

# DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

Monografía de Biodanza

Juan Bautista  
Olalla Olmo

Escuela de Biodanza Vida  
Sede Granada



# Índice

PRESENTACIÓN.....	3
Sobre la monografía.....	3
Sobre mí.....	4
AGRADECIMIENTOS.....	5
INTRODUCCIÓN: Deja que la vida te dance.....	6
CAPÍTULO 1: Un viaje al corazón.....	8
Descubriendo Biodanza.....	8
¿Qué es Biodanza?.....	9
Un viaje al corazón.....	11
CAPÍTULO 2: La vida como vivencia.....	13
La vivencia.....	13
Disolver las corazas caracterológicas.....	14
Danzar la música que la vida propone.....	15
CAPÍTULO 3: Más allá de la identidad.....	18
La identificación y el conflicto.....	18
Hacia una identidad sana.....	21
De la conciencia pensante a la consciencia vivencial.....	22
Yo Soy.....	26
CAPÍTULO 4: La vida como un sueño.....	28
Soñando que estoy soñando.....	28
Hacer los “sueños” “realidad” .....	30
CAPÍTULO 5: Encontrarme en tu reflejo.....	33
CAPÍTULO 6: El arte de vivir.....	37
CAPÍTULO 7: Conclusión.....	38
BIBLIOGRAFÍA.....	39

# Presentación

## Sobre la monografía

Esta es mi monografía para la titulación de facilitador de Biodanza, por la escuela Vida de Biodanza SRT (Sistema Rolando Toro), de Granada.

Este trabajo supone un recorrido de mi paso por Biodanza, desde que la conocí por primera vez, pasando por mis experiencias, descubrimientos y aprendizajes de mi práctica de Biodanza en clases semanales con mi grupo regular, el estudio de la teoría y la inmersión en las vivencias de la formación de tres años en la escuela de Biodanza, así como de mis aprendizajes como facilitador de un grupo regular que inicié en mayo de 2021.

El título de la monografía surge de una consigna en una de mis primeras sesiones de Biodanza en la escuela de Granada, una invitación a que dejáramos que la vida, que es más inteligente que nosotros, nos danzara. “*La vida sabe*”, mejor que nuestra mente, lo que necesita, lo que necesito.

Este concepto es clave en Biodanza para se produzca la entrega necesaria que induce al trance y la regresión en la que se disuelve la identidad, y para inducir la entrada en “vivencia”. Pero al mismo tiempo se ha convertido para mí en la clave y síntesis de mis aprendizajes de vida desde que inicié mi andadura, y el lema de mi proceso de autoconocimiento y desarrollo de mis potenciales y posibilidades, hacia una vida más plena.

Hoy lo comparto contigo por si pudiera servir de inspiración, de introducción o clarificación sobre conceptos y enseñanzas del trabajo de Biodanza.

## Sobre mí

Mi nombre es Juan Bautista Olalla Olmo, estudiante en fase de titulación de la formación de Biodanza SRT en la Escuela Vida de Granada.

Conocí Biodanza en una clase abierta en diciembre de 2016, y empecé a practicar Biodanza de manera regular mediante clases semanales con Viviana Canalís desde septiembre de 2017 durante algo más de dos años. En septiembre de 2018 comencé a estudiar la formación para facilitador en la escuela Vida de Granada, que terminé en junio de 2021. En mayo de 2021 inicié junto a mi compañero de escuela Diego Méndez un grupo regular semanal como facilitador autorizado por la escuela, que continúa actualmente en La Zubia (Granada), los miércoles por la tarde. En este periodo he completado las ocho clases supervisadas por didactas de la escuela, que se requieren para la titulación junto a la presente monografía.



Coincidiendo con este mismo periodo de seis años desde que conocí Biodanza (2017-2022), he completado la formación en Tantra, Neotantra y Sexualidad Consciente con la maestra Amerai Carrera de la escuela Tantra Esencia de Vida (3 años), he completado el ciclo formativo “¿Quién Soy Yo?” de Consciencia Emocional, Sexual y Tantra con la maestra Astiko (3 años), y cursado una formación de un año en Tantra Tradicional con el maestro Saúl Martínez Calvo.

Además de estas experiencias en el ámbito del desarrollo humano y la expansión de la consciencia, me dedico profesionalmente al desarrollo de software, y familiarmente al cuidado y disfrute de mis dos hijos maravillosos, Erik y Aixa.

Si tienes cualquier consulta o comentario puedes escribirme a [juan@olalla.me](mailto:juan@olalla.me).

# Agradecimientos

A Viviana, como maestra, referencia y guía. Por descubrirme Biodanza y acompañarme por tantos paisajes Por encarnar Biodanza con tu sonrisa y tu luz. Por darme la consigna que ahora titula mi monografía y mi vida.

A Marcelo, maestro y amigo. Por tu entrega, tu perseverancia, tu ayuda, tu sabiduría. Por estar siempre dispuesto a acompañarme. Por abrirme tu corazón y mostrarme tu vulnerabilidad. Por inspirarme, animarme y creer en mí.

A Dana, mi amor y mi musa. Por tu apoyo y tu acompañamiento. Por animarme e impulsarme con tu fuerza y tu ejemplo de consecución del logro. Por el diseño de la portada. Por haberme ayudado a encontrar el camino de la autenticidad. Por inspirarme siempre.

A Diego, compañero, amigo y hermano. Por tu escucha, tu apoyo, tu sostén. Por tu corazón tan grande. Por acompañarme y poder aprender de ti día a día.

A Rafa, compañero de vida, por tantos relatos de vivencias compartidos, por tantas reflexiones y aprendizajes juntos.

A todas mis compañeras y compañeros de escuela, y de grupo, con las que he compartido tantos momentos valiosos, por acogerme y apoyarme con tanto amor.

A mis alumnas y alumnos del grupo semanal, por vuestra confianza y apoyo.

A Elena, por tu corazón dadivoso, por tu escucha serena y atenta. Por tu monografía que ha sido referencia para mí de camino posible.

A Irene, por descubrirme Biodanza.

A mis hijos, Erik y Aixa, por vuestra alegría infinita y amor desbordante que me nutre. Por ser mis pequeños grandes maestros.

Y por supuesto a Biodanza, por mostrarme el camino para llenar mi vida de luz.

## INTRODUCCIÓN

# Deja que la vida te dance

*“Deja que la vida te dance”*

Viviana Canalís

Esta fue la propuesta clave que me marcó desde el primer módulo de la escuela de Biodanza. Supone una invitación clara y sencilla a dejar atrás el control, a salir del pensamiento, de cómo deben o deberían ser las cosas para dejar espacio a algo distinto. Dejar que la vida te dance, es una invitación tan sutil a salir de tu identidad, a entrar y ser la música, a dejar que otra parte de ti te guíe, se revele, te muestre, te enseñe. Que la vida que te habita en cada célula, pueda expresarse a través de tu cuerpo, que tu corazón pueda danzar en libertad su sentir.

Para mí, esta enseñanza fue la clave que abrió mi viaje al corazón. En la palabra “dejar” aparecía la vía de la rendición, el dejar de controlar, de luchar, de tratar de modelar la vida desde la mente. Y coincidía “casualmente” con la enseñanza también clave que desde el tantra llegaba a mi vida en aquel momento:

*“Te están viviendo, ríndete a que la vida respira por ti, no tienes que hacer nada”*

Saúl Martínez Calvo

Me ha llevado unos años llegar a entender profundamente e integrar este aprendizaje en mi vida. Esta frase, esta consigna, y la vivencia a la que dio lugar, tan emotiva y profunda, sintiendo cómo realmente algo dentro de mí se expresaba y se movía con tanta intensidad y tanta emoción que había dentro de mi cuerpo, deseando tener un espacio para desplegarse...; me mostró un camino a seguir, en Biodanza y en la vida, una manera de empezar a abrirme a sentir lo que sea que hay en mí, y a confiar en esa sabiduría interior más que en la mente.

Poco a poco, esta consigna para mi vida se iría completando con otras, enriqueciendo mi forma de ver, ser y estar en la vida. La vida como una vivencia, con su música, su

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

propuesta en cada momento, y la posibilidad de estar en la rigidez del control, en la lucha contra lo que es, contra esta música que suena o esta invitación de la vida porque quiero que sea otra; o bien la posibilidad de rendirme a la sonrisa de mi corazón, de hacer un guiño de complicidad a la vida y dejar que me dance, confiando en que me está llevando al mejor lugar posible para mí.



