

INTERNACIONAL BIOCENTRIC  
FOUNDATION

ESCUELA DE BIODANZA AJAYU  
SISTEMA ROLANDO TORO  
SANTIAGO DE CHILE

Directora: Lily Pérez



MONOGRAFÍA PARA LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO: “PROFESOR DE BIODANZA”

APORTES DE LA MUSICA  
AFROBRASILERA EN LAS RONDAS  
DE INICIO DE BIODANZA

POR MANUEL ARANEDA QUINTERO  
SUPERVISOR: NICOLÁS CRUZ

# ÍNDICE

## Introducción

- Contexto
- Hipótesis.
- Objetivo general y objetivos específicos.

## Capítulo 1. La Biodanza

- 1.1. Sistema Biodanza y principio biocéntrico.
- 1.2. La ronda de iniciación: arquetipo de comunidad y campo grupal.
- 1.3. Línea de vitalidad (equilibrio neurovegetativo y movimiento).
- 1.4. Ronda de iniciación como pasaje desde lo cotidiano a la vivencia grupal.

## Capítulo 2. Música, raíz africana y semántica

- 2.1. Elementos básicos de la música
  - Ritmo, melodía, armonía y cómo los escuchamos.
- 2.2. Músicas de raíz africana, enfocado en afrobrasileño
  - Rasgos generales de la música de raíz africana.
  - Sambas y músicas afrobrasileñas usadas en Biodanza.
- 2.3. ¿Música innata o cultural?
  - Subjetividad de la vivencia musical.
- 2.4. Semántica musical en Biodanza
  - Concepto de semántica.
  - Música orgánica/inorgánica

## Capítulo 3. De la Música al Sistema Nervioso

- 3.1. Teoría Polivagal
- 3.2. Neurociencia de la música
  - Sincronización motora, recompensa, emoción.
- 3.3. Ritmo, percusión y regulación
  - Perspectiva polivagal, drumming, cohesión social y salud emocional.
- 3.4. Energizar, organizar y contener
  - Tres funciones reguladoras de la música en el sistema nervioso.
- 3.4. Puentes con Biodanza
  - Vitalidad, trance ligero y seguridad afectiva en la ronda de iniciación.

## Capítulo 4. Análisis de tres canciones de Biodanza

- 4.1. Criterios de análisis semántico y estructural.
- 4.2. “Na Linha do Mar” – Clara Nunes.
- 4.3. “Conto de Areia” – Clara Nunes.
- 4.4. “Folhas Secas” – Beth Carvalho (Ao vivo no Olympia).
- 4.5. “Preciso me encontrar” – Marisa Monte
- 4.6. Síntesis

## Capítulo 5. Conclusión

- 5.1. Relectura de la hipótesis
- 5.2. Límites y aperturas
- 5.3. Música, sanación y comunidad: una perspectiva arquetípica

## Bibliografía

# INTRODUCCIÓN

Esta monografía nace de mi amor y pasión por la música, por el descubrimiento de la danza y mi incansable curiosidad sobre los fenómenos que me interesan en estas artes, que son la posibilidad de deflagrar emociones, entrar en vivencias profundas al mezclar el movimiento y la música.

Creo y siento fervientemente que la música tiene un poder transformador increíble y lo he constatado innumerables veces danzándola, escuchándola y creándola. Es un regalo que me ha fascinado desde que soy muy pequeño, desde que escuchaba las canciones que ponían mis padres y me emocionaba al entrar en el mundo sonoro que me proponían, hasta que decidí poder crearla con mis propias manos y mi propia voz.

He experimentado la música desde tres lugares esencialmente:

Como músico, persona que hace música, canta y toca instrumentos y crea canciones. Como danzante, persona que deflagra vivencias, se deja tocar y mover interna y externamente por la música.

Como estudiante en práctica supervisada de biodanza, persona que utiliza la música para inducir vivencias específicas en pos de la integración humana.

Desde cada uno de estos lugares me nace preguntarme cada vez: ¿Qué está sucediendo aquí? cuando hay música que me “mueve”., o que “mueve” a otros. Ahora claramente no puedo separar esto de mi vivencia subjetiva de lo que esta música genera en mí, pero resulta que esta vivencia subjetiva muchas veces es compartida por otras personas en varios niveles, y son gente que de alguna manera tienen también un background cultural similar al mio.

Dentro de mi vivencia particular tanto como danzante, como facilitador en práctica, me he dado cuenta que ciertas estas músicas “funcionan”, me ayudan a deflagrar vivencia a mi y por lo visto también a otra gente. De ahí mi curiosidad e impulso de querer comprender un poco más sobre lo que ahí sucede.

**Hipótesis:**

Las características semánticas (percusión, estructuras de llamada y respuesta, ritmos, cantos y armonías) de las músicas de raíz africana — específicamente afrobrasileñas— en las rondas de inicio en Biodanza, las convierten en un soporte adecuado para la vivencia de la ronda como arquetipo de comunidad y para la línea de vitalidad, al favorecer procesos de homeostasis y regulación del sistema nervioso en la grupalidad. En un contexto cultural acostumbrado a la escucha de la música “occidental”.

### **Objetivo General:**

Comprender porqué las músicas de raíz africana (especialmente afrobrasileñas) en las rondas de inicio de Biodanza, funcionan tan bien dentro de nuestro marco cultural.

### **Objetivos Específicos:**

- Describir las características semánticas y estructurales musicales de algunas músicas de raíz africana, Específicamente Afro-Brasileñas presentes en el catálogo inicial de Biodanza.
- Explorar, desde una perspectiva antropológica y neurocientífica, cómo los ritmos afro brasileños utilizados en las rondas de inicio pueden contribuir a la cohesión grupal y a procesos de regulación del sistema nervioso.
- Apoyarme en el análisis de tres canciones desde estas perspectivas.

En este capítulo, revisaremos algunos conceptos básicos de la metodología y teoría de biodanza, para contextualizar lo más brevemente posible al lector en los alcances teóricos y prácticos que tiene la biodanza,

### **1.1. Sistema Biodanza y principio biocéntrico.**

El Sistema Biodanza, creado por Rolando Toro y colaboradores en todo el mundo, es un sistema de integración de los potenciales humanos que actúa mediante música, movimiento y el encuentro humano. Nace bajo la influencia de distintas disciplinas en la década de los 60 - 70 (Psicodanza, trabajos de Laban, el Psicodrama y otros). Su finalidad no es sólo aliviar síntomas, sino favorecer procesos de integración que abarcan distintos aspectos humanos como vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia, en coherencia con el principio biocéntrico que sitúa la vida —y no el individuo aislado— como centro de valor.

Para inducir cambios orgánico-existenciales, Biodanza utiliza cuatro mecanismos fundamentales de acción: ejercicios de integración sensitivo-motora, afectivo-motora y expresiva; situaciones de encuentro y contacto; efectos de la música en sí misma; y ejercicios de trance y regresión, que convergen sobre el organismo como totalidad.

La biodanza puede también ser descrita como una pedagogía interrelacional, que a través de la vivencia y de los mecanismos expuestos, nos permite reescribir patrones vinculares, no desde la palabra, si no desde el gesto y el cuidado por nosotros mismos y los demás.

### **1.2. Ronda de iniciación, comunidad y campo grupal**

Dentro de una sesión de Biodanza, la ronda de iniciación ocupa un lugar privilegiado como gesto inicial que reúne al grupo, abre el espacio vivencial.

En la ronda, los participantes se disponen en círculo tomándose de las manos, de pie y mirándose entre sí. La imagen clásica que tenemos es la de los niños cuando les hacen ponerse en ronda tomando de las manos. Este símbolo es primordial en toda la historia de la humanidad. Es un símbolo arcaico que nos reúne, nos pone al mismo nivel, sin jerarquía, donde nadie es más importante que el otro y donde cada quien cumple un rol fundamental en el campo grupal que estamos creando. Nos permite mirarnos a los ojos, contactarnos a través de nuestras manos y tener nuestro pecho y rostro expuesto al otro. Este gesto común resuena con el impulso gregario de pertenencia a una tribu, o una “manada” que se gesta en el momento.

