

**BIODANZA Y MEDICINA TRADICIONAL
CHINA:
EXPRESIÓN DEL ORDEN CÓSMICO**

INDICE

	Página
Agradecimientos-----	3
Biodanza y M.T.C.: la expresión del orden cósmico-----	4
Teoría de los 5 elementos de la M.T.C.-----	5
Ciclo de creación-----	5
Ciclo de control-----	6
¿Por qué relacionar la Biodanza con la Medicina Tradicional China?--6	
Resumen esquemático de los 4 elementos-----	7
Breves fragmentos de Empédocles-----	8
Semejanzas entre los 4 elementos de B. y los 5 de la M.T.C.-----	10
Ciclo de creación-----	10
Ciclo de control-----	11
Resumen de datos-----	12
Relación órgano-elemento-emoción-sonido-----	13
Aplicación de la teoría de los elementos a Biodanza-----	13
Cuestionario-----	16
Algunos poemas-----	23
Bibliografía-----	25

AGRADECIMIENTOS

Siento que, aunque científicamente esta monografía tiene aún muchas lagunas y mucho camino por recorrer, no puedo dejar pasar la oportunidad de dejar constancia del agradecimiento que siento a las personas que me han apoyado a lo largo del camino, tanto en Biodanza como a lo largo de toda mi vida.

Agradezco a mi compañero de vida, **Jorge/ Bhati**, sin el cual no habría tenido ese tesoro de hijo. Gracias por apoyarme en el camino hacia el crecimiento personal, por tu amor y comprensión, por hacerme ver las cosas cuando me hablas o cuando me miras, por ser no sólo mi compañero, mi amante, mi amigo, sino sobre todo por ser la persona tan maravillosa que eres, lleno de amor, pasión y compasión, entrega, sinceridad y honestidad. Gracias por apoyarme en mi proceso con Biodanza y por aportarme todos tus conocimientos de Medicina Tradicional China, ¡que son muchos Doctor!, sin los cuales no hubiera podido hacer este trabajo. Y simplemente por estar ahí, con tu sólo presencia y tu mirada profunda, ¡gracias!

A mi hijo **Samuel**, por enseñarme que bella y sencilla es la vida, por querer compartir su experiencia en este mundo conmigo como madre. Agradezco cada día que paso a su lado, porque es un regalo, por mostrarme su inocencia, sencillez, dulzura, cariño, por su fuerza, expresividad, creatividad, por su gran vitalidad y coraje. Gracias también por hacer que me cultive la paciencia y la serenidad y por poder volver a jugar como un niño.

Quiero agradecer a **mis padres** el darme la vida y el aportarme lo mejor de ellos en cada momento, sé que hicieron todo lo que pudieron y de la manera que supieron. ¡gracias por la vida que me disteis!

A mi **abuela Pilar** por enseñarme tantas cosas..., por escucharme, comprenderme, por darme aliento y sobre todo por dejar que *me equivocase yo sola*, siempre decía “yo te puedo aconsejar mucho, pues ya soy vieja y la vida te enseña, pero tienes que ser tú la que se de cuenta de las cosas por sí misma, es la mejor manera de aprender”. Estés donde estés, siempre estarás en mi corazón. Gracias abuela.

A **Rolando Toro Araneda**, por tener una mente con tanta genialidad como para crear este sistema de Biodanza y por tener un espíritu tan innovador y por supuesto tan lleno de amor y pasión, que desborda por todos sus poros cuando habla y cuando danza.

Y como no!, agradezco a **Margarita Karger**, la persona que me dió a conocer la Biodanza y me abrió las puertas de este mundo maravilloso, siguiendo mi formación y mi proceso, apoyándome durante tantos seminarios. También gracias a Jazmín Mirelman, que al incorporarse en la escuela de Madrid, trajo consigo su gran tenacidad y dedicación para ayudarnos a las personas que nos

estabamos formando.

También quiero agradecer a **Jorge Terrén y Betina Ber** por su entrega, apoyo y amor mostrados en los trabajos compartidos con ellos y por hacer posible que la Biodanza forme parte de sus vidas de una manera tan plena.

Mi gratitud a todos aquellos facilitadores que, aunque sea de forma esporádica tuve la oportunidad de conocer y me sirvió su experiencia para seguir en mi proceso de aprendizaje y vivencia de la vida.

