén, 2008).

### BIODANZA Y EL CEREBRO HUMANO

Rolando Toro (2008) demuestra un estudio profundo del cerebro humano y de cómo Biodanza, puede incidir beneficiosamente en él. Por ejemplo con la estimulación de las funciones del hemisferio derecho (que no ha sido muy estimulado en la cultura occidental), lo cual se realiza con la utilización de una metodología no verbal, que tiene una función integradora, estimulando la sensibilidad táctil y la percepción musical. Asimismo la práctica de Biodanza contribuye a la estabilización del equilibrio neurovegetativo, a través de la estimulación del sistema nervioso autónomo, tanto sea del sistema simpático o parasimpático, dependiendo del tipo de ejercicio, *“aquellos que refuerzan el sentido de identidad, activan el sistema simpático, mientras que aquellos que inducen el trance, activan el parasimpático”* (p.60). Influyendo en esto los diferentes tipos de música y danzas que se utilicen, buscando armonizar el equilibrio neurovegetativo.

Asimismo Toro planteaba que los efectos provocados por Biodanza eran análogos a los que se producen por los neurotransmisores y las hormonas, pudiendo “provocar efectos “dopaminérgicos” de buen humor, efectos “endorfínicos” de placer corporal y efectos “GABA” de tranquilidad” (Toro, 2008, p.65). Cecilia Toro (2015) por su parte, afirma que “los hallazgos más relevantes de las neurociencias confirman la metodología de Biodanza en lo que se refiere al desarrollo integral humano, a la rehabilitación existencial y a la optimización del estilo de vida” (p.1).

Las potencialidades genéticas se pueden ver obstaculizadas o promovidas por el medio ambiente, existiendo estímulos que favorecen o que inhiben esa expresión genética, llamados “ecofactores”, los cuales pueden ser positivos o negativos. La Biodanza es creadora de ecofactores positivos. (Toro y Toro 2015)

Biodanza al ser conexión consigo mismo, con los demás y con la naturaleza, al ser música, movimiento, vivencia y contacto, resulta ser un ambiente enriquecido. Por lo que se recomienda que los niños se inicien en ese ambiente enriquecido desde el estado

intrauterino, con la participación de sus madres en sesiones de Biodanza (Toro C., 2015).

Parecería ser que el avance en estas investigaciones llevo a que un año antes de dejar este mundo Rolando Toro re definiera la Biodanza como “un sistema de aceleración de los procesos de integración a nivel celular, inmune, metabólico, neuro-endocrino, a través de la cortical y existencial vivencia de un ambiente enriquecido inducida por la música, danza, de contacto, por la caricia y la presencia del grupo” (Scuolatoro de Milán, 2014).

### BIODANZA E INSTINTOS

El instinto es “una conducta innata hereditaria, que no requiere aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos” (Toro, s/F, p.6). Mucho se ha estudiado acerca de los instintos, habiendo teorías que niegan su importancia frente a la cultura; aunque otros etólogos consideran que los instintos poseen una poderosa influencia en el comportamiento, aunque el aprendizaje y la experiencia puedan modificar esos impulsos de diversas maneras.

Para Biodanza *“la cultura obstruye, desorganiza y pervierte los instintos, dando origen a la patología social e individual”* (Toro, s/f, p. 6). La obstrucción se daría cuando se impide su manifestación, la perversión tendría lugar cuando se desvía el sentido biológico del instinto, y la desorganización tendría lugar cuando se da una disociación caótica de los instintos (Toro y Terrén, 2008; Toro, s/f).

Desde la Biodanza se plantea que *“no hay posibilidad de evolución y trascendencia cuando se traicionan las fuerzas que conservan la vida y la nutren”* (Toro y Terrén, 2008, p. 87).

En el entendido de que la disociación conduce a la patología, no se comparten las polarizaciones que separen cuerpo-alma, materia-energía, naturaleza-cultura, innato-adquirido. Y se propone una dialéctica entre los polos de un continuum, integrando ambos aspectos de la realidad. Por lo que se considera necesario revalorizar los instintos, a través de las emociones, que hacen de puente entre instinto y pensamiento (Toro y Terrén, 2008).

Si bien algunas corrientes sugieren que no existen instintos, desde la Biodanza se afirma que los instintos son los mismos, pero lo que cambia son las manifestaciones de la conducta. No se plantea una oposición entre naturaleza y cultura, sino que se integra la aparente disociación entre ambos, con un enfoque que hace de puente entre cultura y naturaleza.

### CONTACTO, CARICIA Y MOVIMIENTO EN BIODANZA

La función del contacto es considerada terapéutica en Biodanza, dado que puede disolver las tensiones musculares crónicas. Nuestro cuerpo al recibir contacto y caricias produce modificaciones a nivel emocional, visceral y psicológico. Por ejemplo Toro plantea

que *“las caricias reducen la represión sexual y la tendencia al autoritarismo, facilitan la integración de la identidad e inducen a un aumento de la autoestima”* (2008, p.233),

La piel como continente de nuestro ser al ser acariciada, activa, moviliza y transforma nuestra identidad. Por medio del contacto afectivo, la coraza que nos recubre puede hacerse más flexible, y ya no solo servirnos como protección, sino también como unión con los demás.

Es necesario que el contacto y las caricias se den dentro de un proceso progresivo de comunicación afectiva y empática. Las vivencias de contacto afectivo permiten reaprender el Eros primordial, sensibilizándonos con nuestra propia capacidad de acariciar y ser acariciados. Toro nos deja una propuesta revolucionaria al decir que *“encontrar los caminos a través de los cuales todos, desde niños hasta la edad más anciana, tengan acceso a las caricias es tal vez la única “revolución” que tenga sentido”* (2008, p.234).

Los ejercicios de Biodanza han sido construidos en base a los movimientos naturales del ser humano, como ser caminar, saltar, estirarse, y en base a gestos arquetípicos de rituales de vínculo como lo son el darse la mano, abrazar, mecer, acariciar.

Un ejercicio clásico es el de caminar, que presenta la marcha como una expresión de la existencia. Pudiendo apreciarse en ella los estados interiores y profundos así como las disociaciones de cada persona. Siendo una de las causas más frecuentes de la disociación al caminar, la represión sexual (Toro, 2008).

La cultura occidental es tan represiva de los impulsos sexuales, que la mayoría de las personas tienen una tensión crónica en los músculos abdominales y pélvicos, que se deriva de un caminar que busca esconder el propio sexo (Reich, 1974).

Por lo que en Biodanza se propone una “marcha fisiológica” que se adapte al ritmo de la música, con sinergismo e ímpetu vital, integrando los movimientos de piernas y tronco; del pecho y de la pelvis, con una motivación afectiva (Toro, 2008).

Otro ejercicio propuesto en Biodanza, es el Abrazo o encuentro afectivo. Que tiene carácter de rito de vinculación afectiva, ya que implica aprender la forma de aproximarse al otro, comunicarse y entrar en contacto. Lo cual se hace progresivamente, mirándose a los ojos. De esta forma se aprende la comunicación afectiva, que trasmite señales no verbales de aceptación y acogida y que implica una reciprocidad, y respeto por la sensibilidad del otro, así como la capacidad de expresar los límites propios.

Alice Casanova (2012), en su investigación realizada con mujeres adultas que practicaban biodanza, constata que todas relataron diversas transformaciones que percibían en sí mismas a partir de dicha práctica, encontrándole un sentido terapéutico. Biodanza sería para ellas, sobre todo una experiencia, de aprendizaje, integrativa de la mirada, la afectividad y la presencia. Les permitiría descubrir una nueva perspectiva de ser con los otros, una nueva forma de vincularse, en la que se re aprende la afectividad, en base a una pedagogía biocéntrica, que según Sosa (citado por Casanova) es una pedagogía del cuidado, en la que colocando la vida como dimensión central, los individuos “puedan

rescatar su sensorialidad viva y requerir en comunión con sus semejantes y con la naturaleza, la construcción de una sociedad altruista” (Casanova, 2012, p. 26). Este aprendizaje tiene que ver con aprender a poner límites y expresarlos con claridad, esto puede ser visto en el encuentro a través del abrazo, que implica todo un proceso experimental. Dando lugar a una forma de relacionamiento que está pautada por el respeto mutuo, en el cual las danzas propuestas no tienen a alguien conduciendo y a otro que es conducido, no hay un sujeto que marque la dirección a seguir, dado que no se establece una relación asimétrica. Permittiéndose que se produzca un encuentro, de dos seres, dos voluntades, dos voces que dialogan mediante sus cuerpos, creando juntos una danza en la “que (re) configuran el espacio de cada uno, del yo y del tú, a partir del espacio compartido de nosotros” (Casanova, 2012, p.27).

Casanova va a decir que la vivencia, en Biodanza, “es una experiencia integrativa que nos permite pensar la subjetividad en su dimensión esencialmente relacional, más allá de las categorías de interior y exterior” (2012, p.24). Que permitiría una experiencia de identidad, dado que se relatan por las entrevistadas transformaciones subjetivas, que implican el poder conocerse más a sí mismas, trabajar sobre sí y mejorar como personas. Se modificaría la forma de mirar, de cómo se ven a sí mismas y a los demás, adoptando una manera empática. Dándose lugar a la afectividad, en esta pedagogía del contacto, con la estimulación de las emociones y su expresión genuina. La afectividad como necesidad humana sería vivenciada en cada sesión, a través de los actos de dar y recibir afecto, ejercitando el cuidar y ser cuidado, vivenciando el aquí y ahora.