Es importante recalcar que este momento puede ser muy desafiante, pues es un momento de mucha exposición para los danzantes, sobre todo cuando se lleva poco tiempo de práctica. Sucede mucho que de adultos nos cuesta mirarnos entre nosotros, que tememos a la grupalidad, que tememos a la posibilidad de no ser suficiente, ser agredidos, verbalmente o valóricamente, no ser vistos y tantas otras memorias que despiertan en nosotros los espacios grupales.

La posibilidad de sentirse parte, de mirarse y de re-escribir el sentido de comunidad se va dando de forma paulatina, durante el proceso anual de un grupo regular de biodanza. En esta dificultad es que entra la música y el movimiento, como catalizadores de una experiencia nutritiva a nivel grupal. Esto tiene un rol fundamental, pues en la ronda tenemos un concentrado de los mecanismos de acción que la biodanza ejerce sobre el individuo. Pues genera, coordinación grupal, escucha, contacto, regulación emocional y del sistema nervioso y muchas veces risa. Todo esto ayuda a cohesionar el campo grupal, a dejar el espacio cotidiano, para entrar en el extra-cotidiano vivencial que nos propone una sesión de biodanza. Cuando se logra dar este “empaste grupal, la ronda es

el lugar de ancla a través del cual podremos acceder a nuestros espacios más íntimos junto con la grupalidad, pues se genera un registro de no agresión en el cual nos decimos internamente, aquí puedo estar. Esto claro se da con el tiempo en el proceso, pero es uno de sus objetivos principales.

Todas las sesiones comienzan y terminan con una ronda. Aunque en este trabajo nos centraremos en la ronda inicial, el efecto simbólico aplica para ambas. Es importante porque en el proceso regular anual, la repetición de esta, como rito de comienzo de cada sesión, va permitiendo la reparación profunda de nuestros tejidos biológicos y sociales.

### **1.3. Vitalidad en Biodanza**

En el modelo teórico de Biodanza se describen potenciales genéticos humanos agrupados en 5 líneas de vivencia: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

La vitalidad es la primera y el concepto central a través del cual actúa la biodanza en cuanto a reparación y estimulación de los potenciales biológicos humanos. La vitalidad se relaciona con lo que Rolando Toro llama “humor endógeno” y con la capacidad de establecer vínculos profundos consigo mismo, con los otros y con la naturaleza. Esta línea nace del instinto de conservación, es decir, de todos los mecanismos que mantienen la regulación orgánica; armonía de los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, que sostienen la estabilidad funcional del organismo y se expresa tanto en el movimiento y el impulso como en la capacidad de reposo.

En su sentido amplio, esta vivencia habla de la Salud: Entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como la capacidad del organismo de regularse, de que sus sistemas funcionen en equilibrio, promoviendo la homeostasis interna, teniendo energía disponible para la acción, acompañada de sentimientos de alegría interior, entusiasmo y ganas de vivir.

La vitalidad tiene también una dimensión existencial: más allá de los índices clínicos, se expresa en la risa fácil, la agilidad de los movimientos, la luminosidad de la mirada, el disfrute del descanso y la capacidad de gozar del acto de vivir. Por ello, Biodanza busca ofrecer ecofactores —música, danzas, encuentros y contextos afectivos— que permitan la expresión de los potenciales genéticos de vitalidad, integrando cuerpo, emoción, vínculos y sentido de vida.

### **1.4. La ronda de iniciación como pasaje al campo vivencial**

Desde esta perspectiva, la ronda de iniciación puede entenderse como un ritual de pasaje desde el estado cotidiano individual hacia un campo grupal biocéntrico, donde la vida compartida se vuelve referencia central. En ese pasaje, la combinación de forma circular, cercanía corporal y música rítmica genera un movimiento progresivo de sincronización: las personas comienzan a respirar, moverse y sentir en un ritmo compartido, lo que favorece tanto la activación de la línea de vitalidad como la sensación de comunidad.

La acción conjunta de la música, el movimiento simple y la estructura de ronda contribuye a elevar el nivel de energía del grupo o más bien. Igualar, regular y conectar al grupo. Así, la ronda de iniciación no es solo un momento “de calentamiento”, sino un dispositivo central donde se ponen en juego, desde el comienzo, la vitalidad, la homeostasis y el poder del grupo, abriendo el campo para que las música —afrobrasileña— puedan desplegar su función integradora en la grupalidad.

Cabe destacar que la ronda alrededor de la música para generar conexión grupal y deflagrar emociones es un gesto que pertenece a muchas culturas. Un gesto arquetípico, que se retoma en la metodología de biodanza.

## **Capítulo 2.**

### **Música, raíz africana y semántica**

En este capítulo presento algunos elementos básicos sobre la música y sobre las músicas de raíz africana —con foco en las afrobrasileñas— para crear un lenguaje común que permita comprender mejor su papel en la ronda de iniciación en Biodanza. No se trata de un tratado de teoría musical,

sino de ofrecer un marco lo más sencillo posible que ayude a leer lo que ocurre cuando un grupo danza estos temas en ronda.

Todas las perspectivas dadas en este capítulo, así como en la monografía en general

## 2.1 Elementos básicos de la música

Aunque las definiciones pueden variar según los autores, suele decirse que la música se organiza a partir de tres grandes elementos: ritmo, melodía, armonía (muchos autores hablan también del timbre). Estos elementos básicos los necesitamos para poder generar ciertos criterios y comprensión sobre los patrones rítmicos y musicales que habitan las canciones que se eligen en biodanza.

Es importante aclarar que la música es más que estos tres elementos, es un fenómeno vivo, e involucra tanto a aquellos que lo generan como aquellos que lo escuchan, generando un entramado complejo comunicativo a nivel preverbal y verbal. La música también es el momento, la percepción, el movimiento interno, el “Groove” y otros fenómenos de coordinación compleja que quizás aún no se logran explicar. Pero en cuanto al estudio formal de la música occidental, tenemos estos tres parámetros básicos que nos permitirán abordar la temática con un lenguaje común desde esta perspectiva:

### Ritmo

- Es la organización del sonido en el tiempo: el pulso, los acentos y las duraciones que se repiten formando patrones.
- Es lo que lleva a marcar con el pie, a aplaudir o a balancear el cuerpo; cuando el ritmo es claro, el cuerpo encuentra fácilmente “dónde caer” en el tiempo.
- En muchas músicas de raíz africana y afrobrasileña el ritmo se apoya en patrones repetitivos y, a veces, polirrítmicos (varios ritmos superpuestos), que sostienen la sensación de movimiento continuo y colectivo.

### Melodía

- Es la “línea” de notas que se percibe como un todo y que muchas veces se puede cantar o tararear; suele ser lo que más recordamos de una canción.
- En una ronda, la melodía cantada —por la voz solista o por el coro— aporta un contenido afectivo: puede sonar más luminosa, nostálgica, solemne, juguetona, etc. La melodía generalmente es llevada por el instrumento solista: Voz, Saxo, flauta, violín, etc.
- En los sambas afrobrasileños que se utilizarán en esta monografía, la melodía (por lo menos del coro) suele ser clara, repetitiva y fácil de seguir, lo que facilita que el grupo se sume al canto o, al menos, lo acompañe internamente.

### Armonía

- Se refiere a 2 o más notas musicales que suenan al mismo tiempo (normalmente en forma de acordes) y que apoyan a la melodía.

- La armonía contribuye a que una música se sienta más estable o más tensa, más “abierta” o más “cerrada”, y así colorea el clima emocional general de la pieza.
- En muchos sambas hay una armonía relativamente simple y cíclica, que refuerza la sensación de base estable sobre la cual el ritmo y la melodía pueden repetirse sin cansar, sosteniendo el movimiento del grupo.

En la experiencia real de escucha, estos elementos no se viven por separado: el cuerpo y el oído perciben la música como un solo campo sonoro que organiza la respiración, el tono muscular, las emociones y el impulso de moverse. La investigación sobre groove y mapas corporales muestra que ciertos patrones rítmicos y estructuras musicales se sienten en zonas específicas del cuerpo y despiertan, casi de manera automática, la necesidad placentera de entrar en movimiento y en relación con otros. En Biodanza, más que entender la música desde un punto de vista técnico, nos interesa comprender cómo las combinaciones de ritmo, melodía y armonía tienden a inducir vivencias específicas (por ejemplo, mayor vitalidad, recogimiento o ternura), y a facilitar determinados movimientos y encuentros en el grupo.