A mis **compañeros de clase**, que durante toda la formación y fuera de ella siempre están ahí, con sus ganas de hacer, con su fuerza de vivir y de expandir este movimiento de más humanidad y amor entre todos los seres, por su sinceridad, por su amor, por su apoyo, y... por tantas vivencias compartidas... ¡Gracias chicos/as!, yo también os quiero.

Gracias también a todas aquellas personas que han depositado su confianza en mí para ayudarles a seguir trabajando en su proceso de crecimiento personal y espiritual. Por su entrega en las clases y fuera de ellas, por su colaboración cada vez que se les pide y sobre todo por su gran corazón. Y como son muy modestas comenzaré la lista por: Mati, Samagra...(seguid completando y que no falte nadie).

Quiero también agradecer, infinitamente gracias a Dios, la Divina Existencia, la Totalidad, el Universo..., por ponerme en el camino todo aquello que necesito para seguir avanzando en el proceso constructor de mi vida, aunque a veces sean "bendiciones disfrazadas". Muchas veces quizá no sea necesario saber porqué sucede todo lo que sucede, simplemente aceptar que ocurre, las cosas pasan y ya está, esa es para mí la belleza de la vida, que todo es un misterio, y no se trata de resolverlo, sino de vivirlo, sentirlo y quizá después, contarlo.

A todos por ésto y mucho más ¡GRACIAS!

Biodanza y Medicina Tradicional China: la expresión del orden cósmico.

Aplicación de los 4 elementos de Biodanza en la mejora de patologías y regulación de emociones, tomando como base la teoría de los 5 elementos de la Medicina Tradicional China (M.T.C.).

Biodanza es el Arte Supremo que nos conduce a la salud como expresión del orden cósmico. Esta expresión es también la base de la M.T.C. y en un intento de conjugar ambas ciencias he basado mi monografía. De esta manera se conjugan en ambas , **la emoción y la salud danzando con los elementos.**

La Biodanza y la MTC tienen además varias cosas en común, no sólo los elementos, sino que además ven al hombre como un todo integrado y abordan la salud o la enfermedad viendo a la persona con todas sus emociones y órganos en conjunto, equilibrando a todo el organismo y no sólo a un órgano aislado. Es decir tienen un pensar integrador y armonizador y no disociativo, como la mayor parte de las técnicas tan modernas empleadas en la medicina alopática occidental.

En biodanza trabajamos con 4 elementos: Tierra, Agua, Aire y Fuego. Y cada uno de ellos lo relacionamos con una actitud ante la vida y con una emoción que lo caracteriza, pues bien, esto me ha dado qué pensar, puesto que en la teoría de los 5 elementos de la Medicina Tradicional China (M.T.C.) se utilizan las interrelaciones de dichos elementos (tierra, agua, madera, fuego y metal) para sanar ciertas patologías físicas o emocionales. Según la M.T.C. existen dos ciclos que conectan entre sí a la tierra, el fuego, el agua, la madera y el metal: uno de creación o generación y otro de control o dominancia.

De una manera muy poética se explica como en nuestro organismo existen todos estos elementos (cada uno corresponde a un órgano) y cómo se produce una patología cuando se da un desequilibrio entre los diferentes elementos.

Esto hizo que me interrogase si quizá trabajando los elementos de biodanza podríamos ayudar a sanar y equilibrar ciertos órganos de nuestro cuerpo, para favorecer en definitiva la salud de las personas que regularmente practican Biodanza.

Voy a exponer brevemente la teoría de los 5 elementos de la M.T.C. y

cómo

entiendo que se pudieran relacionar con los 4 elementos utilizados en Biodanza. Quiero dejar claro que ésto sólo son hipótesis y que para contrastarlas necesitaríamos hacer un estudio mucho más amplio sobre el tema y trabajar en clase con gran cantidad de alumnos, o coordinarse con otros facilitadores para poder danzar los distintos elementos y hacer un seguimiento de los resultados que los biodanzantes van notando en sus cuerpos y en sus emociones.