Por todo esto Casanova (2012) concluye que “Biodanza una experiencia creativa que engendra nuevas formas de subjetivación en los participantes, movilizando transformaciones existenciales” (p.32). Permittiendo la expresión de la subjetividad a través del cuerpo. Esta forma de relacionamiento social está fundada en lo sensible, y permite que los sujetos vivencien nuevos sentidos en la percepción de sí y del otro. Configurando un espacio en que la subjetividad se constituye en un proceso de recreación existencial. Las personas se descubren como las protagonistas de una historia que no está dada, y que puede ser reescrita por ellos mismos. Dentro del grupo cada participante se vuelve autor y coautor de las historias de vida que allí se comparten.

### *BIODANZA Y GESTACION*

El Sistema Biodanza,

es considerado una metodología apropiada para embarazadas, pues ofrece a la mujer gestante un apoyo a sus sentimientos de miedo, dudas, angustias, fantasías y las prepara para el momento del parto. Además de estimular que la mujer viva la gestación, el parto y la maternidad de forma positiva, integrada, enriquecedora y feliz. (Zuasti, s/f)

Biodanza ha sido incorporada a la preparación prenatal, a través de los ejercicios (que pueden ser adaptados especialmente a esta etapa), la música y la valoración de lo sublime de la experiencia. Promoviendo el escuchar al propio cuerpo, confiando en la sabiduría de la naturaleza. Permitiendo el desarrollo de la sensibilidad en la pareja, favoreciendo en la mujer la posibilidad de expresar los sentimientos, reforzando la seguridad y la confianza en sí misma. Conectando con la espontaneidad en los movimientos, liberándose de la inmovilización cultural (Montes, 2017).

Es propuesta como un método con efectos psico profilácticos para las mujeres gestantes, que aprenderían a comunicarse con su bebé desde el estado intrauterino, a conservar su vitalidad, para que este proceso pueda ser disfrutado, y vivido en plenitud (Carraro ,2017).

Margarita Ribble, citada por Toro (2008) , plantea que los niños necesitan de tres tipos de estímulos sensoriales , el táctil que se da por medio del contacto y las caricias; el estímulo cenestésico que se recibe con el movimiento, el arrullo y el mecimiento; y el estímulo auditivo, que se le brinda con la palabra el canto y la música. Siendo que estas tres formas de estimulación se vivencian en cada sesión de Biodanza, su práctica sería una fuente de ecofactores positivos sobre los padres y él bebe (Arteaga, s/f).

Para Biodanza los padres constituyen la matriz ecológica de los hijos, que ellos la practiquen y conviertan su estilo de vida, cumple una función importante en la evolución del ser humano. A través de las vivencias de los padres, de sus emociones y sentimientos, se estarían promoviendo las protovivencias del bebé. Al ser Biodanza un ecofactor positivo que se traduce en estado de plenitud, salud y felicidad, esto beneficiaría tanto a los padres como al bebé (Arteaga, s/f).

### **CAPITULO III, BIONERGETICA**

La Bioenergética forma parte de lo que se denomina Psicoterapias Corporales, las cuales tuvieron sus comienzos con Wilhelm Reich (1897-1957) quien fuera el creador de la Vegetoterapia Caracteronalítica y de la Orgonomía y con Alexander Lowen, creador del Análisis Bionergetico.

Actualmente lo que se ha dado en llamar *Clínica Bioenergética* se integra por diferentes corrientes post y neo reichianas, entre las cuales se destacan la Biosíntesis, creada por David Boadella, el Core Energetics, creado por John Pierrakos, el Análisis Biodinámico creado por Gerda Boyesen, la Psicología Formativa creada por Stanley Keleman y la Bioenergética Suave creada por Eva Reich, entre otros (Gonçalvez, 2010).

Desde la Bioenergética se plantea un modo diferente de entender la personalidad humana, en el cual se integra el cuerpo y sus procesos energéticos, es decir aquellos procesos que tienen que ver con la producción y descarga de la energía (Lowen y Lowen, 2000).

Como forma de terapia, la Bioenergética integra el trabajo con el cuerpo y con la mente, de manera tal que las personas logren resolver sus problemas emocionales y comprendan mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir. Partiendo de la base de que el cuerpo y la mente son funcionalmente idénticos (Lowen y Lowen, 2000).

Friedman (en Lowen 2005) plantea que el análisis bionergetico es una terapia humanística mente-cuerpo, debido a que concede igual importancia a los aspectos físicos como a los mentales, concibiendo al individuo en su totalidad. Dado que combina las intervenciones físicas y psicológicas, utilizando como herramienta de diagnóstico la información que se obtiene de los cuerpos de los pacientes. Para luego intervenir sobre ellas propiciando cambios en el organismo, elevando a nivel consciente los conflictos que se manifiestan somáticamente. Al mismo tiempo la información psicológica se utiliza en el proceso diagnóstico, facilitando cambios en el cuerpo y consolidando los cambios psicológicos que promovidos por las intervenciones físicas.

Desde la Bioenergética se propone una concepción de salud que tiene que ver con el estado vibratorio del cuerpo. Se habla de "salud vibrante" haciendo referencia no solo a la ausencia de enfermedad, sino también a la condición de estar plenamente vivos, o mejor dicho, vibrantemente vivos. Lowen (2005) va a decir que "una personalidad sana es una personalidad vibrante, y un cuerpo sano es un cuerpo palpitante y vibrante" (p.120). Siendo la Bioenergética un camino que permite alcanzar esa salud vibrante (Lowen y Lowen, 2000). Esta relación con la vibración tiene que ver con que los cuerpos saludables están en constante vibración, ya sea que estén despiertos o dormidos los cuerpos se mueven constantemente, siendo esto inherente al estar vivo. La vibración se produce por una carga

energética que recorre la musculatura, permitiendo una corriente de excitación o descarga. Cuando existe carencia de vibración se debe a que no se está permitiendo que esa corriente fluya. Reich hablaba de “corriente vegetativas” haciendo referencia a las sensaciones somáticas, que se producían con el aflojamiento de las actitudes musculares rígidas (Reich, 1974, p. 212).

En la terapia bioenergética se ayuda a las personas a entrar en contacto consigo mismas a través de su cuerpo, permitiendo que sientan como inhiben o bloquean su propio flujo de excitación. A la vez que se les ayuda a entender el por qué les sucede eso. Siendo la meta de la terapia “*un cuerpo vital, capaz de experimentar plenamente los placeres y dolores, los gozos y penas de la vida*” (Lowen y Lowen, 2000, p. 16)

### ORIGENES

Reich, quien era médico y psicoanalista, comenzó sus trabajos desde una base psicoanalista cercana a la teoría de Freud, de la cual se iría apartando gradualmente.

Tonella (2000) plantea que mientras que Freud utilizaba, para ayudar a sus pacientes a recordar los traumas o conflictos del pasado, el método de la libre asociación de ideas para llegar hasta el inconsciente, Reich descubrió que los conflictos de la infancia no solo generaban reacciones psicológicas sino que producían además reacciones físicas, corporales, las cuales obstaculizaban en parte la evolución afectiva y sexual. Estas defensas corporales bloqueaban las emociones generadoras del conflicto, y daban lugar a tensiones musculares y a contracciones de ciertas partes del cuerpo. Generando múltiples efectos sobre las personas, como ser rigideces, pérdida de la espontaneidad y de la expresividad, dificultada para entrar en contacto con los demás, disminución de la capacidad de amar, desear, sentirse feliz y satisfecho. Dando lugar a su vez a síntomas orgánicos que afectan músculos y órganos. Por lo que Reich empieza a ocuparse no solo de lo psíquico sino también de lo físico separándose de Freud y del psicoanálisis. Reich buscara “*liberar las energías secuestradas por las tensiones corporales para que puedan recargar de vigor las experiencias presentes de la vida, conduciendo así a la satisfacción y al placer*” (Tonella, 2000, p.12).

En 1927, en su obra “*La función del orgasmo*” formula una de sus teorías fundamentales en la que expone que “*todo bloqueo de la función orgástica impide el desarrollo natural y la autorregulación del organismo*” (Gonçalves, 2010, p.13), dando lugar a su “*formula del orgasmo*”, “*tensión-carga-descarga-relajación*” (Reich, 1974 p.214) la cual puede ser vista como una forma de auto regulación del organismo (Gonçalves, 2010). Esta función del orgasmo serviría como “*patrón de medida del funcionamiento psicofísico, porque en ella se expresa la función de la energía biológica*” (Reich, 1974, p.287).

Reich va a plantear que “*cada rigidez muscular contiene la historia y el significado de su origen*” y a su vez que “*una determinada estructura psíquica es al mismo tiempo una*

*determinada estructura biofísica*" (1974, p. 234). A la vez que la estructura caracterológica contendrá la historia congelada de cada persona (Boadella, 1993).