Recordemos siempre, que la mayoría de lo que expongo acá, funciona y se comprende dentro de un marco cultural similar que compartimos en el mundo “occidentalizado” y que no podemos pretender universalizar estas ideas. Pero si dentro del rango acotado de nuestros contextos lo que se expone aquí tiene “cierta” validez

## **2.2 Músicas de raíz africana y foco afrobrasileño**

¿Porqué la elección de músicas afro-brasileñas? Principalmente porque sus músicas abundan en el elenco musical creado por Rolando Toro. Esto es dado porque gran parte de la biodanza se generó cuando Rolando Toro vivió en Brasil y se impregnó de su cultura, de sus ritmos y su música. y dentro del marco cultural que se vivía, estas músicas servían al propósito de la metodología de biodanza.

Ahora tratemos de indagar un poco más en esto.

La expresión “músicas de raíz africana” agrupa tradiciones muy diversas, pero hay algunos rasgos que aparecen con frecuencia. Entre ellos destacan el protagonismo del ritmo y la percusión, la presencia de polirritmia (varios patrones rítmicos simultáneos, a veces combinando subdivisiones binarias y ternarias), las estructuras de llamada y respuesta entre solista y coro, y la estrecha relación entre música, danza, ritual y vida comunitaria. En lo musical no entraré en el detalle de todo lo que esto significa, sobre todo al nivel rítmico (Polirritmias, síncopas, etc)

Con respecto a lo comunitario en muchas culturas africanas, tocar y bailar no es una actividad separada del día a día, sino un modo de sostener la memoria, la cohesión de la tribu, los vínculos y ciertas formas de sanación colectiva. En gran parte de África, la sanación no se entiende como algo individual, sino comunitario: se cura a la persona y, a la vez, al tejido social.

Etnomusicólogos que han investigado estas tribus muestran ceremonias en las que la comunidad se reúne para cantar, tocar tambores y bailar alrededor de la persona enferma; la presencia activa del grupo sostiene la “energía vital” necesaria para el proceso de cura. En Zimbabue, por ejemplo, el uso del mbira (especie de Kalimba) dentro de ceremonias de curación implica canto responsorial,

palmas y danza en torno al enfermo, en un contexto ritual que convoca tanto fuerzas espirituales como el apoyo emocional del grupo.

También es interesante destacar que el patrón de llamada y respuesta, muy típico de la música africana, se interpreta también como diálogo entre individuo y comunidad, humano y mundo espiritual, reforzando esa experiencia de “curarse” y “corregirse” con otros y a través de otros.

En este trabajo me centraré en un recorte más específico: las músicas afrobrasileñas, en particular ciertos sambas cantados por Clara Nunes, Beth Carvalho y Marisa Monte que forman parte del catálogo inicial de Biodanza. El samba, en sus distintas variantes, es un género profundamente marcado por la diáspora africana y por la experiencia negra en Brasil, que se desarrolló en espacios de sociabilidad como las rodas de samba y las comunidades ligadas a religiones de matriz africana, también profundamente marcadas por la esclavitud, el dolor y anhelo de la libertad.

El samba originalmente dialoga explícitamente con los orixás, los terreiros y la espiritualidad afrobrasileña, nace (así como el blues en norte america) como medio para expresar su cultura, creencias y como forma de expresar sus vivencias de esclavismo, a través de ritmos y melodía revitalizantes. Posteriormente este género se proyectó en la industria cultural masiva.

Al hablar aquí de “raíces africanas” no se pretende sugerir que estas músicas sean “puras” o idénticas a las tradiciones africanas de origen; se trata más bien de reconocer la huella de ciertos principios rítmicos, corporales y comunitarios africanos en formas ya mestizas como el samba. Para el trabajo con rondas de inicio en Biodanza, lo relevante de este universo afrobrasileño es, sobre todo, que:

- Se apoya en patrones rítmicos repetitivos y energizantes, que sostienen el movimiento continuo del grupo;
- Integra canto solista y coro, invitando a la participación colectiva, incluso cuando el grupo solo canta internamente;
- Suele articular letras y climas afectivos ligados a la vida cotidiana, la nostalgia, el mar, la devoción y la fiesta, que resuenan fuertemente en la experiencia emocional de muchas personas en América Latina.

Este es el campo musical concreto desde el cual se explorará, más adelante, la función semántica de algunas músicas afrobrasileñas en las rondas de inicio de Biodanza.

## **2.4 ¿Efectos de la música son innatos o culturales? Subjetividad de la vivencia**

Hablar de semántica musical abre una pregunta importante: ¿hasta qué punto las respuestas a la música son universales o dependen de la cultura y la historia personal? Esta pregunta no es el eje de esta monografía, pero me parece importante darle un pequeño espacio, ya que nos orienta en el entendimiento de cómo la música influencia nuestro cuerpo, y los límites que tiene esta monografía.

Estudios de neurociencia y psicología de la música sugieren que hay ciertos patrones relativamente compartidos —por ejemplo, ritmos marcados que tienden a activar el impulso de movimiento, o melodías lentas y suaves que facilitan el recogimiento—, relacionados con cómo el cerebro procesa ritmo, tono y expectativa (esto lo desarrollo en el próximo capítulo). Al mismo tiempo sabemos que las preferencias musicales y la manera de vivir una pieza concreta

están fuertemente (algunos autores dicen que completamente) influidas por el contexto cultural, las experiencias previas y las asociaciones biográficas de cada persona.

### **Emociones musicales universales**

Hay estudios que analizan hasta qué punto ciertas emociones musicales se reconocen de forma parecida en diferentes culturas.

- Un trabajo de Argstatter examinó seis emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, asco, ira, sorpresa) en fragmentos musicales presentados a oyentes europeos y asiáticos, encontrando una capacidad “pancultural” de reconocer al menos algunas de estas emociones, especialmente alegría y tristeza, aunque con matices.
- Estudios más recientes sobre percepción emocional en músicas occidentales y chinas muestran que ciertas cualidades emocionales (por ejemplo, calma) se reconocen de manera bastante similar entre culturas, mientras que la intensidad percibida de felicidad, tristeza o agitación sí varía según el trasfondo cultural.

### **Influencia de cultura e historia personal**

Al mismo tiempo, los mismos estudios subrayan el peso de la enculturación y la experiencia previa.

- El estudio sobre sesgos transculturales muestra un “in-culture advantage”: los oyentes juzgan con más precisión y mayor intensidad emocional la música de su propia tradición, lo que se atribuye a la exposición prolongada a ese sistema musical.
- La revisión sobre emociones en música concluye que, aunque haya pistas acústicas relativamente universales (tempo, registro, modo), la forma de clasificar y matizar las emociones musicales se modula fuertemente por el contexto cultural y el aprendizaje a lo largo de la biografía.

En resumen, no se puede pretender que sea realmente la una o la otra, es una unión compleja de ambas. Pues claro que la música influencia directamente nuestro sistema perceptivo primal, yendo hacia nuestro cerebro reptil, sin pasar por la razón, pero las respuestas y elaboración emocional que hacemos de esta es mayoritariamente aprendida y contextual. Escuchar –como dice Aaron Coplan– es un acto que se aprende y se cultiva, y esto inevitablemente está moldeado por la cultura.

En Biodanza se considera que algunas músicas tienen efectos bastante consistentes en diferentes grupos (por ejemplo, ciertos temas que suelen despertar vitalidad o ternura en la mayoría de los participantes). Pero la biodanza siempre se ha aplicado y ha sido funcional en grupos de personas con una cultura (al menos musical) similar, vale decir, occidental.

Incluso dentro de una misma cultura, la misma canción puede tocar lugares distintos en personas con historias diferentes, y no todas las personas se sienten igualmente convocadas por las músicas de raíz africana o afrobrasileña. Pero sabemos que con el tiempo y la educación “vivencial-auditiva” se van logrando los objetivos buscados en la metodología.