*Hoy voy a dejar que el corazón escriba mis páginas. Hoy dejo que la vida me dance. Hoy me amo. Hoy amo la vida. Me rindo, y soy uno con ella.*

*A cada sencillo pensamiento que me viene, le digo: “gracias, ahora no te necesito”. Sonrío. Yo no soy esa voz. Ya no más. Hoy queda muerta la expectativa, la proyección. Se abre paso el camino de la belleza. Del sol brillando en mi interior. Hoy me despojo de todo y ando desnudo. Con toda la inocencia y toda la humildad de no ser, y ser, toda mi grandeza, la grandeza de ser uno con la vida.*

*Me abro al abismo del silencio, del vacío total. No espero nada de nadie, y sonrío sabiendo en que lo mejor me aguarda a cada momento. No en el futuro, ahora.*

Juan Bautista Olalla Olmo – Páginas desde el corazón

## CAPÍTULO 1

# Un viaje al corazón

### Descubriendo Biodanza

Mi primera experiencia con Biodanza fue en familia, con mis hijos y su madre, que nos invitó a la clase abierta que Viviana Canalís y Jon Larrañaga facilitarían para despedir el año 2016 que llegaba a su fin. De las pequeñitas manos de Erik y Aixa me encontré con miradas ilusionadas y sonrisas en una ronda, caminamos por la sala, danzamos, jugamos y reímos. Una invitación a dejar ir aquello que ya no queríamos para el próximo año, y mi cuerpo se dejaba danzar por la música y me sentía liberado y ligero. Una invitación a conectar con los momentos que nos habían hecho sentir más vivos y dichosos en el año que despedíamos, para invitar a la vida a traernos más momentos así en el nuevo que estaba llegando. Y Biodanza tocó mi corazón.

Mi cuerpo se dejó llevar por la música, mis ojos se cerraron, mis pensamientos se desprendieron de mi cuerpo en movimiento dejándome en entrega total, y mi corazón habló su lenguaje con una claridad nítida. No sólo me trajo imágenes y sensaciones del baúl a la memoria, sino que las viví cómo si fueran reales, por instantes mi cuerpo vibraba con la alegría de aquellos momentos maravillosos. Sin que yo hiciera nada, algo en mi interior sabía perfectamente cuáles eran aquellos momentos que me hicieron sentir más vivo, los que me indicaban el camino a seguir, estrellas guías de la constelación de mis deseos. Y aquella revelación me inspiró para hacer cambios en mi vida, para moverme en esa dirección a partir de entonces. Fue, lo que llamamos en Biodanza, mi primera “vivencia”.

A partir de ese momento supe que Biodanza constituiría una parte importante de mi camino de vida. Unos meses después hablé con Viviana y empecé a asistir a sus clases regulares. No sabía nada de Biodanza, pero había vivido en mi cuerpo lo que era, sus efectos, la capacidad de despertar en mí un impulso de vida, un anhelo de sentirme intensa y profundamente vivo, que me hizo accionar para lograr los cambios que necesitaba en mi vida.

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

Clase tras clase, vivencia tras vivencia, fui entendiendo y descubriendo más cosas de mí mismo. Mi cuerpo se iba soltando, desrigidizando, sintiéndose libre para expresarse, para revelar su verdad, su sabiduría, para ser escuchado, respetado y honrado.

Biodanza no era un lugar donde bailar de una determinada manera, unos pasos que aprender para danzar bonito, y era mucho más que un espacio de diversión. Era un espacio de afectividad, de encuentros auténticos con otras personas lindas, desde el corazón. Un espacio de no-juicio, un espacio para permitirte compartirte desde la palabra al principio, desde el movimiento después. Un espacio de exploración, de juego, de encuentro, de libertad y apertura; donde los sueños lúcidos aparecían, entretejían sus revelaciones con el paso de mis brazos, mis manos, mis pies, y dejaban mi mente danzando al vacío, en paz y armonía, claridad e inspiración.

Biodanza apareció en mi vida como una corriente de aire fresco y nuevo que me hizo volar por encima del suelo de mis pensamientos tímidos y temerosos. Una invitación a sacar el corazón a danzar sus deseos, a dejar de vivir la vida pensando, limitado, encerrado en mi mente, y a que cada momento de mi vida fuera como una danza alegre y presente, una aventura maravillosa por descubrir y disfrutar.

### **¿Qué es Biodanza?**

*“Biodanza es como sacar el alma a danzar”*

Una compañera

El término biodanza se compone de “bio”, que significa vida, y danza, que significa movimiento integrado pleno de sentido. Podríamos decir que Biodanza, es “la danza de la vida”.

Una definición más elaborada y académica sería:

*Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo.*

Rolando Toro

## MONOGRAFÍA DE BIODANZA

**Rolando Toro Araneda** (Chile, 1924) fue el creador de Biodanza, a partir de su propia experiencia personal como profesor y psicólogo. A lo largo de su vida desarrolló este sistema y expandió su obra por el mundo creando y apoyando multitud de escuelas en distintos países de todo el mundo.



Rolando Toro

A través de la música, el movimiento, la voz, la risa y el juego, y a través del encuentro con el otro, Biodanza nos conecta con la vida, con nuestros instintos más esenciales, con el amor por mí mismo, por los demás y por la vida, y tiene efectos de reparación y autorregulación biológica beneficiosos para la salud.

El objetivo de Biodanza es estimular nuestro potencial genético, que puedan germinar y aflorar estas capacidades potenciales que llevamos guardadas como semillas, en las distintas facetas de la vida humana necesarias para ser felices y sentirnos plenos. Rolando Toro agrupó estas facetas en las cinco líneas de vivencia: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Estas líneas de vivencia están relacionadas y se van tocando, influyendo y potenciando unas a otras.

- **Vitalidad:** estimula el equilibrio orgánico y la energía vital.
- **Sexualidad:** estimula el deseo sexual y el placer.

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

- **Creatividad:** estimula la capacidad de crear, la expresividad y la actividad artística.
- **Afectividad:** estimula el amor incondicional hacia uno mismo, los demás y la vida.
- **Trascendencia:** estimula la expansión de la conciencia más allá del ego, hacia la esencia del ser.

Biodanza es un camino hacia la plenitud y la integración.

### Un viaje al corazón

Biodanza se estructura mediante un trance o tránsito, entre dos grandes polos, el de conciencia de identidad, que es la conciencia de sí mismo y el mundo, a través de movimiento, activación, juegos, desafíos, en el que se activa el sistema simpático; y el de regresión en el que se produce un retorno a lo primordial, con músicas suaves, lentas, armónicas que activan el sistema para-simpático. Ese tránsito continuo entre estos distintos lugares en los que se van activando distintas partes de nosotros y produciéndose distintos efectos en nuestro organismo es lo que nos permite alcanzar un equilibrio, la homeostasis.

Por esto en las clases de Biodanza yo iba experimentando cómo por momentos, la conciencia de mí mismo, mi identificación como yo pensante, se diluía, se apagaba o disminuía su presencia. La voz en mi cabeza que narra lo que sucede, que compara, que analiza, que sugiere; cesaba por momentos o quedaba ajena y lejana. Mi identificación con esa voz, mi vivirme a mí mismo como ser pensante, desaparecía. Y la vida continuaba. Pero yo, el centro de mi vivencia, seguía estando ahí, viviendo, experimentando, sintiendo. Como si me hubiera despegado del lugar de la cabeza en el que parecía vivir sin remedio y sin poder parar de pensar nunca. Entonces habitaba mi cuerpo, mis movimientos, el espacio, la sala. Las sensaciones, el contacto, la energía, la alegría. Era todo eso y a la vez no estaba en ningún sitio.

En aquella época mi vida era una revolución, un renacimiento a una nueva etapa. Cumplía 40 años, me separé y divorcié de la madre de mis hijos, iniciaba junto a Biodanza, una vida de meditación, de introspección, de desarrollo personal, de actividades de expansión de la conciencia como el tantra. Y en aquella travesía de

## MONOGRAFÍA DE BIODANZA

aventuras y nuevos paisajes, en aquel momento de transición, de recolocación, de ubicarme; Biodanza fue mi guía, porque me revelaba vivencia a vivencia la verdad de mi corazón.

