

19 de abril de 2020  
**"DESAFIOS DE BIODANZA"**  
*10 años / 10 conferencias on line*

una colaboración de **ScuolatoroUnipib, AIBOP y Biodanza Rolando Toro**

**" EN CONEXIÓN "**

por **Nathalie Arnould y Vishnuda Degrandi**

Hoy estamos aquí porque Rolando Toro nos ha puesto a todos en conexión.

**Definición**

El vínculo se define como lo que une, que conecta dos o más entidades juntas, en otras palabras: lo que asegura la cohesión de las partes de un todo.

**Universalidad del vínculo**

La dinámica del vínculo funciona en todas las fases de la creación: el cosmos, la biosfera terrestre, las especies que la habitan.

Esta dinámica no es puramente utilitarista: todo lo que existe, desde lo infinitamente pequeño hasta lo infinitamente grande, participa en el proyecto biocéntrico: la vida como motor de la creación y valor central.

La expresión y la expansión de la vida, a través de procesos de lazos de complejidad inimaginable, tiene dimensiones trascendentes y se llama amor.

**El vínculo es una necesidad humana**

Básicamente, la especie humana es una especie para la cual el vínculo afectivo es vital. Ningún bebé humano puede vivir sin crear un mínimo de vínculo con quienes lo rodean.

Ningún ser humano puede garantizar su supervivencia, su desarrollo y su realización si no establece vínculos con sus seres queridos, con el medio ambiente.

Lo que más nos preocupa en todas las áreas de la existencia es, en última instancia, la calidad de los vínculos que creamos.

Nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras acciones están siempre orientados hacia la forma de establecer y vivir los vínculos: cómo intensificarlos o reducir sus efectos, cómo mantenerlos vivos, fluidos y nutritivos.

Casi todas las producciones culturales y artísticas de toda la humanidad -e incluso la ciencia- enfrentan los problemas que plantea el vínculo afectivo y, a menudo, intentan proporcionar elementos para la reflexión, a veces respuestas. Pero esto parece encontrar paradojas.

### **Paradoja de la existencia humana :**

Durante el desarrollo individual, la autoconciencia aumenta como una entidad única y distinta de las demás. Esto tiene efectos paradójicos:

- la cercanía con la otra persona puede causar inquietud
- la búsqueda de un vínculo reduce esta inquietud.

### **Paradojas de nuestro estilo de vida actual :**

- cuanto más progresa la tecnología, menos los vínculos creados gracias a ella parecen sólidos y nutritivos. La tecnología nos permite compartir información: pensamientos, opiniones, pero no la emoción que implica un vínculo afectivo. La emoción solo se manifiesta si existe previamente.
- la distancia física reduce el contacto pero aumenta la importancia del vínculo en conexión con el otro y sus necesidades.

### **Efectos de la Biodanza sobre las paradojas:**

El vínculo se produce espontáneamente durante una sesión de Biodanza:

- antes del inicio de la sesión en momentos de convivencia informal
- desde la primera ronda que abre la ceremonia del vínculo colectivo
- en cada intercambio de miradas gracias a ejercicios específicos o durante danzas compartidas o ejercicios uno frente al otro.

### **En la teoría y en la práctica de Biodanza, Rolando Toro define 3 niveles de conexión:**

1. conexión con uno mismo
2. conexión con el otro (el semejante)
3. conexión con el entorno (el mundo)

De ello se deduce que la inteligencia se define como "**la capacidad afectiva para establecer conexiones con la vida y relacionar la identidad personal con la identidad del Universo**".

Del mismo modo, sus propias preguntas sobre "qué significa ser un ser humano" lo llevaron a desarrollar una **escala evolutiva del vínculo** que va desde el individualismo al pacto infinito con la vida, a través del amor y la amistad, desde el solipsismo a la empatía y al gran amor.

" El sentimiento de amor es la experiencia suprema del contacto con la vida"

### **Mantener la conexión gracias a las herramientas tecnológicas durante el confinamiento actual:**

- gracias a las telecomunicaciones, para verse y hablar a través de las plataformas: Zoom, FaceTime, WhatsApp
- compartir contenido de imágenes y textos gracias a las redes sociales
- pero sobre todo cultivar la atención hacia el otro de una manera más rica, ya que el confinamiento nos ha vuelto a poner en contacto con amigos y conocidos más distantes para recibir noticias, apoyarnos y consolarnos mutuamente.

**El confinamiento trae rituales olvidados:** recibir noticias de los seres queridos con más frecuencia, mirarse con una mascarilla cuando se encuentra un extraño, más respeto por las personas que trabajan por el bien de todos... rituales comunitarios como aplaudir todos juntos por la noche o cantar desde la ventana con sus vecinos, el contacto con nuestra propia calle, con el vecindario (juegos, conciertos ...)

Creemos que **el vínculo social se fortalecerá con esta restricción de aislamiento**, que la sed del otro, del encuentro, será más fuerte que el miedo al contagio.

El impulso de la vida y la solidaridad se ven reforzados por esta situación extraordinaria y sin precedentes.

**Las elecciones existenciales:** como el lugar donde vivir, la pareja, la actividad profesional o social se valorizarán y mejorarán.

Una necesidad de conexión, de significado, de respeto: por uno mismo, por el otro y por la vida, se vuelve fundamental para nuestras preocupaciones.

El vínculo con la naturaleza se fortalece: escuchar el canto de los pájaros, contemplar las plantas, las flores... encuentra un lugar importante en nuestros días; el amanecer y el atardecer se convierten en una nueva cita en estos días, semanas que para algunos se suceden con la impresión de un día interminable.

*Traducción al español por Elisa Canti*