Desde esta primicia, sobre la subjetividad intrínseca de la experiencia musical, esta monografía busca comprender rasgos musicales y semánticos que parecen favorecer de manera relativamente estable la vitalidad, regulación y sentido de comunidad en las rondas de inicio.

## **2.4 Semántica musical en Biodanza**

La semántica musical se refiere al estudio de cómo la música construye y comunica significado, más allá de sus notas y ritmos. No se limita a “qué dice” una letra, sino a qué sentidos emergen de los patrones sonoros mismos: cómo ciertos gestos de ritmo, melodía, armonía, timbre y forma pueden sugerir estados de ánimo, paisajes, acciones o vínculos, y cómo esos significados se apoyan sobre todo en asociaciones culturales (por ejemplo, un himno nacional, una canción de tu país o familia) como en respuestas más generales del cuerpo y la emoción. Desde esta perspectiva, la semántica musical intenta describir ese puente entre estructuras musicales concretas y las vivencias, imágenes y comprensiones que despiertan en quienes escuchan.

En Biodanza, la elección de la música se hace por su “semántica musical”, es decir, por el tipo de vivencias que tiende a despertar en quienes la escuchan y la danzan. Importa menos si una pieza es “clásica”, “popular” o “folclórica”, y mucho más qué clima emocional propone, qué movimiento induce en el cuerpo y con qué línea de vivencia se vincula (vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad o trascendencia). aunque sabemos que este clima está también fuertemente influenciado por el contexto cultural del grupo.

Esta mirada sitúa a la música como un ecofactor con función precisa dentro del proceso: no es “fondo sonoro”, sino un disparador directo de estados corporales, emocionales y relacionales.

Rolando Toro distingue entre “música orgánica” —aquella que presenta atributos como fluidez, armonía, ritmo integrado, unidad de sentido y capacidad de inducir vivencias coherentes— y “música inorgánica”, más abstracta, discontinua o difícil de danzar sin generar disociación.

La música orgánica se considera especialmente adecuada para el trabajo vivencial porque articula de forma unitaria estructura sonora, emoción y movimiento. Más adelante veremos desde la perspectiva de la teoría neurocientífica que significa esto.

Para orientar la selección, en Biodanza se utilizan listas de adjetivos asociados a las cinco líneas de vivencia: por ejemplo, dentro de la línea de vitalidad se buscan músicas alegres, euforizantes, energizantes; para afectividad, músicas tiernas, solidarias, románticas; para trascendencia, músicas armónicas, sublimes, oceánicas. Si bien todos estos adjetivos quedan claros cuando los lees, no es tan evidente asociarlos siempre a una canción, o estilo musical. Quizás podamos dar nuevas palabras y enfoques a lo que estos adjetivos hacen referencias.

## **Capítulo 3.**

### **De la Música al Sistema Nervioso**

La investigación en neurociencia de la música nos demuestra hoy algo que ya se sabía e intuía cuando se construyó la metodología en biodanza: Escuchar música no es un proceso “solo auditivo”, sino que involucra redes motoras, emocionales, neuroendocrinas, inmunológicos y sistemas de recompensa que se expresan en el cuerpo.

Cuando escuchas música, tu cerebro descompone el flujo sonoro en elementos como tono, ritmo, timbre y duración, los organiza en patrones (melodía, compás, armonía) y, al hacerlo, activa redes

de percepción, memoria y emoción que hacen que esos sonidos se conviertan en experiencia con sentido.

### **Qué sucede en el cerebro**

- Los elementos básicos que recibes al oír música son intensidad, tono, contorno, ritmo, tempo, timbre, ubicación espacial y reverberación; el cerebro combina estos atributos en estructuras de orden superior como compás, tonalidad, melodía y armonía.
- Escuchar música implica casi todo el cerebro: estructuras subcorticales (núcleos cocleares, tronco cerebral, cerebelo), corteza auditiva en lóbulos temporales, hipocampo (memoria musical), áreas frontales (expectativas, atención) y sistemas emocionales profundos como amígdala y circuitos de recompensa.

### **Cómo escuchamos según Levitin**

- El cerebro dispone de “detectores de rasgos” que se encargan de aspectos específicos de la señal musical (tono, tempo, timbre, etc.), y luego integra la información para formar una representación coherente de lo que se está oyendo.
- La música se apoya en nuestra capacidad innata de aprender las reglas del estilo musical de la cultura; sobre esa base, el cerebro genera expectativas y siente placer cuando ciertos patrones se confirman, se retrasan o se transforman de forma significativa.

Ritmo, melodía y armonía se procesan de manera parcialmente diferenciada, pero sus efectos convergen en experiencias compartidas, potenciando cierto tipo de movimiento, emoción o memoria que buscamos inducir como facilitadores en una ronda, o cualquier otro ejercicio en biodanza.

Los músicos desde siempre se han basado en su intuición sobre estos fenómenos para componer obras que transmitan, que hagan llegar un mensaje, emoción o sentimiento al auditor. teniendo en cuenta que aquello que “generan” está íntimamente ligado a los contextos compartidos entre músicos y quienes escuchan.

Los músicos nunca han necesitado de esta información para hacer su oficio, pero considero interesante ampliar nuestra perspectiva en cuanto al fenómeno.

Tampoco considero que estos estudios científicos constituyan “una verdad absoluta”. Desde mi visión los aportes de la neurociencia son una perspectiva más que ayudan en la comprensión, dentro de un marco explicativo racional, del fenómeno musical. No reemplaza la experiencia en sí, que está llena de muchos matices, en la cual una intuición musical afinada puede ser mucho más certera que un estudio teórico profundo, a la hora de escoger una música para determinados ejercicios en Biodanza. Ahora, la Intuición musical también puede ser trabajada, pero eso es tema para otra monografía.

### **3.1 Teoría polivagal**

El modelo que tomaré para explicar las respuestas del cuerpo - y más específicamente el sistema nervioso ante los estímulos musicales y el movimiento - es el de la Teoría Polivagal propuesta por Stephen Porges, ampliamente utilizada y validada en el mundo neurocientífico y terapéutico.

Desde esta perspectiva, el sistema nervioso autónomo no es solo un eje “más o menos activado”, sino una arquitectura jerárquica de estados que emergen según cuán seguro o amenazante se

percibe el entorno. Es decir, que el cuerpo va respondiendo - en una escala de respuestas - según la percepción de peligro del entorno va siendo mayor o menor.

Esta teoría distingue tres grandes circuitos:

- El complejo vagal ventral (parasimpático mielinizado, asociado a calma, conexión social y regulación flexible).
- El sistema simpático (movilización de lucha/fuga)
- El complejo vagal dorsal (parasimpático no mielinizado, vinculado a la inmovilización defensiva - parálisis- y al colapso),

todos modulados por procesos de neurocepción que evalúan continuamente señales de seguridad o peligro. En este marco, el tono autonómico se entiende como la organización dinámica de esos estados —particularmente la eficiencia del circuito vagal ventral para sostener calma implicada y compromiso social— y se relaciona con índices como la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HF-HRV), considerados marcadores de buen “tono vagal” y de resiliencia fisiológica y emocional.

Llamaremos tono autonómico (tono vagal) al nivel de “actividad de fondo” del sistema nervioso autónomo, el que regula de forma automática funciones como frecuencia cardíaca, presión arterial, respiración, digestión y parte de la respuesta inmunitaria.

En cada momento existe un equilibrio dinámico entre la rama simpática (movilización de energía, alerta, respuesta de estrés) y la parasimpática, especialmente el nervio vago (reposo, digestión, reparación, conexión social); ese equilibrio concreto es lo que se denomina tono autonómico. Que la biodanza es la base de la línea de Vitalidad.

### **Simpático, parasimpático y tono vagal**

Cuando predomina el simpático, el organismo se orienta hacia la acción: aumenta la frecuencia cardíaca, sube la presión arterial, se movilizan reservas de glucosa y se preparan músculos y sentidos, configurando un tono autonómico de “emergencia” o lucha/huida.

Cuando predomina el parasimpático, en especial un buen tono vagal (actividad basal del nervio vago sobre el corazón y las vísceras), el pulso disminuye, la respiración se hace más profunda y flexible, mejora la digestión y se favorecen procesos de reparación tisular y regulación emocional; a nivel clínico, un buen tono vagal se asocia a mayor resiliencia frente al estrés.