Lo que se estaba moviendo en mi corazón era muy profundo y se reflejaba en los cambios que se sucedían afuera. Ya no quería vivir de la misma manera, desde el pensamiento. Biodanza me mostraba qué era lo que me hacía bien y qué era lo que no, y esta información estaba ahí disponible en mi cuerpo, simplemente sintiendo y escuchando. El cuerpo, a través de la música y el movimiento, era una puerta a la sabiduría interior, una puerta a mi corazón. El corazón sabe de razones que la razón no entiende. El corazón no se equivoca. Y yo estaba dispuesto a iniciar ese viaje sin retorno, a aprender a vivir escuchando a mi corazón, a desplazar mi centro vital de la cabeza al centro del pecho, a empezar la mudanza para irme a vivir allí.

## CAPÍTULO 2

# La vida como vivencia

### La vivencia

*“Vivencia es algo revelado en la experiencia interna con respecto a la realidad del individuo”*

Willhem Dilthey

Biodanza utiliza tres mecanismos de acción: la música, el movimiento y la emoción. A través de una música, el facilitador propone un movimiento, una danza, que da lugar a una emoción, e induce a una vivencia.

Rolando Toro define la vivencia como una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí y ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas.

En Biodanza hablamos de “entrar en vivencia”. Supone adentrarte, abrir algo que está disponible. Implica la voluntad de abandonarte, de dejar el intelecto. La vivencia nos revela algo más profundo y sabio, que tiene que ver con la identidad. Es una expresión originaria, es nuestro ser que habla a través del cuerpo, de la emoción.

La vivencia es anterior a la conciencia, a la racionalización. Posteriormente la conciencia nos permite reflexionar sobre el mensaje que nos trae la emoción, y que se produzca una integración. La vivencia constituye un aprendizaje esencial, una enseñanza que nos aporta valor.

El corazón de Biodanza es la vivencia. El facilitador de Biodanza facilita instancias de vida a través de la música, para que la vivencia pueda tener lugar, para seguir aprendiendo, evolucionando, tomando consciencia, mejorando nuestra vida. Estas instancias de vida, estos espacios sagrados de ambiente enriquecido, esta lluvia de eco-factores positivos que nos regala la facilitadora con su cuidado, su consigna, su propuesta, la música, el grupo... son las condiciones favorables que inducen a la

vivencia, que van nutriendo nuestro proceso evolutivo a través de Biodanza. ¿Cómo no llevármelo también a mi vida? ¿Cómo no tratar de facilitarme a mí mismo, momento a momento, en cada instancia de mi vida, las mejores condiciones para vivir mi propia vida como una vivencia?

## **Disolver las corazas caracterológicas**

Cuando empezaba a hacer Biodanza de la mano de Viviana y aquel maravilloso grupo de personas lindas, me encontraba con algunas resistencias de mi propio cuerpo, y sobre todo de mi mente. Algunas propuestas me parecían incómodas. En aquel momento no me apetecía hacer aquello o lo otro. El significado que aportamos a las cosas, nuestros miedos más profundos en la interacción con el otro, o incluso nuestro miedo a crecer, a desarrollarnos, a atrevernos, a merecer...; todo esto se interponía como una barrera.

Eran mis corazas caracterológicas, todos las tenemos. Son protecciones que nos han ayudado desde pequeños a sobrevivir a situaciones difíciles que podrían sobrepasar y colapsar nuestro sistema nervioso. Forman parte de nosotros, de mi identidad, constituyen mi carácter, le dan vida a mis personajes que represento en cada situación de encuentro con otras personas. Las hemos aprendido e integrado para hacernos la vida más fácil. Pero tal vez al mismo tiempo nos están haciendo que la vida sea más difícil, pues nos alejan del sentir nuestras emociones y los mensajes que a través de ellas nos quiere decir el corazón, nuestra sabiduría interna, para guiarnos hacia un lugar donde sentirnos más plenos.

Biodanza trata, con mucha progresividad y cuidado, de ayudar a disolver estas corazas. No se trata de romper, de producir una catarsis que nuestro sistema nervioso no sepa cómo gestionar y no podamos integrar, pues esto produciría el efecto contrario, nos volveríamos a proteger o incluso nos quedaríamos más heridos y traumatizados por estas experiencias.

Se trata de crear estas condiciones favorables de las que hablábamos, de seguridad, de valoración, de aceptación, de no-juicio o rechazo, para poder experimentar a mí mismo de una forma más auténtica y vulnerable. Porque cuando nos protegemos, cuando inhibimos o adormecemos nuestras emociones, cuando evitamos conectar con lo que sentimos realmente, no sólo estamos inhibiendo aquello que consideramos

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

negativo, incómodo o a lo que tenemos mucho miedo de sentir. También estamos evitando sentir la alegría natural y espontánea, la inocencia, la gratitud, el amor más puro. Estamos evitando el estado esencial de felicidad que todos tenemos y que cada uno de nosotros “es”, debajo de todas esas capas.

*“No podemos adormecer selectivamente una emoción. Si adormecemos la oscuridad, adormecemos la luz. Si nos quedamos en el límite del dolor y la incomodidad, estamos, por defecto, quedándonos en el límite de la alegría, del amor, del sentimiento de pertenencia, y de otras emociones que dan significado a nuestras vidas”*

Brené Brown

Cuando vivimos desde la coraza, nos podemos sentir seguros y cómodos, pero sabemos que internamente no estamos bien, estamos aguantando, disimulando, tapando, parcheando. Y el cuerpo termina por hablar y mostrar lo no reconocido, a través de alguna enfermedad o dolencia. La enfermedad en realidad no es más que un desequilibrio, un síntoma de algo que no estamos atendiendo, dando espacio para ser, para liberarse.

Cuando nos permitimos adentrarnos en nuestra vulnerabilidad, en la autenticidad de lo que soy, sin personajes, el color de la vida cambia. Sí, soy más sensible, me expongo, vivo la vida con intensidad. Tal vez pueda llorar, reír, explotar de ira o de alegría. Estoy sintiéndome realmente vivo, y puedo sentir la felicidad de sentirme vivo incluso debajo de emociones de tristeza o miedo. Abrazo y sonrío a la aventura de la vida. Elijo el camino del sentir, del ser de verdad. De conectar con mi esencia y alcanzar la plenitud. Esto es lo que propone Biodanza, este es el regalo del legado de Rolando Toro.

### **Danzar la música que la vida propone**

En una de estas situaciones en las que aparecieron mis resistencias, recibí un mensaje inspirador que me cambió la forma de ver la vida. Yo odiaba la salsa, y otras músicas latinas de baile similares. Tenía mi propia historia pasada de rechazo, a situaciones en las que me quedaba apartado, excluido y aburrido por no saber bailar estas músicas. Mi puntito de rebeldía de no querer tampoco aprender, que por qué tenía que bailar

## MONOGRAFÍA DE BIODANZA

así. Y fruto de estas experiencias había desarrollado un profundo desagrado por esta música, que me parecía repetitiva, pesada, insulsa.

En la consigna para el siguiente ejercicio, Viviana nos hablaba de que en la vida, no suena siempre mi música favorita. A veces suena una música que no nos gusta, que no queremos. Nos invitaba a que, fuera la que fuera la música que sonara, pudiéramos encontrar nuestra propia danza, nuestro movimiento auténtico y libre en su expresión. Ser capaz de disfrutar, de divertirme, de jugar, de sentir y celebrar el momento presente con mi danza.

La música constaba de varias partes diferentes, y lo primero que sonó era salsa. Yo estaba preparado, animado y dispuesto a no darle el poder a lo de afuera de condicionar mi momento de felicidad, celebración y éxtasis, a quitarle ese poder a la música fuera la que fuera. Y entonces la vida me trajo la que siempre había dicho que odiaba.

La recibí con una sonrisa. Ya no odiaba esa música. Cuando odiamos algo le damos poder, ponemos nuestro foco y nuestra energía en eso. Me sentía empoderado, receptivo, alegre, y sentía que la vida me hacía un guiño con su propuesta. Bailé como nunca, y no bailé salsa, me inventé mi propia danza, divertida y juguetona, expansiva y liberada. Dejé que la vida danzara mi autenticidad, sin personajes rebeldes, sin conflicto con la realidad, sin lucha, sin oposición.