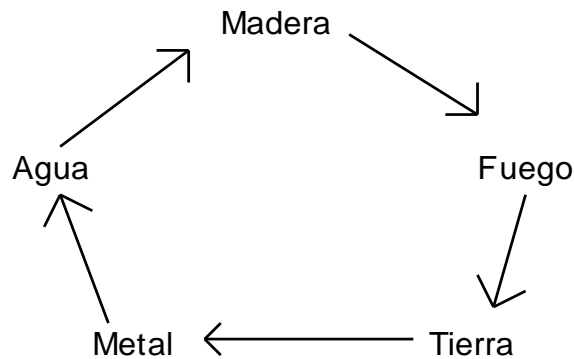
Yo diseñé 4 clases para trabajar en un mes con un grupo reducido de 8 personas y posteriormente hacerles un cuestionario que me ayudase a contrastar un poco mis hipótesis (sólo me han devuelto el cuestionario hecho 5 personas). Los resultados fueron francamente positivos, pero soy consciente de que no son estadísticamente significativos, puesto que el tamaño de la muestra es muy pequeño y el número de clases insuficiente. De todas formas queda este inmenso campo abierto para todo aquel que quiera seguir profundizando en el tema, a mí por mi parte, me gustaría seguir haciéndolo.

Ahora os invito a adentraros en este mundo poético y fascinante que nos recuerda la conexión con la Naturaleza, que todos formamos partes de ella y en definitiva, como dice Rolando Toro en el título de su poema, "Todos somos uno".

TEORIA DE LOS 5 ELEMENTOS DE LA M.T.C.

La Medicina Tradicional China, en su teoría de los 5 elementos, trabaja con la madera, el agua, el fuego, el metal y la tierra y los conecta entre sí a través de los siguientes ciclos:

Ciclo de creación o generación:



El agua genera la madera: el agua riega las plantas alimentándolas para que crezcan los árboles.

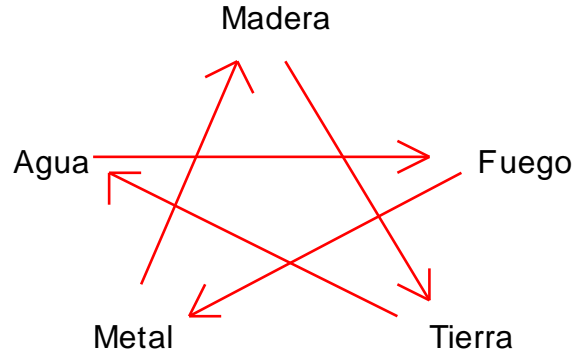
La madera genera el fuego: los troncos sirven de alimento al fuego y se convierten, por tanto, en el mismo.

El fuego genera la tierra: el fuego produce cenizas que a su vez son la base de la tierra.

La tierra genera el metal: en sus múltiples transformaciones y reacciones químicas, la tierra da lugar a los metales y minerales.

El metal genera el agua: el agua (H₂O) tiene en su molécula dos átomos presentes en la fórmula química de muchos minerales y metales, así que al descomponerlos podríamos obtener el hidrógeno y el oxígeno necesarios para formar el agua.

Ciclo de control o dominancia:



El agua controla o domina al fuego, porque lo apaga.

El fuego controla al metal, porque lo funde.

El metal controla la madera, porque la corta impidiendo que crezca en exceso.

La madera controla a la tierra, porque las raíces de un árbol penetran en la tierra y la van erosionando.

La tierra controla el agua, porque la va enturbiando y va calando en ella.

¿POR QUÉ RELACIONAR LA BIODANZA CON LA M.T.C.?

Observando estos ciclos y dado que la Biodanza está íntimamente conectada con la naturaleza, y no sólo por los 4 elementos, pensé que, además de la parte existencial y filosófica de los elementos de Empédocles que se manejan en Biodanza, quizá también podríamos recrear la naturaleza y sus ciclos de transformación en nuestro cuerpo al bailar en las vivencias de una clase y así ayudar a sanar nuestro cuerpo físico y emocional también. Para ello se me ocurrió un modelo que pretende adaptar esta filosofía china milenaria al modelo moderno que creó en su día nuestro maestro y fundador del sistema Biodanza, Rolando Toro Araneda.

En la M.T.C. cada elemento se relaciona con uno o varios órganos y partes del cuerpo y si alguno de estos elementos no realiza su función correctamente, se produce una patología que puede afectar al órgano implicado en el ciclo. En realidad es todo más complejo, pero a grandes rasgos se podría resumir así. Al relacionar estos elementos de la M.T.C. con los de Biodanza, quizá en un futuro podamos relacionar las patologías de una persona, o sus distintos comportamientos y sentimientos, con su carencia o exceso de uno u otro elemento, el cual podríamos fomentar o apaciguar con las distintas danzas que tenemos de tierra, agua, aire y fuego (sin olvidarnos claro está de los 4 animales que también se manejan en Biodanza y que se asocian a dichos elementos).