Pero También existe el complejo vagal dorsal - una vía parasimpática más primitiva - que ante amenazas extremas o vividas como inevitables, puede llevar al organismo a estados de inmovilización defensiva o “apagamiento” (hipoactivación, bloqueo, sensación de desconexión), lo que muestra que no todo aumento de parasimpático equivale a calma, sino que el contexto y la calidad del tono vagal (ventral o dorsal) resultan decisivos.

## **3.2 Tono autonómico, música y emoción**

La música actúa sobre el tono autonómico por varias vías simultáneas: a través del sistema auditivo, de redes límbico-hipotalámicas y de la integración sensoriomotora que se produce cuando el cuerpo entra en movimiento (danza, marcha, balanceo).

En la literatura neurofisiológica se describen cambios en frecuencia cardíaca, respiración, presión arterial y conductividad de la piel (electricidad que pasa por la piel) durante la escucha musical; estos parámetros se consideran marcadores periféricos del tono autonómico momentáneo.

### **Ritmo: “cuánto” se activa el organismo**

El ritmo, y en particular el tempo, tiene un efecto muy directo sobre la activación fisiológica: ritmos rápidos, acentuados y regulares suelen aumentar arousal, frecuencia cardíaca y respiratoria, fomentando una actividad simpática moderada o intensa; ritmos lentos y fluidos tienden a favorecer una disminución de la activación y un aumento relativo de la actividad parasimpática. El ritmo afecta principalmente zonas como el cerebelo y ganglios basales (cerebro reptil)

En Biodanza, Rolando Toro distingue músicas de efecto ergotrópico (activadoras, que elevan niveles de vigilia, atención y energía disponible) y músicas de efecto trofotrópico (que inducen calma, reposo, sueño, intimidad), utilizando ritmos festivos, batucadas, marchas o jazz para activar el sistema simpático, y tempos lentos, andantes y adagios para facilitar la activación parasimpática, el reposo y el eros.

### **Melodía: expectativa y emoción.**

La melodía se procesa principalmente en redes auditivas (lóbulos frontales e hipocampo), que analizan alturas, contornos y patrones de intervalo, generando expectativas sobre cómo “debería” continuar la línea musical. Cuando la melodía cumple estas expectativas con pequeñas variaciones, se produce una combinación de seguridad y sorpresa que se asocia a placer musical; si las rompe de manera extrema, puede generar interés, pero también desconcierto.

Estas dinámicas de expectativa–resolución se conectan con el sistema de recompensa (estriado, corteza orbitofrontal) y con redes límbicas implicadas en emoción, de modo que ciertas melodías se sienten más luminosas, nostálgicas o tensas según cómo juegan con estas reglas implícitas. En cuanto a las emociones despertadas también estarán muy ligadas a la memoria y experiencias previas auditivas de la persona.

En la vivencia corporal, esto se traduce en cambios en la respiración, el tono postural y la cualidad del movimiento (más expansivo, más contenido, más suave, más enfático).

### **Armonía, tensión y reposo corporal.**

La armonía introduce relaciones simultáneas entre notas (acordes) que el cerebro “aprende” a clasificar como más estables o más tensas dentro de un sistema musical. Cambios armónicos que van de inestabilidad a reposo (por ejemplo, de acordes de tensión a acordes “de llegada”) generan sensaciones de relajación o alivio, mientras que secuencias prolongadas de tensión pueden aumentar la activación fisiológica y la sensación de inquietud.

Estudios de correlación psicofisiológica han mostrado que ciertas progresiones armónicas influyen en el estado del sistema nervioso autónomo (ritmo cardíaco, respiración, etc), y del sistema neuroendocrino. En términos corporales, armonías estables y cíclicas, como las que se encuentran a menudo en sambas y músicas populares afrobrasileñas, tienden a sostener un clima de seguridad y continuidad sobre el cual el movimiento puede repetirse sin sensación de amenaza o ruptura.

Aquí cuando hablamos de armonías estables estamos comúnmente hablando de armonías dentro de la convención occidental. Armonías “mayores” que generalmente están asociadas a la alegría, o armonías “menores” que generalmente se asocian a tristeza y muchos otros modos que no detallaremos aquí. Pero saber que en la teoría clásica occidental, cada canción va recorriendo una “progresión de acordes” que evocan el “viaje emotivo” de la música. Y por supuesto estas significancias emotivas están condicionadas por la cultura. Podemos distinguir este fenómeno en la mayoría de la “música para cine”. La gran mayoría de la música popular se rige por estos patrones.

### **De la escucha al cuerpo: sincronía, recompensa y vínculo.**

Cuando las personas se mueven en sincronía con la música y entre sí (por ejemplo, tocando tambores o danzando al mismo pulso), se observa un aumento de la actividad en el caudado y otras áreas del sistema de recompensa, junto con una mayor sensación subjetiva de placer y conexión con los otros. Esta combinación de sincronía rítmica, recompensa y percepción de unidad se ha vinculado a aumentos en conductas prosociales y cooperación.

En una ronda de iniciación, la conjunción de ritmo (pulso compartido), melodía (línea cantada con contenido afectivo) y armonía (base estable) activa estas redes audio-motoras, emocionales y de recompensa de manera integrada, favoreciendo que el grupo pase de un estado disperso a un estado de movimiento común, mayor vitalidad y sensación de pertenencia. Esta base neurofisiológica ayuda a comprender por qué ciertas músicas parecen “levantar” y organizar al grupo con tanta eficacia, más allá de las preferencias conscientes de cada persona.

### **Percusión grupal y regulación emocional**

Programas de percusión grupal han mostrado reducciones significativas de marcadores de estrés (como el cortisol), cambios beneficiosos en indicadores inmunes (por ejemplo, aumento de actividad de células NK) y mejoras en el estado de ánimo y vitalidad de los participantes.

En población con dificultades emocionales o sociales, distintos estudios describen que el “drumming” en grupo -como se ha llamado a esta práctica- se asocia a mayor sentido de pertenencia, cohesión, expresión emocional segura y resiliencia, siempre que la propuesta sea adaptada y contenida. Estas observaciones dialogan con la experiencia de Biodanza, donde el movimiento rítmico compartido (aunque no siempre con tambores) favorece tanto la descarga como la integración de la energía en un marco relacional.

Hay entonces una clara relación entre ritmo, seguridad y contexto relacional.

Autores que trabajan drumming desde un encuadre polivagal enfatizan que no es lo mismo “descargar golpeando un tambor” que co-regularse rítmicamente en un contexto seguro. Proponen comenzar con patrones simples, tempos moderados, énfasis en la sincronía más que en la performance y constantes invitaciones a notar respiración, contacto visual y sensación interna.

Algo análogo ocurre en la ronda de iniciación: el uso de músicas con base percusiva clara, moderada, repetitiva y compartida permite que los participantes salgan de la inmovilidad o del estrés cotidiano y se organicen alrededor de un pulso común, mientras se apoyan en la mirada y el contacto. De este modo, el ritmo se vuelve un mediador entre el tono autonómico individual y el campo grupal, preparando al sistema nervioso para vivencias de mayor vitalidad y vínculo que se desarrollarán a lo largo de la sesión.

### **3.4 Energizar, organizar y contener**

A partir de lo visto sobre tono autonómico, ritmo y percusión, resulta útil pensar la acción de la música (y de la ronda de iniciación) en tres funciones reguladoras que se superponen: energizar, organizar y contener.

#### **Energizar**

Alude a elevar el nivel de activación del organismo de manera movilizadora: más tono muscular, más atención, más disponibilidad para la acción. Músicas con tempo más rápido, acentos marcados y dinámicas vivas tienden a desplazar el tono autonómico hacia una dominancia simpática moderada, algo que en Biodanza se describe como efecto ergotrópico.

En la ronda de iniciación, esta función se expresa en músicas que “sacan del letargo” o del estado apagado con que muchas personas llegan desde el cotidiano, invitando a entrar en movimiento, a mirar, a respirar más amplio y a sentir que hay energía disponible para estar con otros.