La coraza muscular va a ser definida por Reich como *"la suma total de las actividades musculares que la persona desarrolla como defensa frente a la irrupción de afectos y sensaciones vegetativas, y a su represión desde el mundo exterior"* (Gonçalves, 2010, p. 15). Existiendo a su vez una coraza caracterial que va a ser idéntica en su funcionamiento a la coraza muscular.

Reich define la coraza caracterial como

la suma total de actitudes caracteriales que la persona desarrolla como defensa contra la irrupción de afectos y sensaciones y las limitaciones que le impone el mundo exterior, cuyo resultado es la falta de contacto, la insensibilidad y la rigidez del carácter.

(Gonçalves, 2010, p. 15)

La técnica que Reich desarrolla se denomina vegetoterapia, con ella se centra en el ritmo de respiración de sus pacientes, que tenían un patrón alterado. Profundizando en la respiración era posible modificar el patrón de respiración inhibida, posibilitando el surgimiento de afectos inhibidos y desbloqueo de recuerdos reprimidos (Gonçalves, 2010).

Con Reich se va a plantear que el inconsciente está grabado en el cuerpo, encontrándole un lugar que será el de los músculos. Y esto es en base a sus descubrimientos de que las principales resistencias de sus pacientes estaban en su carácter, el cual refiere al comportamiento habitual de las personas que se comporta como un patrón rígido, congelado en el cuerpo. La coraza muscular contendrá la memoria emocional (Gonçalves, 2010).

En su obra *Análisis del Carácter*, Reich va a decir que *"la función básica de la coraza muscular es impedir la aparición del reflejo del orgasmo"* (1986, p.373).

Luego de un tiempo Reich llamara a su técnica "orgonoterapia", con este concepto buscara incluir la energía biológica a la que él denominó el orgon. Con esta nueva denominación buscara superar los aspectos negativos de la denominada "vegetoterapia carácteroanalítica", sobre todo el tema de la división del organismo entre lo psíquico y lo somático, buscando darle unidad.

La tarea central de la orgonoterapia, consistía en destruir la coraza, restablecer la movilidad protoplasmática y la capacidad de pulsación del organismo (Reich, 1986).

Eva Reich (1990) va a plantear que la coraza es desarrollada por la gente para sobrevivir, por lo que no hay que romperla, sino que debe derretirse por sí misma.

Actualmente se reconoce que la coraza es una defensa, y como tal es necesaria, y lo que se busca es flexibilizarla, generando un desacorazamiento, en las estructuras neuróticas, que funcionan acorazadamente aun cuando no exista una necesidad real de protección. Entendiéndose además que existen casos en los que es necesario generar una coraza, en aquellas estructuras que tienen un déficit de acorazamiento (Gonçalves, 2010).

La coraza muscular posee una disposición segmentada, perpendicular al torso, produciendo acorazamientos en forma de anillos de retención perpendiculares a la columna vertebral. De forma tal que irán produciendo bloqueos que estarán funcionalmente determinados, y relacionados con cada uno de los órganos y músculos que abarcan. Estos segmentos están interconectados entre sí y funcionan como una unidad, por lo que el desbloqueo de uno de ellos permitirá el desbloqueo de los colindantes.

El proceso de acorazamiento se da desde la cabeza hacia los pies, produciendo estos anillos de tensión que limitaran el movimiento, la expresión de las emociones y el flujo energético. Cada uno de los segmentos está relacionado con un tiempo histórico de la vida de la persona.

Se trabaja primero con el rostro que es la zona más alejada de la pelvis, aunque sea *“el objetivo restablecer las corrientes plasmáticas en la pelvis”* (Reich, 1986, p. 374).

En la cabeza encontramos dos acorazamientos, el primer anillo, es el ocular, que comprende la frente, los ojos, los pómulos y los oídos. El segundo, es el oral y comprende los labios, el mentón, garganta y zona occipital. El tercer segmento, el cervical, abarca la musculatura del cuello, los músculos platismático y esternocleidomastoideos. El cuarto segmento, es el torácico y abarca la zona del tórax, los músculos intercostales pectorales, hombros y omoplatos. El quinto segmento, es el diafragmático y abarca el diafragma y los órganos que están debajo de él. El sexto anillo, es el de la parte media del abdomen. Y el séptimo, es el pélvico y abarca la pelvis (Reich, 1986).

Cada uno de estos segmentos estará relacionado con determinadas funciones del cuerpo y su disfunción podrá acarrear distintas patologías. Siguiendo a Gonçalves (2010), encontramos que: el segmento ocular, está relacionado con las funciones de “percepción, contacto e interpretación” (p. 21). La disfunción de éste segmento podría producir: “núcleos disociativos, afecciones de la piel, alergias, estructuras psicóticas” (p.21). El segmento oral, se vincula con la oralidad y los impulsos orales. Su disfunción produciría “núcleos depresivos, trastornos del humor, voracidad, trastornos de la alimentación, y estructuras border-line” (p.21). El segmento cervical, se conecta con la capacidad de entrega, con el control, la sonorización, y el narcisismo primario. Su disfunción produciría “trastornos narcisistas” (p. 21). El segmento torácico, se une a la identidad biológica, a la autoafirmación y a la ambivalencia. Su disfunción provocaría “rigidez y trastornos cardíacos” (p.21). El segmento diafragmático, se relaciona con la respiración, la regulación del metabolismo energético. Produciendo su disfunción “masoquismo y trastornos de ansiedad” (p.21). El segmento abdominal, se asocia a la visceralidad al psicoperistaltismo. Y “su disfunción produce trastornos psicósomáticos viscerales” (p. 21) .El Segmento pélvico, está ligado a la genitalidad y al enraizamiento. Su disfunción daría lugar a “trastornos de la sexualidad, histeria, fálico –narcisismo” (p.21).

Con la vegetoterapia caracteronalítica Reich introduce lo somático en el marco psicoanalítico, tratando de reconstruir de manera funcional el desarrollo psicoafectivo del individuo. Buscando recuperar el equilibrio entre el sistema neurovegetativo simpático y el parasimpático, a la vez que se busca flexibilizar el carácter. Empezando el desbloqueo emocional a través de intervenciones corporales específicas, con movimientos expresivos y ejercicios de respiración (Vílchez, Serrano, 2016). Reich “introduce el trabajo con el cuerpo real, como vía de acceso al inconsciente, a lo reprimido y encuentra en el sistema neurovegetativo el sustrato somático del “ello” psicoanalítico” (Vílchez, Serrano, 2016, p. 2).

La dimensión relacional es central en la propuesta de la vegetoterapia, que tiene en cuenta todas nuestras experiencias evolutivas, desde la primaria, que incluye la concepción y la gestación, que son experiencias relacionales que se organizan neurológicamente e influyen en nuestro inconsciente (Ciardilello, 2012).

La alteración del metabolismo energético tiene lugar cuando el biosistema del niño/a *“siente miedo (angustia visceral) que es la emoción primaria, y se contrae debido a que su ecosistema (útero y organismo materno, núcleo familiar, núcleo social) no satisface las necesidades afectivo-sexuales”* (Vílchez, Serrano, 2016, p. 2), lo que puede suceder por carencia o por represión de su tendencia a la expansión y al crecimiento.

Encontrándose que el origen de la coraza está en la frustración de las necesidades básicas y primarias del organismo. Frustración que ya puede darse antes del nacimiento, en el útero, al que se lo denomina primer ecosistema, *“por ejemplo en útero “frio”, poco pulsante, con un déficit en la carga bioenergética (oxigenación), que puede haber sufrido agresiones varias (un intento de aborto frustrado, por ejemplo)”* (Gonçalvez, 2010, p.18).

### VEGETOTERAPIA PRENATAL

Federico Navarro (1983) plantea que la vegetoterapia pre natal es beneficiosa tanto para la madre como para el niño y la relación simbiótica entre ambos. Con ayuda de la misma se busca que la mujer pueda relajar al máximo su útero, con la finalidad de que su parto sea menos fatigoso, y pueda ser además una descarga energética, placentera.

Los objetivos de esta terapia con la mujer embarazada serán tomar contacto con el feto, posibilitando a la madre saber qué es lo que está sintiendo y poder expresarlo.

Se trabaja sobre los siete segmentos pero principalmente haciendo hincapié en el primero, abarcando los telorreceptores ojos y oídos, dado que en estos sentidos se encuentran los bloqueos de las emociones que son base de todas las neurosis, entre ellos el miedo. Debiéndose abordar los miedos propios del nacimiento de esa futura madre. El trabajo con los ojos permite a la mujer tomar contacto con que su hijo no forma parte de su “yo”, sino de su “no yo”. Asimismo es importante el trabajo con la boca, donde está fijada la situación depresiva del sujeto. En el segundo segmento se trabajara la tendencia depresiva y la ambivalencia de la madre.

El trabajo con el cuello también será importante, dado que corresponde a la zona de autocontrol. Puesto que en el momento del parto será necesario que la mujer pueda abandonarse al nacimiento y creer en que puede realizar este acto de creación.

Con la vegetoterapia se le propondrá a la madre una respiración profunda, global y total, que permita que su energía fluya a su propio ritmo. También será necesario el trabajo sobre la pelvis y el útero al que se le proporcionara una gran elasticidad, logrando una dilatación natural.