RESUMEN ESQUEMÁTICO DE LOS 4 ELEMENTOS Y ANIMALES EN BIODANZA:



En el centro he dibujado un yin-yang como simbolizando que en el fondo todo forma parte de un todo que los contiene y que dentro de nosotros esos elementos y esos animales se van transformando los unos en los otros según las situaciones de nuestra vida. Y que nunca es todo yin o todo yang, no somos un solo animal o un solo elemento a la vez, sino que todos están presentes aunque a veces predominen más unos que otros. Creo que se trata de buscar un equilibrio entre todos para poder vivir con más armonía, integridad y felicidad; y para ayudarnos a ello tenemos las clases de Biodanza.

BREVES FRAGMENTOS DE EMPÉDOCLES DE AKRAGAS (-495 A -435)

Los cuatro elementos de Biodanza se basan en la teoría de los 4 elementos de Empédocles, filósofo y médico griego, que escribió dos obras "Sobre la Naturaleza" y "Purificaciones" en las que expone sus teorías. En la primera de ellas habla de lo que él consideraba la base de todo: los 4 elementos (tierra, aire, fuego y agua) y cómo la relación entre ellos daba origen a los distintos seres que existen en la naturaleza. Voy a exponer brevemente algunos fragmentos de su obra:

Albo Jove, alma Juno, Pluto y Nestis
que en llanto anega sus humanos ojos.

(siendo: Jove, fuego; Juno, tierra; Pluto, aire; Nestis, agua)

La Concordia unas veces
los amista y en uno los compone
otras, por el contrario, la Discordia
a todos los separa y enemista.

Muchacho fui, y muchacha, en otro tiempo,
fui planta, ave también, fui pez marino.

El alma se viste de toda clase de animales y plantas.

Otros fragmentos:

* ...Elementos eternos...

* Te diré una cosa más: no hay nacimiento para ninguna de las cosas mortales; y no hay fin para la muerte funesta; hay solamente mezcla y separación de los componentes del conjunto. Nacimiento no es más que el nombre que le dan los hombres a este hecho.

* Pues todos estos elementos: Sol, tierra, cielo y mar, están adaptados en sus diferentes partes para todo lo que anda por el mundo mortal. Y si todo lo que se muestra más propio de la mezcla se atrae recíprocamente, por acción de la semejanza y del Amor, por el contrario, lo que es enemigo de ella se mantiene a gran distancia; naturaleza, composición, formas que revisten, todo contribuye absolutamente a oponerse a la reunión, bajo el imperio del Odio que le ha dado nacimiento.

* Los elementos predominan alternativamente en el curso de un ciclo y desaparecen los unos en los otros o aumentan, según el signo fatal que les es asignado. Son siempre los mismos, pero circulan los unos a través de los otros, tomando la forma de hombres y de diferentes especies de animales. Tanto, por efecto de la Amistad, se reúnen para no formar más que un solo organismo, tanto por el contrario, por efecto del Odio que les opone, se separan hasta el momento en que la Unidad, realizada anteriormente, ha desaparecido por completo. Así en la medida en que lo Uno y lo Múltiple se constituye, en esta medida aparecen y no duran eternamente. Pero, en la medida en que ese cambio perpetuo no se detiene subsisten siempre en un ciclo inmutable.

SEMEJANZAS ENTRE LOS 4 ELEMENTOS DE BIODANZA Y LOS 5 DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA (M.T.C.)

BIODANZA	=	M.T.C.	MOTIVO
Aire que las (madera) agitadas por el funden con el aire, al igual que las alas pájaro cuando está volando y se confunde en las alturas con el cielo (también aire)	=	Madera	He hecho esta similitud porque pensé ramas de un árbol viento se de un
Agua	=	Agua	Por igualdad de elemento
Fuego	=	Fuego	Por igualdad de elemento
Tierra la tierra definitiva, parte	=	Tierra + Metal	Porque todos los metales se extraen de y pertenecen a ella, siendo en de lo mismo.