## **Organizar**

No basta con activar: la energía puede volverse caótica si no encuentra una forma compartida. Organizar se refiere a dar coherencia y previsibilidad a esa activación mediante un pulso común, ciclos reconocibles y estructuras repetitivas que el cuerpo puede anticipar. Esto favorece que el sistema nervioso pase de la hiperactivación dispersa a un estado de activación coherente, donde ritmo, respiración y movimiento se acoplan.

Las músicas afrobrasileñas usadas en la ronda de iniciación suelen cumplir esta función al combinar patrones rítmicos claros con armonías cíclicas y melodías cantables, lo que facilita que el grupo se sincronice corporalmente y genere una sensación de “vamos juntos”, asociada a mayor cohesión y sensación de seguridad.

## **Contener**

Contener implica ofrecer sostén cuando la activación es alta o las emociones son intensas, ayudando a que no se desborden ni se transformen en colapso. Desde la perspectiva polivagal, esto se relaciona con mantener al sistema dentro de una “ventana de tolerancia” donde la persona se siente suficientemente activada para estar presente, pero no sobrepasada.

Musicalmente, la contención se apoya en elementos como cierta estabilidad y progresividad del tempo, progresiones armónicas ricas pero conocidas para el oído, que vuelven periódicamente a “lugares de reposo” y melodías que puedan ser seguidas y hasta aprendidas fácilmente. En la ronda, esta función se refuerza con la forma circular, la proximidad física y el contacto visual, de modo que el ritmo compartido no solo moviliza, sino que también sostiene y regula.

Lo que interesa aquí es disponer de un lenguaje sencillo para describir cómo ciertas músicas afrobrasileña, al ser usadas en las rondas de inicio, contribuyen a:

- sacar al grupo del estado cotidiano (energizar);
- reunir esa energía en un patrón común (organizar);
- y sostener la experiencia en un clima lo bastante seguro como para abrir paso a vivencias más profundas a lo largo de la sesión (contener).

## **3.5 Puentes con Biodanza**

Lo expuesto en este capítulo permite releer algunos conceptos centrales de Biodanza con lenguajes actuales de neurofisiología sin perder su sentido vivencial. La línea de vitalidad, definida como buena integración orgánica, energía disponible para la acción y gusto por vivir, puede entenderse también como la expresión de un tono autonómico flexible: capacidad para movilizarse (simpático), descansar y repararse (vagal) y volver a la calma en vínculo (vago ventral) sin quedar fijado en hiperactivación ni en colapso. La sesión de Biodanza funciona entonces como un dispositivo de regulación progresiva del sistema nervioso, donde música, movimiento y encuentro van modulando estos estados.

Desde esta perspectiva, la música orgánica tal como la describe Rolando Toro, con su fluidez, coherencia en el tiempo y capacidad de inducir vivencias integradas podrían traducirse con esta lectura en una combinación de ritmos claros, melodías cantables y armonías reconocibles que favorece que el cuerpo pueda anticipar, confiar y entrar en movimiento compartido, lo que dialoga con los hallazgos sobre sincronía, recompensa y cohesión grupal. Y se vuelve especialmente

adecuada para acompañar procesos de sincronización rítmica, regulación autonómica y vinculación afectiva.

Finalmente, la ronda de iniciación puede leerse como un ritual que pone en juego de manera concentrada las funciones de energizar, organizar y contener. Al comenzar con músicas vitales de raíz africana/afro brasileña, se eleva el nivel de activación desde el estado cotidiano; al sostener un pulso común y estructuras repetitivas, esa energía se organiza en movimiento sincronizado; y al apoyarse en la forma circular, la mirada y el contacto, se ofrece una contención suficiente para que el sistema nervioso se sienta acompañado y seguro. Sobre esta base, los capítulos siguientes se centrarán en el análisis concreto de algunas de estas músicas en la ronda de iniciación, buscando precisar cómo, en la práctica, contribuyen a la vitalidad y a la experiencia de comunidad en Biodanza.

## **Capítulo 4**

### **Análisis de tres canciones de Biodanza**

#### **4.1 Criterios de análisis**

En este capítulo se analizarán tres músicas concretas utilizadas en rondas de iniciación de Biodanza. El objetivo no es hacer un análisis musicológico exhaustivo si no comprender un poco más las canciones bajo el lente que he desglosado hasta ahora. Este análisis es una propuesta de ordenamiento de algunos criterios que me ayudan a comprender mejor lo que he visto que evocan estas músicas en los contextos de biodanza.

#### 1. Elementos Musicales

Aspecto	Ritmo	Melodía	Armonía
---------	-------	---------	---------

Qué observar	Tipo de pulso (lento/rápido, regular/irregular)	Claridad y facilidad para cantar y recordar	Base armónica cíclica o cambiante / reconocible
Induce al cuerpo	Marcha, balanceo, salto, ola	Clima afectivo, narrativa evocada.	Estabilidad o tensión percibida en el cuerpo

## 2. Semántica y Vivencia

Dimensión	Semántica Musical	Vivencia en la Ronda	Vínculo Grupal
Qué observar	Tipo de vivencia despertada	Qué ocurre en el grupo	Calidad de la conexión
	Vitalidad, afectividad, sexualidad, creatividad, trascendencia	Mirada, risa, canto, recogimiento	Fiesta, intimidad, nostalgia, devoción

## 3. Función Reguladora

Función	Energizar	Organizar	Contener
Definición	Subir la energía del grupo, salir del modo cotidiano	Coordinarse en movimientos, respiración y atención	Ofrecer sostén y seguridad (coherencia)
Cómo observarlo	¿Aumenta la activación?	¿Hay sintonía grupal?	¿Se siente seguro y compartido? ¿se deflagran emociones?
Indicadores	Mayor movimiento, vitalidad, presencia	Pulso compartido, repetición, anticipo	Ternura, celebración, ausencia de caos
Pregunta clave	¿Despierta el grupo?	¿Se unifican en un patrón?	¿Hay contención suficiente?

Es importante saber que en cuanto al efecto generado en el grupo por la música haré mis observaciones pensando en un grupos que llevan entre 1 y 3 meses danzando (en sesiones regulares). Ya que las primeras sesiones suelen ser más de conocerse, e ir acostumbrándose a las dinámicas propuestas por la metodología de biodanza.

Recordar que al final, la vivencia que se de es subjetiva, y modelada por múltiples factores, no solo la música. Cada persona viene con un cotidiano y una historia que en el momento de danzar se pone en juego. Lo que se trata de ver es si la música facilita el movimiento y la vivencia esperada, y no la "dificulta". Además muchas veces las complicidades que comienzan a darse en los grupos por si solo, ya son factores que ayudan a entrar en vivencias.

**4.2 “Na Linha do Mar” – Clara Nunes**  
Escuchar

[https://www.youtube.com/watch?v=j4POoik3jd0&list=RDj4POoik3jd0&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=j4POoik3jd0&list=RDj4POoik3jd0&start_radio=1)

## Elementos musicales

- Ritmo

- Samba de tempo moderado (103bpm), con base muy clara de pulso y patrón percusivo estable, típico de samba de roda / samba urbano de raíz afro brasileña.
- Induce una sensación corporal de marcha suave y balanceo, más cercana a “entrar en rueda” que a un estallido festivo muy acelerado. Es ideal para entrar progresivamente en movimiento.
- Melodía
  - Línea melódica con frases claras y repetitivas, fácil de recordar y de cantar en coro (especialmente el “Lalaiá laiaiá...”). Tiene poca letra que se repite constantemente.
  - El contorno melódico transmite un clima de serenidad alegre; hay melancolía en la letra, pero la melodía sostiene una afectividad serena y firme.
- Armonía
  - Base armónica clásica y cíclica, con sensación de regreso periódico a “casa” (Nos referimos a la tónica de la canción), sin grandes modulaciones ni tensiones prolongadas. Esta canción está en el Modo Mayor, modo musical que tiende a asociarse con la sensación de alegría.
  - En el cuerpo, esto se traduce en una percepción de estabilidad de fondo que permite que el movimiento se repita y se organice sin sobresaltos.