Ese día entendí que la felicidad depende de mí, no de lo que suene ahí afuera. Que sea lo que sea que la vida me esté trayendo a cada momento, la “música” que está sonando ahí afuera, no es más que una “instancia de vida”, una oportunidad para vivirme en autenticidad y espontaneidad, para realizar mi danza más bella, para disfrutar y dar lo mejor de mí mismo. Vivida así, la vida puede ser como una vivencia, una conexión permanente con mi cuerpo, con mis emociones, con mi energía, y con los mensajes que el corazón me trae y con los que me guía a la plenitud.

DEJA QUE LA VIDA TE DANCE



## CAPÍTULO 3

# Más allá de la identidad

*“Todo, absolutamente todo lo que llamamos “nuestra realidad”, compone una dulce música que suena en lo más profundo de nuestro ser como “vacío” y “plenitud”. Descubrimos entonces la danza inherente a esta música que nos hace fluir en el mundo de la oscuridad y la luz. Y la gran revelación del baile es que, de una forma natural, “el relámpago danza”, la separación no existe y ello ocurre a cada instante”*

Saúl Martínez Calvo

### **La identificación y el conflicto**

¿Por qué a veces no nos gusta la música que está sonando en nuestra realidad? Me he dado cuenta de que cada vez que me siento siquiera mínimamente contrariado o enfadado, es porque estoy luchando mentalmente con lo que está sucediendo en mi vida, o peor aún, algo que ha sucedido ya o que temo que suceda. Y cuando miro un poco más profundamente, descubro que en realidad no estoy peleando contra lo que ocurre, sino que lo que provoca mi reacción no es en realidad más que mi propio pensamiento, mi propia interpretación de lo que de alguna manera me llega de afuera.

Lo que yo me creo normalmente no es verdad ni es mentira, no es más que una historia que yo me estoy creando, y sobre todo, que yo me estoy creyendo. Qué sutil diferencia entre las palabras crear y creer, y qué curioso como nos creemos lo que creamos, y cómo creamos lo que creemos.

La verdad y la mentira son conceptos muy delicados y subjetivos. Al final solemos admitir algo como certeza cuando hay un acuerdo común con varias, tal vez muchas personas, de que ese “hecho” es. Pero en realidad hay muy pocas cosas que podamos admitir con absoluta certeza que “son”. Cada individuo percibe la realidad de una forma diferente, y al percibirla la reviste con aspectos que forman parte de la forma de percibir de uno mismo, que no pertenecen a lo observado.

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

Cuando estudiaba filosofía en el instituto, me contaron el ejemplo de los vasos de Kant. Eran tres vasos a los que les introducían tres sustancias diferentes: por ejemplo a uno agua, a otro mercurio, a otro cerveza. Cada “vaso”, alegoría de la conciencia pensante, contaba como era la realidad que percibía. Una no tenía color, otra subía con la temperatura, otra era burbujeante y espumosa... Pero los tres afirmaron que lo que percibían tenía forma cilíndrica. Así que concluyeron de común acuerdo, unánime, que la realidad es cilíndrica.

En este ejemplo los tres vasos eran iguales. Pero cada uno de nosotros somos muy diferentes, y por tanto podemos “proyectar” en la realidad aspectos muy diferentes, que vemos sin lugar a dudas en lo observado, pero que en realidad es una percepción modelada por nuestra propia forma de comprender las cosas. Y la forma de comprender las cosas está totalmente condicionada por todo lo que pensamos de nosotros mismos y del mundo, que a su vez está condicionado por todo lo que hemos vivido, experimentado y registrado en nuestra memoria, tanto a nivel consciente como inconsciente.

La manera en la que recibimos la realidad también se ve afectada por nuestro estado de ánimo, por las emociones que están vibrando dentro de nosotros. Si estoy vibrando en el miedo y la desconfianza, esto teñirá el color de lo que veo afuera, y me parecerá ver situaciones de riesgo y peligro, traición y engaño. La propia “realidad” que me parece ver alimentará la emoción que estoy sintiendo. En cambio si estoy vibrando en optimismo y positividad, lo primero que veré será la oportunidad que me trae lo que me llega que está ocurriendo. Cuán diferentes pueden ser las noticias de una crisis para una persona muy temerosa de perder su trabajo y no encontrar otro, en permanente sensación de carencia, que para otra en una actitud más dinámica y decidida, que rápidamente puede ver y aprovechar la oportunidad para accionar y obtener un beneficio de la situación.

La vida no pierde el tiempo en juzgar como bueno o malo lo que sucede. La vida sigue su curso, abriéndose paso, brotando de entre las piedras, buscando la manera de florecer. Cuando estamos alineados con la vida, en sintonía con ella y su mensaje, dejando que nos dance, encontraremos una forma creativa de seguir desarrollando nuestro potencial, y mostrar y dar lo mejor de nosotros mismos.

## MONOGRAFÍA DE BIODANZA



Trato de recordar esto cada vez que estoy enfadado, triste o tengo miedo. Primero llevo mi mirada a a aquello contra lo que estoy luchando o de lo que me estoy defendiendo. ¿Algo o alguien no ha sido justo conmigo? ¿No me merezco lo que me está pasando o cómo me están tratando? ¿Me siento culpable o siento vergüenza porque yo mismo debería haber actuado diferente? Detrás de mi emoción negativa, casi siempre (o siempre) hay un algo (yo, alguien, la realidad...) que debería ser diferente a cómo son o cómo han sido para mí en mi percepción. ¿Cómo sería la vida si dejáramos de estar en conflicto con lo que es?

Cuando observo mis pensamientos me doy cuenta de que en cada conflicto hay una fuerte identificación con un yo. Es que yo esto, y yo lo otro, es que a mí, yo soy, cómo se atreven; yo, yo y yo. Y cuánto más identificado estoy con algo, más fácil me resulta entrar en conflicto. Me identifico con las cosas que me gustan, me identifico con una postura o idea, con un conjunto de creencias, tal vez con un partido político, un equipo de fútbol, una causa social, una nación, un pueblo, mi familia... Hoy lucho contra ti que estás enfrente de mi identificación, y mañana luchamos juntos, alineados en otra identificación, contra un enemigo común que piensa diferente. Piensa diferente de sí mismo, del conjunto de etiquetas con las que ha construido su identidad.

Detrás del conflicto con lo que es, está la identidad, con sus etiquetas, sus deberías y no deberías. Tenemos miedo cuando nuestra identidad está amenazada porque nos

conecta con el miedo a la muerte. Si muere el yo que nos hemos construido, ¿dejaremos de existir?

## **Hacia una identidad sana**

Rolando Toro quiso ir más allá del “yo soy yo” como expresión de la identidad, que el individualismo anglosajón ha consagrado en nuestra sociedad. Los desarrollos más recientes de la psicología nos llevan a la visión de la identidad de un individuo como parte esencial de la identidad de los otros con los cuales convive. Desde esta óptica, los conceptos anteriores del “Yo” y de “personalidad” casi carecen de sentido. El “Yo” está presente en el “Tú” y viceversa. *“Uno forma parte del otro, y por lo tanto, lo que sucede a los otros me sucede a mí mismo dentro de un universo de participación esencial”*.

Rolando Toro prefería por tanto trabajar sobre el concepto de identidad, superando el concepto clásico individualista del “Yo”. Partía de la vivencia fundamental de la identidad, que surge como la sensación intensa y conmovedora de estar vivo. Para él de esta experiencia primordial de sentirse a sí mismo, surgen dos estados, uno relativo a las nociones sobre el propio cuerpo, y otro sobre las nociones de ser diferente. A partir de sentir el propio cuerpo, surgen las respuestas ante el placer y ante el dolor, lo que permite al individuo saber lo que quiere y buscar su autorrealización. A partir de la conciencia de la propia singularidad y el pensarse a sí mismo como diferente, se configura la autoimagen que origina tendencias de comportamiento, motivación y expectativas personales, en un proceso ya no solo de autorrealización sino también de autocreación existencial. De estas dos nociones emerge la conciencia de sí.