Si se une la vegetoterapia con el parto sin violencia, el recién nacido nacerá en las mejores condiciones evitando complicaciones (Navarro, 1983).

Además del trabajo individual con la madre, se proponen sesiones grupales donde se buscara romper con los mitos, los temores y las situaciones de contradicción que se viven durante este periodo. También se buscara integrar a la pareja, para que la mujer no viva esta etapa en soledad y a la vez para que el padre pueda trabajar sus propias ambivalencias (Pinuaga, 1998).

#### *TECNICAS BIOENERGETICAS PARA EL TRABAJO CON LA MUJER EMBARAZADA*

Eva Reich (citada por Gonçalvez, 2010), en su trabajo con mujeres embarazadas y sus bebés, desarrollo un tipo de vegetoterapia específica, el masaje mariposa, el que fue experimentado en forma primaria con bebés prematuros, pero que actualmente se utiliza con bebés hasta 3 meses, en sesiones familiares donde madres y padres se relacionan con sus hijos; en la psicoterapia con embarazadas y en múltiples situaciones relacionadas con el estrés y el trauma.

El toque maternal, es otra de las técnicas apropiadas para esta etapa, su nombre hace referencia al primer toque que recibe el bebé en el útero, a través del líquido amniótico, de la respiración de la madre y de las contracciones uterinas, el cual es recordado por siempre por nuestra piel. El mismo cuando es recibido por la madre la conecta con su profundidad y la hace tomar contacto con lo más profundo de sí misma. En la psicoterapia reichiana se lo conoce como “concha de mar” y está asociado al periodo intra-uterino, permitiendo reparar situaciones primitivas vividas durante ese periodo. Por intermedio de este toque se brinda al paciente *“un nuevo útero, una matriz energética capaz de modificar las condición bioenergética del paciente”* (Gonçalvez, 2010, p.116). Permitted a la mujer embarazada entrar en contacto con el organismo intra-uterino y contribuyendo a reparar la relación con su propia madre.

En lo que respecta a las formas en que nos comunicamos, puede decirse que se aprenden desde nuestro nacimiento, siendo el enraizamiento lo que se produce cuando la energía fluye hacia la superficie del cuerpo, con el tipo de contacto que allí encuentre. Cuando al recién nacido se le permite estar piel con piel en contacto con el vientre de su

madre, descubre muchos enraizamientos, cuando mama, se está enraizando en su boca, cuando mira el rostro de su madre se enraíza en sus ojos. De esta forma el bebé aprende una forma de comunicarse, y cuando se producen fallas en la comunicación, será posible a través del trabajo con el enraizamiento aprender nuevas formas de comunicarse. En el trabajo con el enraizamiento se distribuye la energía de la persona hacia todos los puntos de contacto (Boadella, 1993).

El enraizamiento y el contacto están sólidamente ligados, y son significativamente importantes en el desarrollo evolutivo. Desde la vida intrauterina el embrión experimenta un continuo y suave hidromasaje del líquido amniótico de su madre que lo mecerá al ritmo de la respiración de ésta. Así como las paredes del útero le proporcionarían un profundo masaje, estimulando su piel y sus órganos (Gonçalvez, 2010).

El término “enraizamiento” (grounding) fue introducido por Stanley Keleman para designar el arraigo en el proceso orgánico; mientras que Alexander Lowen lo utilizó refiriéndose a las acciones físicas que entran en contacto con los propios músculos por medio de ejercicios de tonificación y de liberación de emociones (Boadella, 1993). Fue Lowen quien agregó el trabajo con las piernas, al séptimo segmento. El contacto con el suelo y la tierra, simbólicamente se relacionan con la figura maternal. “Cuanto más apoyo y sustento recibe un niño de su madre (tomarlo en brazos, ofrecerle cuidado y afecto), más seguro se sentirá con relación a ella y, después, con respecto al suelo o tierra” (Lowen, 2005 p.319).

La manera en como estamos de pie y como caminamos tiene que ver con nuestro enraizamiento, el caminar puede ser visto como una forma de explorar nuestro contacto con la tierra, si una persona teme caer, no podrá caminar libremente. Cuando estamos de pie, muchas veces lo hacemos de forma tensa, preparándonos para el control. Por lo que experimentar nuevas formas de estar de pie y de caminar, permite tomar contacto con el proceso de su propia vida, re experimentar una nueva postura corporal, permite contactar con una nueva oleada de logro y vitalidad (Boadella, 1993).

El enraizamiento físico es funcionalmente idéntico al enraizamiento emocional, por lo que estar enraizado va implicar un alto grado de auto-conocimiento, y de conexión con nuestra sensibilidad (Gonçalvez, 2010).

La manera en que sentimos va a configurar nuestra percepción y nuestras respuestas frente al mundo, de manera que si una madre puede establecer una buena capacidad de empatía energética con su hijo recién nacido, podrá saber lo que este necesita y satisfacer sus necesidades. Pero para que esto sea posible debe existir esta doble direccionalidad de la comunicación, para entrar en este contacto la madre tiene que poder ligarse con su propia pulsación para poder estar abierta al otro. Si no hay contacto con uno mismo con la autopercepción, no es posible establecer una empatía con el otro (Montero-Ríos, Redón, 1991).

## EL ABORDAJE BIOENERGETICO COMO UNA LABOR PSICOPROFILACTICA

La psicoterapia bioenergética se concentra en los tres centros de la auto-expresión, es decir la mirada, la voz y el movimiento. Los tres se relacionan con nuestros afectos y con nuestra naturaleza expresiva.

Desde este proceso psicoterapéutico “*se aprende a mirar, a ser mirado y a mirarse*” (Gonçalves, 2010, p. 57). El poder entrar en contacto ocular será de gran importancia en el vínculo de padres e hijos, siendo determinante de la relación la calidad de contacto visual que pueda darse, sobre todo entre la madre y el bebé. La cualidad del contacto ocular entre ambos, tiene un efecto decisivo en el desarrollo de la personalidad del niño y en el funcionamiento de sus ojos (Lowen, 2005).

Cuando los bebés nacen en un ambiente que no está preparado para su recepción sufren por muchas acciones violentas a los que son sometidos, que les producen un acorazamiento en su primer segmento, que es donde se alojan los traumas producidos durante la vida intrauterina, durante el parto y en sus primeros días de vida. Y luego, pueden verse afectados también en su segundo segmento, el oral, en la etapa del amamantamiento, si son amamantados sin que se produzca un contacto íntimo y ocular significativo (Gonçalves, 2010).

Eva Reich (citada por Gonçalves, 2010) desarrolla lo que se conoce como bioenergética suave y propone que desde la pedagogía bioenergética y con la vegetoterapia suave (que sería menos estresante, menos invasiva) es posible prevenir la formación de acorazamientos rígidos en la transmisión inter-generacional, es decir en el trabajo con las mujeres embarazadas y los bebés, evitando transmitir de una generación a otra las mismas heridas (Gonçalves, 2010).

Trabajar en la prevención de la neurosis, es algo que todos los psicólogos deberíamos hacer, al menos en parte, según lo propone Eva Reich (1978), quien concibe la neurosis, al igual que su padre como un bloqueo del flujo de energía vital. Ella continuo sus pasos acercándose a lo que él no pudo llegar a ver, en lo relativo al nacimiento natural y al parto sin violencia. Ambos coincidían en que se trata de un proceso natural que puede llegar a ser placentero, donde lo más importante es el contacto, orgánicamente placentero para madre e hijo (Reich, 1990). Concebir al bebé en gestación, como un sistema de energía dentro de otro sistema de energía que es su madre, ayuda a comprender que cuando nace no hay mejor lugar para él que estar con ella, en contacto piel con piel, evitando que se los separe en todo momento. Se ha comprobado, con estudios como los de Marshall Kaus (citada por Serrano, 200) que el permanecer juntos en la primera hora de nacimiento, mejora el vínculo entre madre e hijo. Incluso se ha comprobado que el facilitar la diada energética madre-bebé, por medio de ese contacto y de un masaje estimulante, continuado y periódico, sirve para prevenir las consecuencias negativas de un parto prematuro y de la cesárea (Serrano, 1998).

Respetando este primer encuentro, cortando el cordón cuando ha dejado de latir, permitiendo que la madre acaricie al bebé, aplicando el método del Dr. Leboyer del nacimiento sin violencia, es posible que bebé no sea visto como un producto sino como protagonista del parto (Reich, 1978). De esta forma y respetando las necesidades básicas de la madre que da a luz, que están en relación con permitir que su cerebro primitivo haga lo que sabe hacer sin estimular innecesariamente su neo córtex, se permitirá que este primer acto de vida ocurra dentro de la pareja en simbiosis y con amor. Siendo fundamental la presencia del padre, dado que esto lo predispondrá para una crianza activa y afectiva. (Odent, 2006; Pinuaga, 1998).