Así que volviendo a los ciclos reguladores de los elementos y aplicándolo ahora a Biodanza, podríamos postular que:

Ciclo de creación:

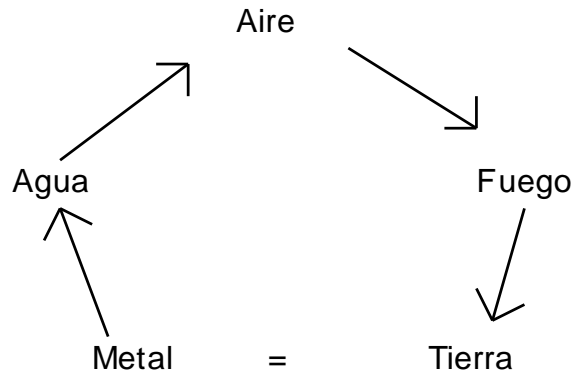
El aire genera el fuego: al igual que la madera alimenta al fuego, el aire lo aviva.

El agua genera al aire: así como el agua nutre la madera, el agua al convertirse en vapor por efecto del calor del sol (evaporación), alimentaría así al aire con las nubes.

El fuego genera la tierra: el fuego produce cenizas que a su vez son la base de la tierra

La tierra genera el metal: en sus múltiples transformaciones y reacciones químicas, la tierra da lugar los metales y minerales.

El metal genera el agua: el agua (H₂O) tiene en su molécula dos átomos presentes en la fórmula química de muchos minerales y metales, así que al descomponerlos podríamos obtener el hidrógeno y el oxígeno necesarios para formar el agua.



Ciclo de control o dominancia:

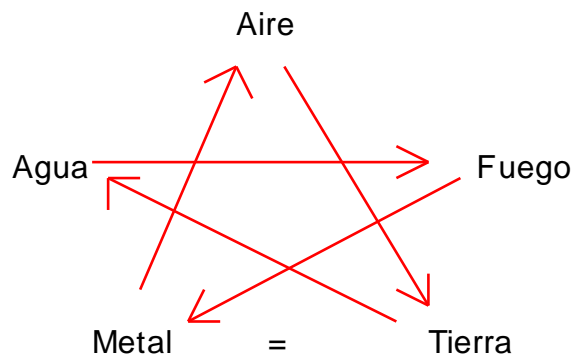
El agua controla o domina al fuego, porque lo apaga.

El fuego controla al metal, porque lo funde.

El metal controla el aire, si cargamos con peso (metal) las alas de un pájaro (aire), no puede volar y así le estaríamos dominando.

El aire controla a la tierra, cuando hay aire en movimiento (viento, huracanes, tifones...), arrasa la tierra y la levanta trasportándola y llevándosela del lugar, en mayor o menor medida según sea su fuerza.

La tierra controla el agua, porque la va enturbiando y va calando en ella.



RESÚMEN DE DATOS

Datos recopilados que sintetizan el cuestionario pasado a las personas que estuvieron trabajando con los 4 elementos de Biodanza en Julio de 2006 en el centro Dan Tien de Segovia (España).

Se identifican a las personas con letras para preservar su intimidad.

Sujeto Emoción menos presente	Órgano	Elemento + enfermo menos patente	Emoción predominante	Elemento predominante
A	Pulmón (fuma) I.G. Boca Ojos Pies	aire	melancolía	fuego ira,
B	Bazo Ret. Líq. rabia Oídos Músculos Brazos	tierra	Reflex. Exag. Miedo	aire, (pulmón) agua (huesos)
C	Hígado (cáncer) ira, cólera S.Inm. Oídos Huesos	aire	Miedo Tristeza Refl. Exag.	agua
D	Hígado alegría Riñones Músculos Huesos Brazos	aire	tristeza miedo melancolía	tierra fuego

Cuello
 Bazo-Estómago
 I.D. e I.G.

E Estómago agua tristeza fuego cólera
 Vesícula B. aire melancolía
 ira
 Brazos
 Ojos

RELACIÓN ÓRGANO-ELEMENTO-EMOCIÓN-SONIDO

Algo que nos puede ayudar a comprender mejor la relación del cuerpo es que estos órganos y partes del cuerpo también están interconectados, correspondiendo al mismo elemento:

<u>Órganos</u>	<u>elemento</u>	<u>emoción</u>
<u>sonido</u>		
Boca - músculos - estómago - bazo-----		
tierra-----preocupación-----canto		
Oídos - huesos - vejiga - riñón-----		
agua-----miedo-----lamento		
Ojos - tendones - hígado - vesícula b.-----		
madera-----ira-cólera-----grito		
Nariz - piel - intestino grueso -		
pulmón-----metal-----tristeza-melancolía-----llanto		
Lengua (punta) - intestino delgado - corazón-----		
fuego-----alegría-----risa		

El metal además se asocia al instinto (tierra en Biodanza) y la madera al subconsciente (aire en Biodanza)

APLICACIÓN DE LA TEORIA DE LOS ELEMENTOS A BIODANZA

Para ayudar a estas personas con sus patologías, teóricamente y siguiendo las suposiciones anteriores de los ciclos de creación o control de los elementos, tendríamos que, o bien potenciar el elemento ausente, o bien disminuir el elemento predominante.