*“Llegamos tarde para los Dioses y temprano para el ser, somos un poema  
inacabado”*

Martin Heidegger

Para Rolando Toro, la vía maestra, como instrumento más sutil y más potente para el acceso a las estructuras de la identidad, es la danza. La danza activa el núcleo central de la identidad: la sensación conmovedora de estar vivo. Biodanza estimula la percepción del cuerpo como fuente de placer, y al mismo tiempo contribuye a aumentar la autoestima y la conciencia de sí, con el contacto con otras personas.

Sentirse vivo por medio del otro y con el otro, aunque exaltando las propias diferencias, refuerza la vitalidad y el desarrollo de una identidad sana, que Rolando describe en esta lista de características:

- Ausencia de agresión gratuita
- Capacidad para poner un límite a las agresiones externas
- Capacidad de huida frente a una fuerza superior (instinto de supervivencia)
- Capacidad de intimidad
- Estabilidad frente a las dificultades
- Ausencia de espíritu de competición
- Ausencia de autoritarismo
- Alto nivel de vitalidad
- Capacidad creativa
- Percepción de sí mismo como criatura portadora de un valor intrínseco
- Percepción del semejante como único, diferente y portador de un valor intrínseco
- Motricidad caracterizada por equilibrio, vigor y sinergismo

## **De la conciencia pensante a la consciencia vivencial**

*“Conocerte profundamente a ti mismo no tiene nada que ver con las ideas que flotan en tu mente, sean las que sean. Conocerte a ti mismo es estar enraizado en el Ser, en lugar de perdido en tu mente.”*

Eckhart Tolle

Rolando Toro hablaba de la posibilidad de identificarte con la música. Esto es, abrirte tanto a su belleza e intensidad, dejarte transportar por el movimiento musical hasta disminuir hasta tal punto la distancia entre la música y la propia percepción de uno mismo, que se desvanece el límite entre lo exterior y el interior. El lo describía en sí

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

mismo con el *Aleluya* de Haendel, como que dejaba de “escuchar” la obra, a “ser” la música, en lo que llamaba el paradigma de la identidad, que muestra así su cualidad evanescente.

Es como si el ser y el no ser estuviesen apenas fijados por un acto de conciencia que se abre y se cierra sobre la realidad. La música tiene este poder sobre la identidad, que es permeable a ella; la música es la forma por excelencia en la que la conciencia se transforma en vivencia, y la vivencia retorna a la conciencia.

Este tipo de experiencias de trance inducido mediante la identificación profunda con la música han contribuido a inspirar en mí una nueva forma de concebirme a mí y a la realidad, una nueva forma de estar en el mundo y vivir mi vida.

La consigna que da nombre a esta monografía ayudó a abrir mis puertas para disolverme en la música dejando que la música me danzara y me hiciera suya, hasta fundirme totalmente con ella. Yo era la música, y era la música impregnada de vida la que danzaba mi cuerpo desde mi interior. Lo que soy en esencia se revelaba y se expresaba en total libertad. Mi pensamiento había cesado, mi conciencia pensante había sido reemplazada por la consciencia de estar vivo, por la vivencia, y una inteligencia superior a mí me movía, me guiaba, me vivía.

Estas experiencias siguieron sucediéndose, y a medida que me abría más y más a la vida, que me permitía soltar el control y el pensamiento, y abandonarme en confianza, más profunda podía llegar a ser la vivencia, y con más facilidad sucedía.

Tuve experiencias muy bellas e impactantes. Precisamente durante una sesión en el módulo de la Vivencia de la escuela de Biodanza, los movimientos segmentarios de cuello y de hombros – pecho me llevaron a la trascendencia de mi identidad personal. Sentí como si estuviera viendo la “realidad” a través de una ventana abierta, y me hubiera estado identificando constantemente con la ventana, llamándole “yo” a eso. Tuve la revelación de que cada uno ve la realidad a través de una ventana, y la percibe de manera diferente. Sentí que todas esas ventanas incluyendo “la mía”, no existen como algo separado a lo que llamar yo y otro, que todo formaba parte de todo lo que es, que no hay otra cosa, y que eso soy yo, aunque no hay nada a lo que llamar yo, porque no existe nada a lo que llamar otro.

## MONOGRAFÍA DE BIODANZA

Durante el módulo de Antecedentes Míticos y Filosóficos de Biodanza, la sensación de soltar el control y la entrega me permitió experimentar la fusión de mi identidad, de mi cuerpo y lo que aparentemente soy, con los demás. Volví a experimentar la vivencia de que todo es uno y todo está dentro y forma parte de mí, y lo de afuera son proyecciones de un mismo ser. Conecté con la compasión y el amor incondicional, abrazando cada aspecto humano de la existencia como parte de mí.

Y en el módulo de Trascendencia, en la danza a las estrellas tuve la vivencia de que todo era luz. Yo era luz, no había separación. Cada objeto, cada forma, cada mirada era luz en diferentes aspectos y matices, manifestando su belleza.

De alguna manera estas experiencias fueron contribuyendo a dar como saltitos de expansión de consciencia, quedaban integradas de tal manera en mí, que era como si me colocaran en nuevo lugar. El efecto de trance desaparecía pasado un tiempo, pero la comprensión no intelectual de la vivencia y la claridad de la revelación de no ser lo que habitualmente pensamos que somos, tenía un impacto permanente.

Este era el aprendizaje que escribí al acabar uno de mis primeros módulos de la escuela:

*“Desde hace unos meses y como consecuencia de mi evolución a través de Biodanza, el tantra y mis procesos personales, he estado y sigo aprendiendo a vivir desde otro lugar, no desde la mente y la percepción del mundo con juicios, sino desde el corazón y el sentir. Veo que la mente y la necesidad de una identidad separada del resto, tanto individual como colectiva (por ejemplo naciones, grupos o ideologías políticas, religiosos, equipos de fútbol, etc.), es el origen de casi todos (o todos) los conflictos. El conectar con lo que somos realmente, y trascender esa falsa separación, es clave para vivir de una manera auténtica y en paz con uno mismo y con el todo.”*

Al estudiar los Aspectos Fisiológicos de Biodanza, me encantó descubrir como todo esto que venía aprendiendo sobre otra forma de ver la realidad y sentirme como un ser no separado en el no tiempo, no sólo no era un pensamiento mágico y espiritual que tuviera sentido para mí, sino que tiene un lugar fisiológico en el hemisferio derecho del cerebro y un sistema de equilibrio con el hemisferio izquierdo, que forma parte de

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

nuestro sistema biológico como seres humanos. En este sentido es muy clarificadora la explicación que da la doctora Jill Bolte Taylor al explicar su propio proceso de expansión de consciencia como consecuencia de un derrame cerebral en el hemisferio izquierdo de su cerebro, en su charla “El derrame de la iluminación” (TED Talks 2008).

Al mismo tiempo que vivía este proceso de ir más allá de la identidad a través de la vivencia, aprendí e integré en mi vida la práctica de la meditación a través del tantra, que tenían en realidad el mismo objetivo, salir de la voz del “yo soy yo”, de la conciencia pensante, de la identificación con esa voz, con mis pensamientos; para pasar, a través de una consciencia existencial en el vacío que lo contiene todo, a la experiencia de disolución de los límites entre lo interior y lo exterior, a comprenderme como ese vacío y a la vez la energía que danza en ella tomando forma en los objetos y sonidos. Es lo que se conoce en tantra como la danza de Shiva y Shakti, o lo que Adyashanti describe y titula mi libro favorito, por ser el que más me inspira, como “*la danza del vacío*”.

Considero que todos mis aprendizajes y prácticas han ido sumando y ayudándome a avanzar en mi proceso. Pero en especial, la vivencia en Biodanza, me ha parecido una manera sencilla y muy poderosa, para entender, de forma vivida y no pensada, la diferencia entre la conciencia reflexiva que se piensa a sí misma, identificándose con un conjunto de atributos mentales e historias personales; y la conciencia que se da cuenta de la existencia misma y que está conectada a algo mayor, más sabio, y que lo abarca todo.

Han sido muchos siglos de condicionamientos culturales basados en el “*Pienso luego existo*” de Descartes. Jean-Paul Sartre ya se dio cuenta de que “*la conciencia que dice existo no es la conciencia que piensa*”. Cuando eres consciente de que estás pensando, esa conciencia no forma parte del pensar. Es una dimensión diferente de conciencia, es la que se da cuenta de la existencia misma. Si en mí no hubiera nada más que pensamiento, ni siquiera sabría que estoy pensando. Sería como un soñador que no sabe que está soñando. Cuando sabes que estás soñando, estás despierto dentro del sueño. Ahí ha intervenido otra dimensión de la conciencia. Aunque no tiene nombre, tal vez podríamos llamar a ésta la conciencia “existencial”, pero, por todo lo que hemos visto, a mí me gusta llamarla “**consciencia vivencial**”.