Odent (2006) va a proponer que se debería mamiferizar el nacimiento, más que humanizarlo, eliminando todo lo específicamente humano, satisfaciendo en cambio las necesidades que tenemos como mamífero. Eso implica que la mujer no se sienta observada, que se sienta segura y pueda adoptar las posturas mamiferizadas con las que se sienta cómoda. Teniendo en cuenta que la hora siguiente al nacimiento, es una fase crítica en la vida del ser humano donde se ponen en juego la capacidad de amarse a uno mismo y amarse a los demás.

### *ECOLOGIA DE LOS SISTEMAS HUMANOS*

Xavier Serrano va a decir que:

El llamado instinto maternal, es algo tangible, con una base neurohormonal y energética, a partir del proceso de luminación, del potencial energético que se crea entre el recién nacido y la madre y que ya había comenzado durante el embarazo, por ello más que instinto podríamos hablar de función instintiva temporal. Y para que se produzca esta situación tiene que haber un tercero, el campo energético, el cuerpo y la presencia activa y agresiva del padre, que facilitará que todo este proceso de parto y maternage se produzca en las condiciones requeridas (Serrano, 1998, p. 213).

Para este autor, el instinto maternal, que ha dado lugar a grandes polémicas entre los autores, está en relación con la impronta hormonal de la madre biológica, la cual si no está perturbada en su funcionalidad, sentirá el impulso de criar a su bebé. El considera que el “instinto maternal”, puede estar perturbado, y que esta perturbación sicógena será diferente según sea la estructura caracterial de la madre (Serrano, 1989). Serrano (2000) parte de la base que ya desde el medio intrauterino se está modelando la percepción y la capacidad de sentir del ser humano. Por lo que se vuelve imprescindible comprometerse con responsabilidad y creatividad, con esta etapa de la vida, para recuperar para las nuevas generaciones la capacidad de amar y la alegría de vivir.

Según la teoría de autorregulación, de Reich, el instinto tiene que prevalecer sobre lo social” y “lo biológico debe estar en funcionalidad con lo cortical” (Serrano, 2000, p.6.).

En el video en que expresa su propuesta de la ecología de los sistemas humanos

Serrano (2017) nos habla de que “la forma de recuperar nuestra humanidad, es protegiendo y acompañado la esencia y los instintos de las niñas y los niños, desde la vida intrauterina hasta el final de la adolescencia. Dando prioridad a la sabiduría y al conocimiento del instinto. Hemos perdido la confianza y el contacto en el instinto.”

## **CAPITULO IV, ARTICULANDO LA MATERNIDAD, CON LA BIODANZA Y LA BIONERGETICA**

La maternidad es una de las múltiples formas en que las mujeres tenemos de contribuir al proceso continuo de creación del universo. *“Las mujeres podemos parir tantas cosas... y además, si queremos, también podemos tener hijos”* (Penades, 2001, p. 65).

Elena Penades (2001), partera de profesión, les va a decir a las mujeres embarazadas que cuanto más en contacto consigo misma estén, cuanto más integrado tengan su cuerpo, su mente y su espíritu, más integradas estarán con el mundo que las rodea; sintiéndose así en sintonía con la vida que se desarrolla dentro de ellas, pudiendo así participar más plenamente de ese proceso creativo de la naturaleza de la cual todas las mujeres somos parte. El ser parte de este proceso va implicar un enorme gasto de energía, creatividad, dedicación y transformación, tanto física, mental y espiritual.

Sus cuerpos se verán afectados, en el doble sentido spinosiano, en los cambios que atravesarán y en el contacto con otros cuerpos. Transitar por esa afectación acompañadas y contenidas amorosamente, permitiendo la expresión de sus emociones será vital tanto para la madre y para el hijo, para el vínculo entre ambos, para la triada que se forma con la inclusión del padre y para la comunidad que recibiría a esa nueva familia.

Encontrarse con la maternidad requiere poder encontrarse con el cuerpo femenino, lo cual se ve facilitado con Biodanza y Bioenergética. Dado que ambas se centran en la vida y en la experiencia, buscan apoyar la expresión de las emociones primarias, lo cual no es favorecido por nuestra cultura occidental, que es más, las reprime. Por eso, desde nuestra infancia y de forma inconsciente, se aprende a sustituirlas por otras emociones, culturalmente más aceptadas, que se llaman “adaptativas”. Esto va provocar una escisión entre las emociones y los actos, creando disociaciones que se manifiestan en el cuerpo, mediante corazas o anillos de tensión, que Wilhelm Reich llamó corazas caracterológicas. Por su parte Rolando Toro, creo dentro del sistema de Biodanza, una serie de ejercicios, llamados segmentarios, que actúan disolviendo lentamente esas corazas, restableciendo la integración perdida, entre acción, pensamiento y emoción (Peña,2014).

Ambas propuestas van procurar un rescate de lo instintivo, sin negar el peso de lo cultural que muchas veces termina por obstaculizar el contacto con lo instintivo. Y reconocen la sabiduría del cuerpo, el cual se ve obstruido por experiencias traumáticas que les ocurren a las personas, dentro de una cultura que puede catalogarse de anti-vida. Donde la disociación mente cuerpo nos ha conducido a una profunda crisis cultural. Rolando Toro va a decir que “la cultura debería estar organizada en función de la vida” (2014, p.70) y no al revés, como nos pasa actualmente donde los nacimientos deben adaptarse al sistema médico tecnocrático.

Aunque no todas las culturas funcionan de la misma forma. Jean Liedloff (2009) al

escribir su obra “El concepto del continuum”, en la cual relata sus experiencias con la tribu de los Yequana, una tribu de la selva amazónica en la frontera entre Venezuela y Brasil, nos habla de lo que más le impresionó de ellos, y dice que fue “su alegría de vivir, su afectiva forma de convivencia, su extraordinaria capacidad para disfrutar de la vida, y sobre todo, el trato gentil y respetuoso entre hombres y mujeres, entre adultos y niños y estos entre sí” (García, 2012,p11). Lo cual la llevó a preguntarse por qué, esta gente tan carente de recursos, eran sin embargo tan evolucionados afectivamente. Si bien la afectividad y su importancia en los primeros años de vida, es un campo que, sin duda, muchos han estudiado desde las consecuencias de la privación afectiva. Liedloff, en cambio la estudia desde el encuentro con un universo donde la nutrición afectiva y los estímulos vitales son abundantes. En base a estas reflexiones, es que Carlos García plantea que desde Biodanza se pueden generar espacios de nutrición afectiva contribuyendo a modificar las pautas culturales de nuestra civilización y así recuperar la capacidad de consumir la vida, es decir gestarla, crearla, para lo cual necesitamos estar nutridos de amor. Pero para ello no alcanza solo con hacer un cambio individual, es necesario cambiar la matriz cultural que ha generado el ser carente que somos, siendo la afectividad el elemento esencial para ese cambio. “Los Yequana nos recuerdan que la riqueza no está en la proliferación de bienes sino en la abundancia de vínculos. Ellos, en su compleja simplicidad, nos muestran que las sociedades humanas pueden ser diferentes a lo que conocemos: pacíficas, afectivas y no violentas” (García, 2012, p.12).

De algún modo esto es lo que propone Xavier Serrano, que nos habla de que para que pueda existir una real y cotidiana ecología, es necesario que dejemos de estar en el mundo acorazados, como “consecuencia de la represión o carencia de las necesidades psicoafectivas del niño-niña”, que podamos dejar esta coraza que “nos separa para evitar el contacto con la angustia, con nuestros sentimientos, con nuestro ser, con nuestras emociones, con nuestra esencia y nuestra vinculación con la naturaleza” (2000, p.8).

Toro nos va a plantear que “si las condiciones culturales y socioeconómicas son anti vida”, la propuesta será cambiar este sistema, no con una ideología, “sino restableciendo en cada instante, en nuestra vida, las condiciones de nutrición de la vida. No es la consistencia ideológica de una persona lo que interesa, sino su consistencia afectiva y su práctica de movimiento-amor” (2014, p.71).

Por su parte Serrano va a decir que *“las revoluciones sociales, los cambios de leyes tiene que ir acompañadas del cambio caracterial, del cambio de las relaciones parentofiliales, en las relaciones cotidianas humanas”* (2000, p.8). Desde la ecología de los sistemas humanos se propone como objetivo “recuperar la corriente de vida que permite el desarrollo de un nuevo paradigma, donde la sexualidad y la espiritualidad vayan, caminen, funcionalmente unidas, a través del compromiso social y de la responsabilidad individual” (Serrano, 2000, p. 8). Y desde Biodanza, se va a proponer el principio biocéntrico que propone la potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Declarando

como lo hace Toro que “vivimos para crear más vida en lo íntimo de la vida” (2014, p. 71). Así encontramos a Toscalini, quien nos va a plantear que desde el paradigma biocéntrico es posible desarrollar una nueva espiritualidad, una espiritualidad biocéntrica, que pone la vida al centro, que manifiesta y promueve vida, “que no es el mero seguimiento de un código ético o de una lista de mandamientos, sino la apertura a la fuerza immanente y trascendente de la Vida” (2012, p.33).