Para *potenciar el elemento* ausente trabajaríamos con las danzas del elemento en cuestión y con las del elemento madre, es decir, el que genera el

elemento ausente. Por ejemplo, cuando está ausente el fuego haríamos danzas de fuego propiamente y de aire, ya que el aire genera o aviva el fuego.

Para *disminuir el elemento predominante* podemos hacerlo actuando sobre el elemento que lo controla o sobre su hijo, es decir el elemento al que da lugar. Por ejemplo, si predomina el aire podemos hacer danzas de tierra, ya que el metal controla al aire (y aquí recuerdo que metal tierra serían semejantes), pero han de ser muy muy de tierra, ya que el aire a su vez controla la tierra y podríamos no conseguir nuestro objetivo. Además podríamos dominar al aire danzando a su hijo, el fuego.

Centrándonos en los datos que tenemos, podríamos sacar alguna conclusión, aunque siempre teniendo en cuenta que no es lo mismo cómo se ve una persona que cómo es en realidad, así hay emociones que yo veo que están claramente en la persona, aunque como están reprimidas ellas no las reconocen como tal y las califican dentro de emociones ausentes (caso A y C, curiosamente estas personas hacían Biodanza por primera vez con este experimento. B, D y E llevaban un año entero con clases semanales).

Generalizando, se podría decir que:

Persona A: padece de melancolía por falta de fuego (la alegría), físicamente y por la misma razón, tiene afectados las partes del cuerpo que pertenecen a la tierra y al metal, lo que concuerda con la ausencia de fuego, ya que éste genera la tierra (=metal). Además el exceso de dominancia del aire hace que se vea comprometida la tierra, traducándose patológicamente en una afectación de los órganos tierra/metal (pulmón-melancolía) que carecen de la energía necesaria para funcionar correctamente, si además es fumador se agrava la dolencia.

En este caso trabajaríamos danzas de fuego principalmente ya que al tener exceso de aire no conviene potenciarlo más. También danzaría con la tierra, ya que aunque en principio sería contraproducente, puesto que así disminuiríamos el fuego, creo que en su caso nos vendría bien para que “no estuviera tanto en las nubes” y además les daríamos el apoyo necesario a los órganos tierra/metal para que adquirieran la energía necesaria para su buen funcionamiento.

Persona B: E exceso de tierra hace que se preocupe demasiado por las cosas y a su vez la falta de agua le desequilibra los líquidos internos y por eso sufre de retención de líquidos (mala metabolización de los mismos). La falta de aire hace que no expresen sentimientos de ira o cólera.

La manera de trabajar sería controlando la tierra danzando a su hija el agua, y a su vez danzando el aire que domina a la tierra. Este caso es muy claro porque además los dos elementos que reconoce como escasos son el aire y el agua.

Persona C: Este caso en su velatorio de cuestionario está lleno de contradicciones, con lo cual me guiaré por lo que yo he visto en clase. El exceso de aire y a su vez y fundamentalmente, el exceso de ira reprimido (ella reconoce como ausente, le producen el cáncer de hígado).

Trabajaríamos danzando sobre todo la tierra, que controla al aire y también danzas de fuego, que además de consumir aire, le ayudarían a canalizar tanta emoción reprimida.

Persona D: La falta de fuego nos llevaría a una falta de alegría, como emoción asociada, así como la falta de pasión para hacer algo, que más que miedo lo define como congelación al hacer algo que le apetece hacer. El exceso de aire, que domina a la tierra y al metal, hacen que estos últimos elementos estén poco presentes en su vida; por esto también es por lo que padece del hígado en mayor medida (exceso de aire = madera en M.T.C.).

Para armonizar a esta persona haríamos danzas de fuego y tierra principalmente, para fomentar su crecimiento y además porque: la tierra domina al aire y el fuego es hijo del aire, con lo que hace que éste último vaya disminuyendo.