A continuación muestro un poema que Marcelo Toro me invitó a escribir al acabar el módulo de Identidad e Integración, con la propuesta de empezar con el título: Yo Soy.

## **Yo Soy**

*Yo soy la luz con la que me reciben tus ojos,  
las palabras que de mí no quiero escuchar.*

*Yo soy la alegría que me devuelve tu rostro,  
la tristeza del vacío de tu respuesta que no llega.*

*Yo soy la silueta que dibujan mi cuerpo, mis pasos, mis manos,  
y también la sombra que voy dejando al caminar.*

*Yo soy lo que me reprocho cuando no me amo,  
y lo que espero ser cuando tal vez lo merezca.*

*Yo soy lo que pienso y siento de mí y de mi vida,  
y lo que no quiero recordar pero no se olvida.*

*Yo soy lo que creo que elijo cada día,  
la elección que de mí sale y no es mía.*

DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

*Yo soy el maravilloso ser que te digo que eres,  
y el miedo tras el juicio con el que te desprecio.*

*Yo soy el guapo y el feo y el listo y el necio.  
El espejo que refleja la mirada que contiene.*

*Yo soy todo y soy nada,  
y en la nada  
todo mi yo deja de ser.*

*Yo soy el yo que se deshace parte a parte  
porque ninguna de las partes que digo ser  
soy yo,  
que soy todo.*

*Y cuando ya a nada puedo llamar yo,  
simplemente soy.*

Juan Bautista Olalla Olmo

## CAPÍTULO 4

# La vida como un sueño

*¿Qué es la vida? Un frenesí.*

*¿Qué es la vida? Una ilusión,*

*una sombra, una ficción,*

*y el mayor bien es pequeño;*

*que toda la vida es sueño,*

*y los sueños, sueños son.*

Pedro Calderón de la Barca

### **Soñando que estoy soñando**

Desde pequeño he sentido fascinación por el mundo de los sueños. Yo de pequeño era sonámbulo, y me impresionaban las historias que me contaban mis padres. La primera vez, me contaron que me senté en la mecedora del salón a “ver” la tele. Ellos se indignaban conmigo, que no hacía caso, que debía estar en la cama, que no respondía. Hasta que se daban cuenta, entonces el enfado pasaba a sonrisa, compasión y cuidado. Otras veces hacía cosas como echar la ropa sucia en el cubo de la basura, u orinar en el cesto de la ropa sucia...

Tendría unos diez u once años, cuando una noche me desperté de golpe, literalmente, al chocarme contra la puerta de mi habitación. La sensación fue tan brusca e impactante, me sentía tan desubicado y sentí tanto miedo en un instante, que me hice pis encima. Después de aquello no volví a tener noticias de mi sonambulismo.

Me impactaba lo reales que podían parecer los sueños, y cómo podían mezclarse con, y nutrirse de lo que pasaba en la “vida real”. A veces incluso soñaba que estaba soñando, y despertaba de mi sueño dentro del sueño, pero seguía inmerso en el sueño que lo contenía. Era como mi propia película Origen (*Inception*, 2010).

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

Siempre he sentido que hay algo que se entrelaza entre lo soñado y el plano de realidad desde el que se sueña. En mis sueños he desarrollado la capacidad de volar, con una vivencia tan real, que a veces pienso que realmente podría hacerlo, que se hacerlo, que mi cuerpo recuerda haberlo hecho, y que sólo la parte de mi mente que me dice que es imposible, bloquea la posibilidad de que se produzca, de que se haga “real”. Los sueños son vividos como reales, y esa experiencia nos marca y nos condiciona como si hubiera ocurrido en lo que llamamos vida real. En realidad real es todo, de alguna manera nada es falso si lo estás viviendo como real.

La película *Matrix* (*The Matrix*, 1999), ilustra muy bien este concepto. De repente, lo que se consideraba vida real es descubierta como una especie de sueño inducido informáticamente a través de conexiones con el cerebro. La experiencia de vida es tan real, que lo que se siente en la realidad de “Matrix” es vivido por el cuerpo como tal, y si mueres dentro, también mueres afuera. Cuando vi la película me quedé impactado. Más allá de los detalles de la trama y las máquinas, me impresionó con qué facilidad mostraban un concepto que yo había intentando en vano explicar a mis padres, u otras personas sobre como yo percibía la realidad.

Yo siempre he tenido la convicción de que, de alguna manera, lo que llamamos vida real, no es exactamente lo que parece, y que de alguna manera, no es muy distinta al sueño. Y no soy el único, obviamente. La historia nos muestra muchos ejemplos de filósofos, místicos y escritores que se han planteado o han hecho estas afirmaciones. Podemos encontrar muchas comparaciones con la vida como un sueño, y sobre todo, analogías de la expansión de la consciencia y la trascendencia de la identidad del yo, como un “despertar”. Como si permanecer encerrado en el mundo de tus pensamientos, fuese como un sueño.

Para mí esta comprensión es como una vivencia, como una revelación primordial que tuve una y otra vez desde pequeño. Es un mensaje de mi sabiduría interior, que aunque no pueda entender intelectualmente del todo, siento como verdad, y me sirve como guía.

Cuando accedemos a la vivencia desde Biodanza, podemos vivir en una especie de “sueño” momentáneo, nos vienen imágenes, mensajes, sensaciones cenestésicas. Y no es que hayamos perdido la conciencia, simplemente hemos dejado de vivirnos desde el pensamiento, y lo que percibimos nos parece incluso más real de lo que parecía la vida real. Es como si, tal vez, la vivencia fuese el acceso a una realidad “más real”.

Entonces, tal vez, tendría sentido hablar de despertar, y de considerar la “vida real”, como una especie de sueño.



## **Hacer los “sueños” “realidad”**

Comparar la vida que vivimos como un sueño puede ser un regalo para darnos cuenta de lo que ocurre cuando no estamos en verdadera presencia y conexión con el ahora y lo que está sucediendo a mi alrededor. Podemos ver lo que sucede cuando vivimos la vida encerrados en la burbuja de nuestro pensamiento. A través del sueño puedo entender muy claramente cómo me relaciono con mis propios personajes proyectados, tan evanescentes y autocreados que pueden incluso cambiar durante el sueño, estaba con un alguien, y pasado un rato de aventura, ese mismo personaje dentro de la misma historia también cambiante, ahora es otro, con otra cara y otra historia, representando el papel que yo le asigno en mi proyección.

En el sueño puedo observar algo muy valioso, cómo me proyecto a mí mismo como un personaje principal de mi propia historia, que puede también cambiar en función de la situación o con quién esté. En el sueño me identifico con este personaje, tal y cómo hacemos en la vida supuestamente “despiertos”. Y el sueño me enseña que este personaje no soy yo y sólo yo, no es más “yo” que el resto de mi personajes de mi historia soñada.

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

La vivencia de que la vida es un sueño, me revela que, de alguna manera, yo soy todo y todo forma parte de mí (lo soñado), y a la vez soy nada (la consciencia, la realidad que sueña). Me conecta directamente con la trascendencia, con la superación del propio Yo y la posibilidad de andar más allá de la autopercepción, para la identificación suprema con el universo.

La sensación de que la vida es en cierta forma un sueño también resulta una alegoría de nuestra propia creatividad, de la capacidad de crear en nuestra vida. Por ejemplo, cuando en un sueño mostramos capacidades que en la realidad nos pudieran resultar algo mágicas o fuera de lo explicable por la ciencia actual, al despertar no nos sorprendemos.

Por ejemplo, yo puedo acertar la lotería en el sueño, sueño con un número, se que va a tocar, lo busco, lo encuentro, y claro, más adelante en el sueño me toca. Si esto sucede en la realidad, diríamos que esta persona tiene la capacidad de precognición, de adivinar cosas que aún no han ocurrido. Podemos pensar que tal vez el tiempo no es como nos imaginamos y que existe la posibilidad de acceder a esa información. Pero si lo soñamos, al despertar lo que pensaremos no es que adivinamos el futuro, sino que lo hemos creado nosotros en el sueño. Lo soñamos porque creíamos que iba a ocurrir y porque de alguna manera nosotros influimos con nuestra voluntad en la realidad del sueño. ¿Y si tuviéramos también esa capacidad en lo que llamamos la vida real?