Para promover el desarrollo de la afectividad y del contacto afectivo en nuestras vidas, Biodanza y Bioenergética, proponen cosas similares. Gonçalvez nos va a decir que *“el contacto ocular es uno de los factores más importantes en la relación entre padres e hijos. Nada determinará tanto la relación entre una madre y su hijo como la calidad visual entre ambos. Este contacto es particularmente importante entre la madre y su bebe”* (2010 p.57). Cuando se produce “un contacto visual cariñoso, sustentador, con holding, es para un ser humano su primer enraizamiento: un ancla esencial que lo conecta al mundo.” Dentro lo que es *“el lenguaje corporal de una madre y un recién nacido, en el intenso momento del amamantamiento esto funciona como un “yo te miro y te veo; tu existes”* (Gonçalvez, 2010 p.67).

Rolando Toro por su parte nos va a decir que “el lenguaje de la mirada viene desde regiones muy profundas del ser...”, “si somos sensibles a la mirada del otro podemos entrar en empatía...”, porque “cuando podemos “ver” al otro, comenzamos a amarlo” (2008, p.245).

Todos los aspectos desarrollados a partir del sistema Biodanza están entrelazados con los conceptos fundamentales enunciados por Michel Odent (2006), que a su vez son tenidos en cuenta por la vegetoterapia prenatal, sobre la importancia de la vida fetal, el nacimiento y el futuro de la humanidad, proponiendo una verdadera salud primal. La Salud Primal, de la que nos habla Odent (2006), es una pedagogía orientada a la evolución de la humanidad hacia el amor, en armonía con lo que propone Biodanza, “una pedagogía sobre el contacto y la defensa de los derechos del niño, que ilumina a la madre como primer ecofactor de la ecología del bebé y del desarrollo de la propia capacidad de amar” (Bernardelle, 2016). Lo cual está conectado con la concepción energética de la madre y del hijo que se tiene desde la bioenergética y desde la ecología de los sistemas humanos.

Biodanza perinatal propone “el cuidado del ser humano entorno al nacimiento con el objetivo de no perder el contacto con su instinto, emoción, y su propia esencia” (Martínez, De los Reyes, Bernadelle, 2014, p.1). Dentro de sus finalidades encontramos la de optimizar la producción de oxitocina, “la droga del amor”, por ser una hormona capaz de inducir el comportamiento maternal durante la hora siguiente al nacimiento (Bernardelle, 2016).

## **CAPITULO V, REFLEXIONES FINALES**

El presente trabajo busco ser una presentación de tres temáticas que me apasionan, las cuales son de una profundidad insondable, por lo que mucho me faltó por decir de las tres. Sin embargo intente contactar con sus aspectos esenciales, y articularlas de forma tal de poder mostrar algunas de sus múltiples interconexiones.

La maternidad como una experiencia, que implica una potencialidad, un don de creatividad de la mujer, con la que es posible reconectar, permitiéndonos para ello entrar en contacto con la ternura y la pasión. Re apropiándonos de nuestro propio cuerpo, permitiéndonos atravesar la experiencia psíquica y psicológica de la maternidad, habitando nuestro cuerpo como vía de acceso a la propia fuente de conocimiento y poder, pudiendo volver a confiar en nuestros instintos.

Las propuestas de Biodanza y Bioenergética facilitarían el encuentro con la maternidad concebida de esta forma.

Biodanza va proponer la vivencia del aquí ahora como forma de reconexión con nosotros mismos y con los demás, como forma de conectar con las potencialidades afectivas con las funciones viscerales y originarias de la vida. Lo que permitiría un rescate de lo instintivo, sin dejar de lado la cultura, estableciendo un puente dialógico entre ambas, que permita comprender las necesidades humanas, y entre ellas el rescate de la afectividad. Lo cual puede propiciarse desde la vida intrauterina, permitiendo que la mujer embarazada pueda vincularse consigo misma, con su bebé y con su pareja, a través del placer y el disfrute conectando con sus deseos. Permitiendo que por intermedio de ésta “pedagogía del contacto” se permita la vinculación amorosa a través de la caricia, del contacto piel con piel, que posibilitaría la flexibilización de nuestras corazas.

El camino hacia la maternidad vivida como acto creativo, se vería desbloqueado al permitir la expresión de las emociones, sean cuales fueran, sin necesidad de tener que ocultar aquellas que nos han dicho que no son las esperables.

El incluir al padre en las sesiones de Biodanza prenatal favorece los rituales afectivos de encuentro de la pareja, permitiéndoles que juntos vivan las transformaciones por las que ambos pasan en el camino de convertirse en padres, pudiendo conectar con ellas y expresarlas. Conectándolos a los dos con la ternura.

La ternura, es vista como un derecho humano por Restrepo (1998), quien nos plantea que aquello que ha quedado relegado al ámbito de lo privado, tiene un gran poder y es fundamental en la construcción del sujeto social. Si desde lo cultural la ternura es relegada solo al amor maternal, se impide al hombre la conexión con lo sensible. Es necesario entender que vivenciar la ternura puede ser tan difícil para el hombre como para la mujer, porque ambos pueden haber sido objeto de vejaciones sociales y económicas que los lleven a la dureza existencial, y a convertirse en agentes de violencia. Por lo que la

ternura, no sería algo atribuible a un género, sino que sería un paradigma de convivencia, que necesita irse afianzando y ganado terreno, con el cual debemos comprometernos si lo queremos para nuestras vidas y para las futuras generaciones.

Es por ello que desde Biodanza se va a proponer un reaprendizaje de la afectividad, permitiendo una forma de relacionamiento social basada en lo sensible.

La cultura occidental, que padece de analfabetismo afectivo nos prepara para huir de la ternura, desconfiar de ella de manera paranoica, para lo cual se sirve de las corazas caracteriales, que serían funcionales al sistema productivo, y nos volverían insensibles ante las vivencias singulares (Restrepo, 1998).

Con Bioenergética se trabaja con la persona unificada, en cuerpo y mente, propiciando el entrar en contacto consigo mismo, y con el potencial que permite entregarse al placer y al gozo de vivir en plenitud. Tanto desde la vegetoterapia como desde la bioenergética se busca poder expresar los sentimientos, permitiendo la movilización de la energía, para ablandar y disolver los patrones caracterológicos neuróticos y la coraza muscular (Boadella, 1993). Por medio de la disolución de las defensas corporales desarrolladas a lo largo de toda la vida, se permitiría el desbloqueo emocional, facilitando la expresividad de las emociones y el movimiento corporal, potenciando la capacidad de amar y ser feliz.

Por un lado entonces se propone el trabajo con la madre para que como mujer esté conectada con ella misma, con una coraza flexible que le permita vibrar en el lenguaje del amor. Y a la vez se propone el trabajo grupal con la inclusión del padre, predisponiendo también a éste para la crianza afectiva, con una vinculación emocional y energética, que debe propiciarse desde la vida intra uterina. En el entendido de que las experiencias primarias de los seres humanos, ya estarían marcadas por los vínculos relacionales, y cuando los mismos no tienen en cuenta las necesidades básicas y primarias del organismo humano, se estaría dando origen a las corazas.

La socialización del ser humano daría lugar a diferentes miedos, el miedo a mirar y a tocar, el miedo a ser mirados a ser tocados, miedos que se inscribirían en nuestra coraza, dando lugar a los cuerpos acorazados con miedo de transmitir y de recibir (Gonçalvez,2010). Miedos que de no ser trabajados, van sin duda a dificultar el parto y el encuentro con el hijo. Por lo que ambas, Biodanza y Bioenergética, trabajan sobre el poder de la mirada y la caricia.

El cachorro humano va necesitar de una adecuada estimulación táctil para poder sobrevivir, así como también su sistema nervioso la precisa para su mielinización. Su ausencia puede dar lugar a severos trastornos de su sistema inmunitario, así como también alteraciones cognitivas, es por eso que podemos decir que “el cerebro necesita del abrazo para su desarrollo” (Restrepo, 1996, p.82). Será a través del contacto táctil que se establecerán las primeras comunicaciones entre la madre y el bebé. El desarrollo de la sensibilidad se dará a través del toque y del contacto que reciba el niño desde los primeros

momentos de su vida. Por lo que luego del nacimiento será necesario que él bebé sea masajado, cargado, mimado y acariciado y nutrido, con suaves masajes, siendo adecuado para el ello el masaje mariposa propuesto por Eva Reich (Gonçalvez,2010, Leboyer, 1978).

Tanto desde Biodanza como desde la Bioenergética se va a proponer una nueva forma de ser y estar en el mundo, que modifica hasta nuestra forma de pararnos y de caminar, posibilitando un caminar de pecho abierto, disponible para el encuentro amoroso con el otro.

Ambas propondrán una nueva forma de ver, de entrar en contacto, permitiendo que se exprese la luminosidad que desarrollan las personas cuando entran en contacto real cara a cara. Cuando una persona permite que otra vea su interior, se vuelve reconocible para sí misma, aprendiendo a amarse y a aceptarse a sí misma; a la vez que el ver al otro, le permite amarlo (Boadella,1993; Toro, 2008).

Las dos propondrán un desarrollo de la empatía, es decir “el contagio o comunión emocional que existe entre la gente, fuera de la comunicación por las vías sensoriales o la palabra hablada” (Sullivan citado por Castillo y Serrano, 1991). Relación primaria que se establece sobre todo entre la madre y el lactante y ambas buscaran una flexibilización de la coraza, que nos aleja de nuestras pulsiones y de nuestra capacidad de contacto, de compresión y de la empatía (Castillo, Serrano, 1991).