### **Semántica y vivencia en la ronda**

- Semántica musical y de la letra
  - La música despierta sobre todo la línea de vivencia de Vitalidad, impulsando al movimiento,
  - La letra abre con el amanecer (“galo cantou às quatro da manhã / céu azulou na linha do mar”), imagen de inicio de ciclo, despertar.
  - Los coros con mucha gente cantando induce la vivencia grupal y la sensación de reunión popular en torno a la música.
- Vivencia en la ronda y vínculo grupal
  - En una ronda de iniciación, suele favorecer la mirada, el canto compartido (especialmente en el estribillo) y un tipo de alegría calma, más de complicidad que de euforia.

### **Función reguladora en la ronda de iniciación**

- Energizar
  - El tempo de samba y la percusión constante elevan la activación desde el estado cotidiano, invitando a movilizar piernas, tronco y voz.
  - No se trata de una activación explosiva, sino de un despertar progresivo: ayuda a “salir del letargo” sin empujar al grupo hacia una hiperexcitación difícil de contener.
- Organizar
  - El pulso claro y la estructura repetitiva del estribillo facilitan que el grupo encuentre rápidamente un patrón común de pasos y balanceo.
  - El canto colectivo (“Lalaiá laiaiá...”) funciona como eje organizador adicional: respiración y fraseo se sincronizan, lo que favorece la sensación de “vamos juntos” y la cohesión. Esto si se diera que el grupo lo cantara, que se da generalmente en grupos más avanzados.
- Contener

- La combinación de armonía estable, melodía serena y letra que reconoce el dolor pero afirma un amor protector crea un clima de seguridad afectiva.
- En términos polivagales, ayuda a mantener al grupo en una zona de activación donde es posible sentir y moverse sin desbordarse; la forma circular y el contacto visual típicos de la ronda refuerzan esta contención.

### 4.3. “Folhas Secas” (versión Beth Carvalho ao vivo no Olympia)

Escuchar en:

[https://www.youtube.com/watch?v=TIA7DQNjJKA&list=RDTIA7DQNjJKA&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=TIA7DQNjJKA&list=RDTIA7DQNjJKA&start_radio=1)

#### Elementos musicales

- Ritmo
  - Samba con tempo moderado (104bpm), base de batucada muy presente y pulso firme, típico de roda de samba.
  - Corporalmente invita a la marcha y balanceo con más “peso” que en “Na Linha do Mar”.
- Melodía
  - Melodía sencilla, con frases claras y repetidas, muy fácil de cantar en coro (“Quando eu piso em folhas secas / caídas de uma mangueira...”). Al igual que Folhas secas comienza con “Lalalalai” lo que induce inmediatamente ganas de cantar
  - , el coro se repite constantemente, lo que lo hace mucho más “pegajoso”.
- Armonía
  - Base armónica clásica y cíclica, que retorna siempre al mismo eje Tónica, aunque en términos musicales tiene un poco más de complejidad que Na Linha do Mar, ya que tiene una modulación a modo Menor en el minuto 1:00 , que en música se asocia a un tono más triste o melancólico, pero no cobra mayor preponderancia como para “teñir” la canción de esa sensación.
  - En el cuerpo se percibe como una continuidad: La tensión que ocurre en el minuto 1:00 esta bien llevada y resuelve siempre en “Mayor” dando un tono de alegría.

#### Semántica y vivencia en la ronda

- Semántica musical y de la letra
  - Al igual que la anterior, esta música va esencialmente en la línea de Vitalidad. Por su ritmo Fuerte marcado, y potenciado del movimiento.
  - La letra evoca memoria y pertenencia: pisar hojas secas de una mangueira desencadena el recuerdo de la escola de samba Estação Primeira da Mangueira y de sus poetas. La vivencia es de nostalgia amorosa por la comunidad y por la propia historia.
- Vivencia en la ronda y vínculo grupal
  - En una ronda de iniciación, aun siendo una canción marcada por la saudade en una parte de la canción, evoca la sensación de ir juntos en este andar.
  - Hay una complicidad desde el inicio, la voz principal evoca la melodía y el coro responde inmediatamente, reforzando el tono grupal de esta música.

#### Función reguladora en la ronda de iniciación

- Energizar

- El groove de samba en vivo, con percusión, palmas y respuesta del público en la grabación, invita a la activación y empuja al movimiento de pies, caderas y tronco.
- La energía no es “eufórica”, sino una mezcla de fuerza y cierta nostalgia que ayuda a conectar con la vitalidad que persiste.
- Organizar
  - El pulso es muy claro y constante; la forma de llamada y respuesta implícita (voz solista y coro del público/banda) hace que la gente encuentre rápidamente cómo entrar al patrón de pasos y palmas.
  - En la ronda, esto favorece la sincronía grupal: a veces tienden a cantar juntos, lo que organiza respiración, fraseo y atención en una misma dirección.
- Contener
  - En términos de regulación, la canción permite que aparezca la emoción (nostalgia, saudade) dentro de un marco rítmico estable y compartido, lo que favorece que el sistema nervioso se mantenga dentro de la ventana de tolerancia: se siente, pero no se desborda.

#### 4.4. Preciso me Encontrar - Marisa Monte, Ao Vivo.

Escuchar en: [https://www.youtube.com/watch?v=0eN5sQBfql0&list=RD0eN5sQBfql0&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=0eN5sQBfql0&list=RD0eN5sQBfql0&start_radio=1)

#### Elementos musicales

- Ritmo
  - Samba de tempo mucho más lento (60bpm), con una base rítmica marcada; en la versión de Marisa se siente más como un balanceo cadencioso.
  - Corporalmente invita a un andar muy suave, casi de caminata interna, con un vaivén que acompaña el “preciso andar” de la letra. No invita precisamente a un movimiento “hacia afuera” como en las otras canciones.
- Melodía
  - Si bien la melodía muy clara y repetitiva y fácil de recordar, tiene una tonalidad más profunda e interna. Las notas están mucho más arrastradas y el timbre de Marisa Monte le da un peso y una textura más “pesada” que no invita a un movimiento “hacia arriba”, sino más hacia abajo y sinuoso.
  - El contorno melódico sostiene un clima de melancolía dulce: hay tristeza y deseo de libertad, pero la voz denota ciertos rastros de dolor y placer.
- Armonía
  - Base armónica clásica y cíclica típica del samba, con progresiones que vuelven regularmente a un centro estable. Esta canción está mayoritariamente en modo menor, lo que le confiere un fondo emocional muy distinto a los otros. De mayor interioridad, profundidad, hasta tristeza y dolor.
  - En el cuerpo esto se percibe como una cierta “tensión placentera” ya que la canción armónicamente juega entre tensión y distensión constantemente.

#### Semántica y vivencia en la ronda

- Semántica musical y de la letra

- La línea que se ve con mayor claridad en esta canción es la de Sexualidad. Si bien hay un ritmo de samba de base, la confección de esta canción (tanto en letra como música) lleva a una intimidad mayor, que puede ser incluso un poco tensa, esa tensión que se habita mucho más en la sexualidad.
- La letra expresa una necesidad de libertad, pero el timbre de la voz indica cierto dolor, lo que genera esta tensión, en querer la libertad pero no encontrarla.
- Vivencia en la ronda y vínculo grupal
  - Aunque esta canción figura en el elenco oficial de biodanza como ronda de iniciación, sería para un grupo mucho más avanzado para una vivencia de sexualidad. O más bien para una “Ronda de Activación” final.
  - En una ronda de iniciación, podría favorecer un clima de introspección compartida, con ojos semi cerrados.
  - Como la vivencia es más introspectiva, empuja más a sentirse uno. En este caso el vínculo grupal sería el de acompañarse en esta introspección.