Persona E: El exceso de aire hace que se vean afectadas la vesícula biliar y los ojos con más frecuencia, así como el estómago que se ve subyugado por la dominancia del aire. la manera de regularlo sería alimentando con ese aire al fuego, elemento que a su vez tiene menos presente en su vida.

La falta de fuego, se debe quizá al exceso de dominancia de agua, que apaga el fuego. Así que aquí es claro que las danzas a practicar serían las relacionadas con el fuego directamente. Como también existe una abundancia del elemento aire (hijo del agua), no conviene regular ese exceso de agua con el aire, sino con el elemento que lo domina que es la tierra. Así que danzaríamos con el fuego y la tierra principalmente, para intentar equilibrar los ciclos de los elementos en esta persona.

Vuelvo a repetir que todo esto son meras hipótesis pero con cierta lógica, faltaría poner en práctica con vivencias y con gente que se prestase a informar de sus dolencias y observar los cambios que vayan notando, para poder así verificar estos postulados, que quizá sean un poco atrevidos.

CUESTIONARIO

Los cuatro elementos de Biodanza y su posible relación con la M.T.C. Estudio de campo: Los 4 elementos, emociones y patologías asociadas.

Cuando vayas a rellenar este cuestionario, tómate tu tiempo, relájate, conecta con tu cuerpo y deja que él responda a las preguntas. Respira profundamente, busca un rincón tranquilo y, sin prisa, permítete autoevaluar tus emociones y síntomas de un posible desequilibrio en tu organismo. Hazlo por ti, para ayudarte, para conocerte y para armonizarte. Si no estás dispuest@ a ello, mejor no pierdas tu tiempo y no te molestes en responder. En cambio, si lo que quieres es aventurarte en la exploración de tu propio ser, adelante y bienvenid@ al mundo de los que se arriesgan sin miedo a lo que puedan encontrar, puesto que el en fondo sabemos que, todo lo que nos sucede es para evolucionar espiritual y humanamente.

1.- De entre los cuatro elementos que se trabajan en Biodanza (Tierra, Aire, agua y Fuego),
¿con cuál te identificas más?

¿con cuál te identificas menos?

2.- ¿Qué elemento te cuesta más hacer, o con cuál disfrutas menos?

3.-¿Qué elemento te cuesta menos, o con cuál disfrutas más?

4.- Valora del 1 al 5 las siguientes partes u órganos de tu cuerpo, teniendo en cuenta que el 1 es para cuando no enferma nunca y el 5 cuando está constantemente enfermo o con problemas de algún tipo (enfermedad crónica o con problemas habitualmente).

	1	2	3	4	
	Nunca	raras veces	algunas veces	a menudo	
5					
siempre					
Bazo					(costado
izdo.)					-----
Corazón					-----

Riñones					-----

Vejiga					-----

Hígado					(costado
dcho.)					-----
Vesícula					
Biliar					-----
Aparato					

Genital	-----				
Sistema	-----				
Inmunitario	-----				
Pulmón	-----				

Piel	-----				

Estómago	-----				

IntestinoDelgado	-----				
-----Intestino	-----				
Gruoso	-----				
		1	2	3	4
5					
		Nunca	raras veces	algunas veces	a menudo
siempre					
Garganta	-----				

Boca	-----				

Ojos	-----				

Oídos	-----				

Músculos	-----				

Huesos	-----				

Pies	-----				

Piernas	-----				

Brazos	-----				

5.- Describe cómo te sientes después de haber danzado los cuatro elementos, pero de uno en uno. Conecta en tu interior con las sensaciones que te producen en el cuerpo e intenta plasmarlas con palabras, como te salga, desde esa vivencia interior, simplemente coge un lápiz y escribe, con palabras, imágenes,... como sientas.

El Aire

La Tierra

El Fuego

El Agua

6.- ¿Qué elemento crees que le falta a tu vida?, ¿por qué?. Si son varios colócalos por orden de preferencia, según lo sientas.

Elemento escaso:

Motivo:

7.- ¿Qué elemento crees que tienes en exceso?, ¿por qué?

Elemento abundante:

Motivo:

8.- ¿Cuál de estas emociones aflora en ti con más facilidad en tu vida diaria?

	1	2	3	4
5				
siempre	Nunca	raras veces	algunas veces	a menudo

Ira-----

Tristeza-----

Melancolía-----

Rabia-----

Cólera-----

Miedo-----

Reflexión
exagerada-----
Alegría-----

9.- ¿Cómo te describes a ti mism@?. No contestes con una ambigüedad como: depende, a veces..., piensa en tu tendencia habitual, ya que partimos del hecho de que nadie es 100% de una manera y que tendemos a ir oscilando entre ambos extremos, pero siente cómo es tu posición más habitual ante la vida.