Al flexibilizar la coraza es posible contactar con el placer, es decir con los movimientos espontáneos, “la espontaneidad está en el corazón del placer y la dicha” (Lowen, 2005, p. 59). Y a su vez los sentimientos de afecto se relacionan con la experiencia de placer, si una persona tiene limitada su capacidad de sentir placer también tendrá limitada su capacidad de amar. “La capacidad de amar surge de la experiencia de placer de un niño con relación a sus padres, especialmente con su madre” (Lowen, 2005, p.77). Lowen (2005) va a decir que será el placer el que permite surgir la respuesta empática, siendo el sustento de todas las relaciones interpersonales significativas.

Por lo que desarrollar la capacidad de entrar en contacto con el placer corporal de la mano de éstas propuestas, será tan beneficioso para la madre como para su hijo, porque permitirá que fluya el amor entre ambos. Y si el padre se integra a ambas, la familia podrá convertirse en un nido amoroso, necesario para recibir a ese nuevo ser.

Con éstas herramientas se busca facilitar el que la mujer se empoderare de su cuerpo, de su embarazo, de su parto y post parto, es decir de su maternidad. Para que de esa forma sea libre de elegir como desea transitarlos, y libre de elegir como desea vivir el encuentro y el vínculo con su hijo.

Siendo el embarazo un buen tiempo para entrar en contacto con nosotras mismas, para contactar con el placer y ya no con el deber ser, permitiendo que fluya el amor hacia esa criatura que está por nacer, entregándonos al momento creativo de dar a luz.

## Bibliografía

- Alberdi, I., Escario P. y Matas N. (2000) *Las mujeres jóvenes en España*. Barcelona. Fundación “la Caiza” Recuperado de [http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal\\_social/archives/flacai00/06.dir/flacai0006.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/archives/flacai00/06.dir/flacai0006.pdf)
- Artega, L. (S/f) *Biodanza y gestación: Una propuesta integradora de vida*. Recuperado de [http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/act\\_fis\\_salud/biodanza.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/biodanza.pdf)
- Badinter, E. (1991) *¿Existe el instinto maternal? Historia del amor maternal*. Siglos XVII al XX. Barcelona. España. Paidós.
- Bernardelle, M. (2016) Biodanza Perinatal. *Revista espacio Humano*. Disponible en <https://espaciohumano.com/biodanza-perinatal/>
- Biodanza. Un conjunto de arte, La ciencia y el amor*. Recuperado de <http://www.scuolatoro.com/es/rolando-toro-araneda/biodanza/>
- Blázquez M. y Montes, J (2010) Emociones ante la maternidad: de los modelos impuestos a las contestaciones de las mujeres En *Ankulegi Revista de Antropología Social*. 14, pp 81-90. Disponible en <https://aldizkaria.ankulegi.org/index.php/ankulegi/article/view/28/80>
- Boadella, D. (1993) *Corrientes de vida. Una introducción a la biosíntesis*. Buenos Aires. Argentina. Paidós.
- Carraro L. (2017) *Curso de especialización en Biodanza para expectante*. Recuperado de <http://www.scuolatoro.com/es/corso-di-specializzazione-biodanza-per-gestanti/>
- Castillo, J., Serrano, X. (1991) La capacidad de contacto en las estructuras de carácter. *Revista Energía, Carácter y Sociedad*, Vol. 9 (1) pp.11-24
- Ciardiello, G. (2012) L' Esperienza della vegetoterapia. *Revista Psicoterapia analítica reichiana*. Nº 2. Recuperado de <https://www.analisi-reichiana.it/psicoterapiaanaliticareichiana/index.php/numero-1-96208/6-rivista/numero-2-2012/43-l-esperienza-della-vegetoterapia>
- Da Rocha, R., Franco S.; Baldin, N. (2011) El dolor y el protagonismo de la mujer en el parto. *Rev. Brasileira Anestesiol*, 61:3 pp 204-210.
- De Beauvoir, S. (1949) *El Segundo sexo. Los hechos y los mitos*. Recuperado de <http://users.dsic.upv.es/~pperis/EI%20segundo%20sexo.pdf>
- Davis-Floyd, R. (1993) *THE TECHNOCRATIC MODEL OF BIRTH* Recuperado de <http://www.davis-floyd.com/wp-content/uploads/2016/11/TECHMOD.pdf>
- Dalla, A. (2005) A afetividade e a estrutura teórica unificada e sistémica de Fritjof Capra.

- Casanova, A. (2012) A Dança do Eu: Sentidos da Experiência da Biodança nos Movimentos da Subjetividade. *Pesquisas e Práticas Psicossociais* 7(1), São João del-Rei, pp 23-33.  
Disponível em  
[https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistalapi/Volume7\\_n1/Reis.pdf](https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistalapi/Volume7_n1/Reis.pdf)
- Cachafeiro, A. y Rodríguez, C. (2005) La sexualidad de la mujer. En revista *Ekintza Zuzena*, n. 25 Recuperado de <https://www.nodo50.org/ekintza/spip.php?article189>
- Defey, D., (1994), *Mujer y Maternidad* (Tomo I).Montevideo, Editorial Roca Viva.
- Fernández A. (1996) La mujer de la ilusión. Pactos y contratos entre hombres y mujeres. Buenos Aires. Paidós.
- Flores, F. (2006) *Uma breve coceituação de Biodança*. En Flores F. Educacao Biocentrica. Aprendizagem viscerale integracao afeitiva. (pp. 187-190) .Porto Alegre. Brasil Editora Evangraf Ltda.
- García, C. (2012) El continuum afectivo. *Revista argentina de Biodanza*. Nº2 .pp11-12  
Disponível em <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio2.pdf>
- Gonçalves L. (2010) El cuerpo en la psicoterapia. Nuevas estrategias para el abordaje de los síntomas contemporáneos. Montevideo Uruguay. Psicolibros.
- Greavette, A., Risa a la luz (Impresión arte), Canadá, disponible en  
[https://www.etsy.com/es/listing/169427906/impresion-arte-risa-a-luz?ref=shop\\_home\\_feat\\_4](https://www.etsy.com/es/listing/169427906/impresion-arte-risa-a-luz?ref=shop_home_feat_4)
- Gutman, L. (2003) *La maternidad y el encuentro con la propia sombra*. Buenos Aires. Del nuevo extremo
- Imaz, E., (2010), *Convertirse en madre. Etnografía del tiempo de gestación*. Madrid. Ediciones catedra.
- Lee, A. (2009) *Política afectiva. Apuntes para pensar la vida comunitaria*. La Hendija. Paraná. Argentina
- Leboyer, F. (1978) *Shantala*. Argentina Edicial S.A.
- Liedloff, J (2009) *El Concepto del Continuum En busca del bienestar perdido* .España .editorial Obstore.  
Recuperado de <https://cabezasdetormenta.noblogs.org/files/2014/10/El-Concepto-del-Continuum.pdf>
- López A. y Gülda C. (2000) *Aportes de los estudios de género en la conceptualización sobre masculinidad*. En De Souza L, Guerreiro L y Muñiz A. Femenino Masculino .Perspectivas teórico-clínicas. (pp 51-68).Uruguay. Montevideo. Psicolibros.
- Lowen, A. (2005) La voz del cuerpo. El papel del Cuerpo en Psicoterapia. Buenos Aires

- Argentina. Editorial Sirio.
- Lowen A., Lowen L. (2000) Ejercicios de Bioenergética. Buenos Aires. Argentina. Editorial Sirio.
- Martínez, R, M. De los Reyes, T. Bernadelle, (2014) Programa EpSalud. Biodanza perinatal. Como un sistema para el desarrollo saludable de la persona. Congreso IX Nacional III Internacional de la Asociación de Enfermería Comunitaria. Recuperado de <https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/AFEE1126-B12E-482C-A7AC-331BAAE63AF0/d0e9b978-4297-4e8a-8912-fd5c80ccd843/d0e9b978-4297-4e8a-8912-fd5c80ccd843.pdf>
- Mendoza C., Saldivia S. (2015) Actualización en depresión posparto, el desafío permanente de optimizar su detección y abordaje. *Rev. Med. Chile* 143:887-894
- Montero-Ríos M., Redón, M. (1991) Contacto vegetativo y sensación de órgano. *Revista Energía, Carácter y Sociedad*, Vol. 9 (1) pp. 3-110.
- Montes, S. (2017) *Aplicación de Biodanza en la preparación prenatal. Programa Embarazo con armonía*. Lima. Perú. Ediciones Nova Print Sac.
- Montse J., (1991) Crear el nacimiento .La medicalización de los conflictos en la reproducción. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*. Nº53 p.29-51 disponible en [www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS\\_053\\_05.pdf](http://www.reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_053_05.pdf)
- Navarro, F. (1983) Aproximación a la vegetoterapia pre-natal. *Revista Energía carácter y Sociedad*. Vol. 1 Nº 1.
- Odent M. (2006) *La Cesárea*. Barcelona .La Liebre de Marzo.
- Palomar C. (2005) Maternidad: Historia y cultura. *Revista de Estudios de Género. La ventana*. Nº 22, pp. 35-67. Guadalajara. México. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/884/88402204.pdf>
- Penades, E. (2001) *Los ciclos de la Mujer y la Medicina Natural*. Montevideo .Uruguay. CEUTA.
- Pessoa M. (2013) *Biodanza Clínica. Atención de salud y cuidado de la vida*. Bello Horizonte. Brasil
- Peña, P. (2014) Biodanza y la danza emocional de nuestro cerebro. *Revista espacio humano*.  
Disponible en <https://espaciohumano.com/biodanza-y-la-danza-emocional/>
- Pinuaga, M. (1998) La experiencia del embarazo orgonoterapia pre-natal. *Revista Energía carácter y sociedad*. Vol. 6 (1) nº 9, pp.49-61.
- Red Amaryi (2006) Manifiesto para la recuperación de la maternidad. Propuesta de Reflexión. Recuperado de <https://amaryi.files.wordpress.com/2007/03/manifiesto.pdf>
- Reich, W. (1970) *Reich habla de Freud*. Barcelona. España. Editorial Anagrama.
- Reich, W. (1974) *La función del orgasmo. El descubrimiento del orgon*. Problemas