Cuando hablo de que la vida es como un sueño no quiero menospreciar a la vida, sino todo lo contrario. Lo que quiero expresar es que tengo la convicción, desde la vivencia, de que hay mucha más grandeza en nosotros, y en la vida, de lo que podamos imaginar. Que somos dioses, y que no estamos separados, que formamos parte de una misma realidad conectada. Que nos sentimos limitados precisamente porque nos vivimos como pequeños, tal vez porque nos han enseñado a ser descartables, insignificantes, profanos. Cada ser es sagrado, es parte de mí, es parte de la vida.

Creo que somos capaces de cosas que la mente no se atreve a imaginar, tan limitada por sus creencias de lo posible o lo imposible, pero en el sueño estas limitaciones se quiebran. En Biodanza también. Biodanza me ha enseñado a que cuando vivo en mi cuerpo una situación como real, mi vibración cambia, mi estado físico y ánimo cambia, y lo que ocurre ahí afuera se alinea conmigo. Biodanza me ha enseñado a soñar despierto y a hacer mis sueños realidad. No es magia, o si lo es, es la magia de la que somos capaces. De alguna manera, cuando en nuestras entrañas vivimos que algo

## MONOGRAFÍA DE BIODANZA

es real, esta realidad se manifiesta ahí afuera. Y Biodanza nos presenta un laboratorio ideal para conectarnos con los sueños que deseamos recrear en nuestra vida, y vivirlos desde el cuerpo para que se hagan realidad.

El concepto de “despertar de la consciencia” del sueño de vivirte pensando, supone una invitación a dejar de vivir la vida como un sonámbulo, caminando perdido en mis pensamientos. Una invitación a hacerte presente en la ronda de la vida, a “estar” en el momento que está sucediendo ahora, a disfrutar lo que te trae, a vivir intensamente. A vivir conectado con la vida, con su sabiduría, su magia y su grandeza, a vivirme siendo uno con ella.

## CAPÍTULO 5

# Encontrarme en tu reflejo

*“La identidad se manifiesta en presencia del otro”*

Martin Buber

Biodanza no solo me ha permitido conocerme a mí mismo a través de la vivencia que me llega de la música y el movimiento, o de la inspiración de la consigna de la facilitadora o facilitador. El grupo es un elemento fundamental para inducir a la vivencia de “sí mismo” de cada participante.

La interacción con el otro nos trae noticias de nosotros mismos. En el otro veo proyectados aspectos míos que tal vez yo no puedo o no quiero ver en mí. Y pueden ser tanto aspectos de grandeza de los que no me siento merecedor, como características de la personalidad o comportamientos que veo en el otro y que rechazo, porque en realidad los estoy rechazando de mí mismo.

En un episodio de la serie Friends, el personaje de Phoebe se muestra enfadada con su amigo Ross. Éste se pasa todo el capítulo tratando de averiguar por qué su amiga está tan enfadada, y además no se acuerda. Tras un ejercicio de respuestas rápidas para acceder a esa memoria, Phoebe al fin recuerda lo que ocurrió. Y al empezar a describir la situación, se da cuenta por lo surrealista y onírica, que se trataba de un sueño. ¡Qué absurdo resulta haberte enfadado con alguien sólo por un sueño!

Esto no es tan diferente de lo que nos pasa en realidad, y de nuevo la comparación con el sueño nos puede ayudar a entenderlo mejor. Me he dado cuenta de que la mayoría de las veces que me enfado con alguien, la situación es bastante absurda. Tarde o temprano me doy cuenta de la misma “trampa” que ocurre durante el sueño: no me he enfadado contigo, me he enfadado con mi propia idea del otro, con mi propia proyección y mi propia interpretación de sus intenciones. En definitiva, yo mismo, o mi mente inconsciente, ha creado una historia sobre la otra persona, un personaje alrededor de su imagen, que yo me he creído. Y a partir de ahí entro en reactividad con... en realidad conmigo mismo reflejado en el otro.

## MONOGRAFÍA DE BIODANZA

En mi caso Biodanza ha constituido una oportunidad muy bonita para llevar la consciencia a la manera en la que interactúo con cada persona, qué partes de mí muestro con cada quién y ante cada situación, y ver qué estoy tratando de crear, dar, u obtener, en cada momento. Pero lo más bonito es que me ha enseñado a aceptarme tal y como soy, a valorarme más, y a mejorar mi autoestima de una manera muy sana.

Probablemente la herida más presente en mí desde mi infancia, por diversos motivos, es la del rechazo. El miedo al rechazo me ha condicionado mucho en mis relaciones, y de maneras muy diversas, a veces casi contrarias, desde la timidez y el evitar la interacción, hasta el mostrarme mucho, tratar de impresionar, o utilizar el humor para ser aceptado. La presencia y la mirada consciente a la que sesión tras sesión, ejercicio tras ejercicio, persona tras persona, me ha llevado Biodanza ha hecho que pueda ir viendo todas estas formas de reaccionar, de protegerme, de actuar (a veces en un sentido teatral sin darme cuenta).

Biodanza te invita a experimentarte siendo tú mismo en la relación con el otro, a mostrarte tal cual eres, a perderle el miedo al juicio. Desde el compartir en el relato de vivencias al empezar la clase, hasta la sonrisa y la luz en la mirada de cada persona en la ronda final, pasando por cada interacción durante los ejercicios, me siento acogido en un espacio de aceptación, de no-juicio.

Por supuesto puede haber momentos, personas, situaciones conflictivas en las que no sea así, o no ha sido así. Me doy cuenta que en el grupo, cada persona con la que me relacionaba era como una representación de una constelación familiar: un aspecto de mí mismo con el que relacionarme, y a veces puede surgir una tensión interna reflejada en la relación con el otro. Pero la afectividad está tan presente y tan potenciada en Biodanza, que resulta de lo más sencillo y natural disolver estas tensiones y ver en el otro a un ser luminoso, lindo, sagrado. La experiencia de relacionarte desde este lugar es muy nutritiva, puedo decir que me alimento de amor en un dar y recibir maravilloso.

Uno de los ejercicios más bonitos y que más me ha inspirado también sucedió en el primer módulo de la escuela. Es el “caminar del ángel guía con abrazos”, y se ha convertido en uno de mis favoritos. En este ejercicio, caminábamos con los ojos cerrados, guiados por una compañera o compañero que hacía de nuestro ángel guardián, y no sólo procuraba que no chocáramos, sino que, en complicidad con otro ángel de otra pareja, me llevaba a un encuentro inesperado con otra persona.

## DEJA QUE LA VIDA TE DANCE

El encuentro se producía con los ojos cerrados, y podías sentir la energía de la otra persona a medida que te acercabas. No sabías quién era, si hombre o mujer, conocida o no, cómo era su aspecto, su rostro, su cuerpo. La mente quería saber, averiguar. Pero yo me decía “calla”, esta es una oportunidad para encontrarme desde otro lugar, sin el filtro de la mente, que tanto nos condiciona, que tanto proyecta, que tanto nos clasifica, que tanto nos separa... Era maravilloso poder sentir a otro ser, vacío de pensamientos e interpretaciones, con el corazón abierto a su esencia, a las sensaciones que despertaba en mi cuerpo su presencia y su proximidad, fuese como fuesen. Y la afectividad fluía con total facilidad, en una corriente de amor que no encuentra obstáculos en su cauce, una cascada de afectividad desbordante nos inundaba. Un encuentro, luego otro, y hasta el ángel guardián cambiaba y sentías su cuidado y su cariño sin saber quién era. Fue una experiencia impactante, clara y fresca, que me inspiró a continuar en mi vida tratando de dejar a un lado mis pensamientos y filtros selectivos, y muchas veces sin darme cuenta, de exclusión o rechazo; para encontrarme con el otro en esa misma afectividad, sintiendo a la persona tal cuál es, y el efecto que produce su energía en mí y en mi cuerpo.