¿Eres una persona: Soñadora o realista?,
¿Impulsiva o reflexiva, prudente?
¿Pasional o relajada?
¿Cautelosa o confiada?
¿Desenfadada o protocolaria?
¿Amorosa o distante en el contacto?
¿Extremista o tolerante?
¿Generosa o que le cuesta dar?
¿Que le cuesta recibir o recibe con gusto?
¿Agradecida o arrogante?
¿Qué habla mucho, o que habla poco?,
¿Positiva o negativa?
¿Se deja llevar o prefiere manejar por sí misma?
¿Controladora o abandonada?
¿Rebelde o dócil?
¿Pasiva o activa?
¿Nerviosa o tranquila?

Si se te ocurre algún otro adjetivo que pueda definirte, escríbelo:

10.- Otros comentarios que sientas son de interés para ti:

Recuerda que este cuestionario es para que te ayudes a ti misma en tu crecimiento personal y confiando que la Biodanza y tu facilitador/a pueden ayudarte a ello a través de tus respuestas y de tu evolución a través de las vivencias. En este caso te recomiendo que escribas tu nombre para seguir tu camino con mayor proximidad y acierto. Pero si deseas mantener el anonimato, respeto tu privacidad y te agradezco que colabores a la parte científica de este estudio.

Nota de Bhairava: en caso de que te identifiques y no quieras que tus datos sean leídos nada más que por mí, indícamelo, por favor y no comentaré nada en la clase. Por supuesto, que en cualquier caso, los datos no saldrán de aquí.

Algunos poemas.

Biodanza y Fisiología

Fisiología y Biodanza
Caminan por la esperanza

Por la esperanza de amar, sentir, vivir
Por la esperanza de tener placer y de querer
Por la esperanza de equilibrar y armonizar
Por la esperanza de gozar, reír y llorar

Deflagrar una emoción
Y activar cada sensación
De tu cuerpo, de tu mente, de tu alma...

Con las vivencias libera las hormonas
Estimulas la inmunidad
y a alguna que otra llorona

Activando y ralentizando
El simpático y el parasimpático
Alternándose van trabajando

Salto, giro, corro... me activo
Acaricio, respiro, siento... ahora más pasivo

Equilibrando y armonizando
Todas tus emociones se va liberando
¿y si me vuelvo loco?
Bailo, danzo y canto
Que me guíen la música, el grupo y la danza
Que me acompañen rápido o con calma
Según necesite, según sienta
Biodanza fácil lo presenta.

(Bhairava- L. Sánchez Morillas)

Biodanza es la danza de la vida. Pero ¿qué es la vida?.

La hoja en blanco

Mi vida es...,
como una hoja en blanco.

Cada día la lleno
de lágrimas, risas, canto...
¿de qué depende sufrir tanto?

Mi alma herida busca aliento
buena ventura y quizá talento
Pero no siempre estoy atento.

Las señales llegan...
¿por qué no las veo?
Si las veo, no las entiendo
y si no las veo ¿ciego me vuelvo?

Dime corazón
¿dónde está tu latir?
¿dónde tu belleza interior?

que quita las penas
y devuelve el valor...

El valor a vivir
el valor a amar
el valor a perder
el valor a sentir

Y sintiendo y amando
latiendo y andando
Vivimos, amamos
morimos y olvidamos

(Bhairava)

BIBLIOGRAFÍA

- * Textos de formación de Biodanza (ROLANDO TORO ARANEDA)
- * Movimiento, Energía y Vida (JORGE DÍAZ GARCÍA)
- * Medicina China. Una trama sin tejedor. (TED J. KAPTCHUK)
- * Psicología y Medicina China (LEON HAMMER)
- * El gran libro de la Medicina China (LI PING)
- * Compendio de Medicina China. Fundamentos, teoría y práctica. (ERIC MARIÉ)
- * Entre el cielo y las tierra. Los cinco elementos en la Medicina China (HARRIET BEINFELD y EFREM KORNGOLD)
- * Patogenia y patología (NGUYEN VAN NGHI)
- * Los fundamentos de la Medicina China (GIOVANNI MACIOCIA)
- * La acupuntura en la senda de la salud (J.L. PADILLA)
- * www.webdianoia.com