- económicos-sexuales de la energía biológica. México. Paidós.
- Reich, W. (1986) *Análisis del Carácter*. Barcelona. España. Paidós.
- Reich E. (1978) *Prevenção da neurose: auto-regulação a partir do nascimento*.
- Reich E. (1990) Eva Reich .Una entrevista personal. *Revista Energía, Carácter y Sociedad*. Vol. 8 (1), pp 80-97
- Rich A., (1996) *Nacemos de mujer. La maternidad como experiencia e institución*. España. Ediciones Cátedra S.A.
- Restrepo, L. (1998) *El derecho a la ternura*. Montevideo. Uruguay .Doble clic-Editoras
- Rodrigañez C. y Cachafeiro A. (2007) *La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente*. Mursia .Crimentales
- Rodrigañez C. (2008) *Pariremos con placer*. Madrid. Crimentales.
- Saletti L., (2008) .Propuestas teóricas feministas en relación al concepto de maternidad. *Revista CLEPSDRA* (7) pp.169-183
- Sánchez M. (2016) *Construcción social de la maternidad: el papel de las mujeres en la sociedad*. Opción vol. 32 nº 13, pp.921-953
- Serrano, X. (1989) Perspectiva orgonoterapeutica de la fase oral primaria. *Revista Energía carácter y sociedad*. Vol. 7(1) nº 11, pp.39-57
- Serrano, X. (1988) Perspectiva orgonoterapeutica del parto. *Revista Energía carácter y sociedad*. Vol. 6 (2) nº 10 pp.201-222.
- Serrano X. (2000) Ecología de los sistemas humanos. Visión reichiana de la prevención prenatal. *Natura Medicatrix. Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas* N ° 61. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4989256.pdf>
- Serrano, X. (s/f) *Vegetoterapia Caracteroanalítica (estructural)* Recuperado de <http://www.xavierserranohortelano.com/vegetoterapia.php>
- Serrano, X. (2017) Entrevista sobre la ecología de los sistemas humanos. Disponible en [file:///C:/Users/Adriana/Desktop/tesis/EL%20Parto%20Pasaje%20a%20laLuz%20.Xavier%20Serrano%20\\_%20HaziHezi.html](file:///C:/Users/Adriana/Desktop/tesis/EL%20Parto%20Pasaje%20a%20laLuz%20.Xavier%20Serrano%20_%20HaziHezi.html)
- Serrano X. (s/f) El Parto pasaje a la luz. Recuperado de [file:///C:/Users/Adriana/Desktop/tesis/EL%20Parto%20Pasaje%20a%20laLuz%20.Xavier%20Serrano%20\\_%20HaziHezi.html](file:///C:/Users/Adriana/Desktop/tesis/EL%20Parto%20Pasaje%20a%20laLuz%20.Xavier%20Serrano%20_%20HaziHezi.html)
- Stern D. Bruschweiler N, Freeland A. (1999) *El nacimiento de una madre .Como la experiencia de la maternidad te hará cambiar para siempre*. México Paidós
- Scott J., (2008) *Género e Historia*. México. Fondo de Cultura Económica. Universidad Autónoma de la ciudad de México. Recuperado de [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/380230/mod\\_resource/content/1/Scott%2C](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/380230/mod_resource/content/1/Scott%2C)

- Scualatoro de Milán (2014) Biodanza, un conjunto de arte, la ciencia y el amor. Recuperado de <http://www.scualatoro.com/es/rolando-toro-araneda/biodanza/>
- Tuber S. (1991) *Mujeres sin sombra. Maternidad y tecnología*. Madrid. Siglo XXI.
- Tonella, G. (2000) *El análisis bionergetico*. Madrid. España. Gaia Ediciones.
- Toro, C. (2015) *Neurogénesis, plasticidad neuronal y expresión genética diferencial en adultos en ambientes enriquecidos*. Recuperado de <https://www.biodanza.org/es/ibf/departamento-de-investigacion-cientifica-de-ibf/1215-neurogenesis-plasticidad-neuronal>
- Toro, R. (1991) *O principio biocentrico*. En Toro R. (ALAB) Teoría da Bodaça. Coletanea de textos. Volumen 1, pp.34 -36.Fortaleza, Brasil. ALAB. Disponible en [http://www.biodanzahoy.cl/aportes/rolando\\_toro\\_teoría\\_biodanza\\_I\\_br.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/aportes/rolando_toro_teoría_biodanza_I_br.pdf)
- Toro, R. (1991) *O principio Modelo Teórico*. En Toro R. (ALAB) Teoría da Bodaça. Coletanea de textos. Volumen 1, pp.152- 297.Fortaleza, Brasil. ALAB. Disponible en [http://www.biodanzahoy.cl/aportes/rolando\\_toro\\_teoría\\_biodanza\\_I\\_br.pdf](http://www.biodanzahoy.cl/aportes/rolando_toro_teoría_biodanza_I_br.pdf)
- Toro R. (2008) *Biodanza*. Chile. Editorial Cuarto Propio.
- Toro, R. (2014) *El principio biocéntrico. Nuevo paradigma para las Ciencias Humanas. La vida como matriz cultural*. Chile. Editorial Cuarto propio.
- Toro, R. (s/f) *Teoría de los instintos y expresiones de las emociones*. Curso de Formación Docente de Biodanza.
- Toro V., Terrén R., (2008) *Biodanza. Poética del encuentro*. Buenos Aires. Argentina .Lumen.
- Toro, R. y Toro, C. (2015) *Ayudar a crecer. Neurobiología y Biodanza*. Santiago .Chile. Editorial Cuarto Propio.
- Toscalini, A. (2012) El despertar de una espiritualidad biocentrica. *Revista argentina de Biodanza*. N°2 .pp 32-34.  
Disponible en <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio2.pdf>
- Veggeti S., (1992) *El niño de la noche. Hacerse mujer, hacerse madre*. Madrid. Ediciones Catedra S.A.
- Vilchez, J.; Serrano, X. (2016) *La vegetoterapia caracteranalítica. Psicoterapia iniciada por W. Reich y vigente en la actualidad*. Recuperado de <http://www.xavierserranohortelano.com/articulo/la-vegetoterapia.php>
- Wagner, C. (1991) *Definição de Biodança*. En Toro R. (ALAB) Teoría da Bodaça. Coletanea de textos. Volumen 1, pp.03-05.Fortaleza, Brasil. ALAB.
- Wagner, C. (2002) *Biodança. Identidade e vivencia*. Fortaleza. Ediciones Instituto Paulo Freire do Ceará
- Wagner, C., Gomes K. (2008) *Biodança saúde e qualidade de vida: uma perspectiva integral do organismo*. En *Pensamento biocentrico. Revista electrónica nº 10*.Pelotas

disponible en <http://www.biodanzahoy.cl/index.php/2016/01/08/pensamiento-biocentrico/>

Winocur, M. (2012) El mandato cultural de la maternidad. El cuerpo y el deseo frente a la imposibilidad de embarazarse. Recuperado de <http://biblio.juridicas.unam.mx/libros/7/3155/5.pdf>

Uruguay Poder Legislativo. (2013) Ley 19.167 .Técnicas de reproducción humana asistida. Publicada en el Diario oficial el 23 de noviembre de 2013. En <https://legislativo.parlamento.gub.uy/temporales/leytemp24117.htm>

Uruguay Poder Legislativo. (2008) Ley 18.426 DEFENSA DEL DERECHO A LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA. Publicada en el Diario Oficial el 10 de diciembre de 2008. En <https://legislativo.parlamento.gub.uy/temporales/leytemp1214718.htm>

Zuasti U., (s/f) “Biodanza para gestantes”, una metodología de acompañamiento para la gestación y para la preparación para el parto. Biodanza ya. Recuperado de <https://www.biodanzaya.com/documentos/3255-biodanza-para-gestantes-una-metodologia-de-acompanamiento-para-la-gestacion-y-para-la-preparacion-al-parto>