Habitualmente lo que nos distancia del otro son estos filtros, clasificaciones e ideas preconcebidas con las que etiquetamos. A menudo lo que me distancia del otro son mis propias expectativas depositadas en ella o él, y no satisfechas de la manera en que me gustaría. En realidad esta distancia no es más que el fruto de verme separado de la otra persona; no solo diferente, que lo somos, sino separado de su identidad. Y Biodanza nos enseña y recuerda, y nos hace vivenciar cuando nos entregamos a que la vida nos dance, que el otro es parte mía y yo soy parte del otro. Que compartimos la misma esencia, que somos uno con la vida, y por tanto con el Universo.

Imagina por un momento que la reencarnación existe, que al morir, nuestra alma o esencia, energía o algo de nuestra identidad más profunda, vuelve a la vida en otro cuerpo, en otro lugar, en otro momento del tiempo. Tal vez el tiempo o el espacio no exista más allá de la comprensión humano, como en el ejemplo de los vasos de Kant. Así que imaginemos que la reencarnación pudiera ocurrir en cualquier momento del tiempo, antes o después pasado o futuro. ¿No sería pues posible, que todos los seres humanos fuésemos al mismo tiempo, la misma esencia, alma o entidad reencarnada?

Imaginarme a mí mismo en el otro, entender que si yo naciera en ese cuerpo, con esa historia de vida, ese potencial genético influenciados por los diferentes factores que le hicieron desarrollarse como se desarrolló, entonces yo sería exactamente así; ¿no

## MONOGRAFÍA DE BIODANZA

merecería todo el amor del mundo? Por mucho que pudiera rechazar a esta persona por algún aspecto que no me guste de él o ella, ino ha podido hacerlo mejor o ser de otra manera! Está viviendo de la mejor manera que sabe y puede.

Para mí esta es una forma muy ilustrativa y que a mí me sirve mucho para conectar con la compasión. No se si la reencarnación será o no, se escapa a mi comprensión y no creo que nunca pueda saberlo, por tanto prefiero no ocuparme de creer o no en ella. Pero lo que se es que he vivenciado en mí que soy hijo de las estrellas, y que la misma luz que brilla en mí es la que veo en ti y me devuelven tus ojos.

Rolando Toro estableció el “principio biocéntrico” inspirado en el pensamiento de que el Universo está organizado en función de la vida, esto es, la vida es una condición esencial en la génesis del Universo, como un proyecto-fuerza que conduce, a través de millones de años, la evolución del cosmos. Por muy simple que sea un organismo vivo sólo puede ser generado por la materia-energía cuando el polvo cósmico obedece a una matriz previa de organización. Todo aquello que existe, elementos, estrellas, plantas, animales y seres humanos, son componentes de un “sistema viviente mayor”, que sigue un programa cósmico. La evolución del Universo es, en realidad, la evolución de la vida y culmina en el fenómeno de la conciencia. Ser uno con la vida es por tanto una invitación a dejar de sentirme separado o aislado, para pasar a tomar conciencia de que vengo de ese polvo cósmico que ha ido dando origen a todo, y de que formo parte de ese plan universal que constituye la existencia misma.

## CAPÍTULO 6

# El arte de vivir

Salir del concepto individualista del yo, nos abre la puerta a otra comprensión más importante: el ser humano no es el centro del universo, el centro del universo es la vida. Biodanza nos conduce al arte de vivir y nos convida a la gran danza cósmica. Biodanza es la Ars Magna, el arte supremo que nos conduce a la salud como expresión del orden cósmico.

El ser humano es como un piano, que aparentemente es muy sólido y compacto pero el sonido lo dan las cuerdas. En el están todas las posibilidades, depende de qué teclas y cómo las toco, puede sonar desde Tchaikovski a una música estridente. Las personas que interactúan con nosotros es como si tocaran nuestras teclas. El arte de vivir al que nos invita Biodanza es lograr que nuestra bella melodía no dependa de una determinada persona, sino que nuestro piano suene bien con quién venga.

Mi corazón me dice que el arte de vivir consiste en “sentir la belleza y maravillarse a cada instante”. Los ingredientes fundamentales que facilitan este arte de vivir son para mí la actitud de entusiasmo y la gratitud. Estos son la fuente de una vida plena de salud, vitalidad y alegría.

La actitud de entusiasmo está disponible en cualquier momento y situación, surge simplemente de la sensación de sentirme intensamente vivo. Cuando dejas que la vida te dance, cuando dejas de oponerte a su propuesta y su movimiento, ¿qué más te queda que disfrutar de estar vivo? De ahí brota el entusiasmo ante la oportunidad del momento presente para poner en marcha tu creatividad y desarrollar todo el potencial que hay dentro de nosotros.

La gratitud es la conexión directa con la abundancia. En el gesto de agradecer hay implícito un reconocimiento del regalo que es la vida y de todos los dones que nos ofrece. Agradecer te aleja de la carencia, de la mirada en lo que me falta, en lo que no es, en lo que podría o debería ser y no tengo. Tanto el agradecimiento como el entusiasmo son una puerta directa a la alegría de vivir.

## CAPÍTULO 7

# Conclusión

Dejar que la vida te dance no es una propuesta de ser simplemente una hoja de otoño caída de un árbol, a merced del viento. En realidad es todo lo contrario. Es una invitación a ejercer la verdadera libertad. Es una invitación a dejar de luchar contra el viento y la corriente, y en lugar de ello, observar cada pensamiento caer cómo esa hoja del árbol y ver cómo se la lleva el río allá abajo. Dejar los miedos que acompañan a esos pensamientos, flotar en el agua. Probablemente no van a desaparecer, algunos puede que me acompañen siempre, con mayor o menor intensidad. La verdadera libertad es tener el coraje de seguir lo que me dice mi corazón, y vivir de acuerdo a él, a pesar del miedo.

Vivirme desde la confianza de saberme danzado por algo más inteligente que yo. Por una entidad de la que formo parte y en la que anhelo fundirme. Dejar que la vida me dance es bailar con las rocas, la tierra y el agua, con las plantas y los animales, con cada ser humano sagrado con el que me encuentro, y encuentro-me. Es formar parte de la naturaleza, de la vida, y de la unidad cósmica. Es confiar en la inteligencia del universo. Es dejar de vivirme pequeño y agradecer mi grandeza, entusiasmarme con la posibilidad de crear mi vida y desarrollar todo mi potencial en armonía y equilibrio para alcanzar la plenitud.

Dejar que la vida me dance es celebrar el sueño de estar vivo que un día tuvo el universo y hoy encarna mi presencia en el mundo. Es sentir la belleza de este sueño y maravillarme con él a cada instante. Es el arte de vivir.

*El secreto del arte de vivir, el secreto de todo éxito y felicidad es ser uno con la vida. Ser uno con la vida es ser uno con el Ahora. Entonces advertimos que no somos nosotros quienes vivimos nuestra vida, sino que la vida nos vive a nosotros. La vida es el bailarín, nosotros somos el baile.*

Eckhart Tolle

# Bibliografía y lecturas inspiradoras

Rolando Toro Araneda – *Biodanza*. Edit. Cuarto Propio

Rolando Toro Araneda – *Curso de formación para profesores de Biodanza*.  
International Biocentric Foundation

Juan Bautista Olalla Olmo – *Páginas desde el corazón*. Escritos sin publicar

Eckhart Tolle – *Un Nuevo Mundo Ahora*. Edit. Penguin Random House

Saúl Martínez Calvo – *Tantra, Kriya, Yoga, el Relámpago que Danza*. Edit. Sincronía

Brené Brown – *Los Dones de la Imperfección: Guía para vivir de todo corazón. Líbrate de quien crees que deberías ser y abraza a quien realmente eres*. Edit. Gaia

Adyashanti – *La Danza del Vacío*. Edit. Gaia

Byron Katie, Stephen Mitchel – *Amar lo que es*. Edit. Books4Pocket

Dr. David R. Hawkins – *Dejar Ir: El camino de la entrega*. Edit. El Grano de Mostaza

Krishnananda - *De la Codependencia a la Libertad, Cara a Cara con el Miedo*. Edit. Gaia

Ketan Raventós Klein – *Sanar el corazón: Despertar el maestro interior y sanar las heridas emocionales*. Edit. Gaia

Pedro Calderón de la Barca – *La vida es sueño*

MONOGRAFÍA DE BIODANZA