### **Función reguladora en la ronda de iniciación**

- Energizar
  - En este caso el ritmo de samba y la presencia de percusión no levantan la necesidad de movimiento de manera muy clara. No es una música que invite la activación, sino más bien un despertar sensible..
  - Ayuda a poner el cuerpo en movimiento (andar, balancear, respirar más amplio) sin forzarlo a saltos o movimientos demasiado intensos. Por eso, serviría como una ronda de activación, o final. Pero no de Inicio, sobre todo en un grupo que lleva poco tiempo
  - La lentitud de este tempo puede ser más difícil de llevar si no se tiene costumbre.
- Organizar
  - El pulso constante y la repetición de frases (“Deixe-me ir, preciso andar...”) facilitan que el grupo encuentre un patrón común de pasos y de respiración. aunque el pulso lento dificulta la organización en nivel activo.
- Contener
  - La intimidad de la música y el pulso muy estable permite anticipar y prever la música, lo que la hace previsible y contenedora.
  - A nivel regulador, permite que aparezcan emociones (tristeza, deseo, dolor, alivio) dentro de un marco rítmico y relacional estable, manteniendo el sistema dentro de la ventana de tolerancia. Mas limitada pensando en que podría evocar estados más bajos de energía.

En esta canción podemos ver una gran diferencia con las otras dos y, desde mi perspectiva, me parece que funcionalmente sirve un propósito distinto al de las otras dos. No induce vitalidad, si no sexualidad. El tempo lento dificulta la activación del organismo, y un grupo que inicia tendería a ponerse más incómodo ante la invitación de profundidad que da la canción. Viéndolo desde ahí esta canción funciona difícilmente como ronda de iniciación en un grupo por lo menos el primer año de danza.

## **4.6. Síntesis**

Del análisis conjunto de las canciones se desprende que “Na Linha do Mar” (Clara Nunes) y “Folhas Secas” (Beth Carvalho, ao vivo) comparten un conjunto de características que las hace especialmente funcionales como músicas de ronda de iniciación: ritmo de samba con tempo moderado y pulso muy claro, patrones repetitivos que facilitan la sincronía, melodías simples y cantables en coro, armonías clásicas y estables, y letras que, aún tocando el dolor o la saudade, lo hacen desde un clima de fuerza comunitaria y esperanza. En términos reguladores, ambas tienden a elevar la energía del grupo desde el estado cotidiano (energizar), a organizar esa activación en un patrón corporal compartido (organizar) y a ofrecer un marco afectivo suficientemente seguro como para que las emociones se expresen sin desbordarse (contener), lo que las vuelve muy adecuadas para inaugurar el campo vivencial de una sesión.

“Preciso Me Encontrar” (Marisa Monte), aunque comparte el pulso de samba y la claridad rítmica de las otras canciones, ocupa un lugar distinto dentro del proceso vivencial. Su tempo, el clima melódico-armónico y una letra centrada en la necesidad de irse para reencontrarse (“diga que eu só vou voltar depois que me encontrar”) orientan la vivencia más hacia la introspección. El tempo lento la hace particularmente interna y cadenciosa, lo que invita a un movimiento más sinuoso “hacia abajo”. No invita a la activación corporal. En términos de líneas de vivencia, más que activar prioritariamente la vitalidad grupal de inicio, tiende a tocar la línea de sexualidad: una tonalidad más baja en la música, cadencia interna, una tensión en la voz lenta que invita a conectar con el placer de habitar el propio cuerpo. Por eso resulta más adecuada cuando el campo ya está mínimamente organizado y se busca favorecer una introspección sensual y autoafirmativa.

## **CONCLUSIÓN**

## 5.1. Relectura de Hipótesis

A lo largo de esta monografía hemos recorrido un camino desde la metodología de Biodanza, pasando por la neurociencia de la música, hasta el análisis concreto de tres canciones afrobrasileñas utilizadas en rondas de inicio.

Cuando rolando y sus colaboradores construyeron la metodología de Biodanza, lo hicieron apoyándose principalmente en su intuición y gustos musicales, en la observación de cómo los cuerpos respondían a ciertos ritmos, melodías y formas de encuentro dentro del contexto que habitaban. Sin embargo, podemos ver ciertas concordancias entre esas intuiciones y algunas explicaciones tanto neurocientíficas como musicales que hemos ido explorando en esta monografía.

Finalmente podríamos decir que las características semánticas de las músicas de raíz africana — específicamente afrobrasileña— parecen particularmente adecuadas para las funciones que demanda una ronda de iniciación en Biodanza.

Esto no es casual. Como describimos en el Capítulo 2, las músicas africanas nacen en contextos donde la música, la danza y el ritual no estaban separados de la vida comunitaria. El patrón de llamada y respuesta, los ritmos polirrítmicos sostenidos, la conexión íntima entre cuerpo y sonido, todo esto respondía a una lógica donde la curación, la memoria y el fortalecimiento del tejido social se entendía como colectivo, no individual.

Cuando esas músicas viajaron a través de la diáspora africana y se mixtaron con la cultura brasileña, nacieron géneros como el samba que, aún transformados, conservan esa impronta: la idea de que cantar, tocar y moverse juntos genera una fuerza que supera la suma de los individuos. En un contexto cultural "occidentalizado" como el que habitamos hoy —donde la música típicamente escuchada es más bien individual, armónica-melódica y desvinculada del movimiento colectivo— estas músicas actúan como un "re-enlace" con algo arcaico. No es que sean "mejores" que otras músicas, sino que ofrecen características que se alinean particularmente bien con los objetivos de Biodanza:

- Ritmos claros y repetitivos que permiten al sistema nervioso anticipar y organizarse, sin exigir decodificación complicada.
- Estructuras de canto responsorial que invitan a la participación incluso de quienes vienen apocados o con miedo de la grupalidad.
- Climas afectivos ligados a la vida cotidiana (mar, memoria, libertad, nostalgia) que resuenan en la experiencia emocional de muchas personas en América Latina, generando una identificación inmediata.
- Armonías Clásicas populares y bases estables que dan familiaridad cultural y transmiten seguridad neuroceptiva, permitiendo que aparezcan emociones sin desbordamiento.

## 5.2. Límites y aperturas

Es importante ser honesto sobre los límites de lo que esta monografía propone.

En primer lugar, aunque hemos apoyado nuestro análisis en neurociencia y antropología, no se trata de un estudio con rigor científico en el sentido estadístico ni metodológico. Las observaciones sobre cómo funcionan estas músicas en rondas de Biodanza provienen de la experiencia práctica y de la lectura de estudios científicos existentes, pero no de datos empíricos propios generados bajo condiciones controladas. Esto significa que las conclusiones son plausibles, coherentes y ciertas

bajo cierto marco y cierto contexto, pero no "probadas" en el sentido que la ciencia requiere. Y tampoco es mi objetivo probarlo, simplemente indagar y tomar lo que está a mi alcance hoy para hacer conexiones entre saberes.

En segundo lugar, esta monografía se ha centrado en culturas musicales "occidentalizadas", particularmente en contextos hispanohablantes y lusoamericanos. No se puede universalizar lo que aquí se dice. Para personas de otras culturas musicales, con diferentes historias auditivas y asociaciones vivenciales, el funcionamiento de estas músicas seguramente será distinto.

En tercer lugar, aunque hemos enfatizado el papel de la música, es crucial recordar que en una sesión de Biodanza no opera la música sola. Actúan simultáneamente: el movimiento, la cercanía corporal, el contacto, la mirada, el gesto del facilitador, el campo relacional que se gesta. La música es un pilar, pero no es el único. Una ronda sin música pero con esos otros elementos seguiría funcionando, aunque de manera distinta. Lo que he argumentado es que la música afrobrasileña, con sus características específicas, amplifica y facilita lo que la ronda busca lograr.

### **5.3. Música, sanación y comunidad: una perspectiva arquetípica**

Aunque aquí se ha dialogado principalmente con la neurociencia y la teoría polivagal, el uso de la música como mediadora de salud y vínculo es mucho más antiguo que cualquier marco científico. Diversas tradiciones indígenas africanas, americanas, andinas o asiáticas utilizan desde hace siglos cantos, tambores, flautas y danzas comunitarias en rituales de curación, pasaje y celebración, entendiendo que la sanación acontece en el tejido de relaciones tanto como en el cuerpo individual. En muchas de estas prácticas, la repetición rítmica, el canto responsorial y el movimiento en grupo alrededor de un centro sagrado crean estados modificados de conciencia, reordenan el sentido de pertenencia y permiten atravesar duelos, crisis y cambios vitales en compañía. La música no es "un adorno" del ritual, sino parte del propio mecanismo de transformación: organiza el tiempo, sincroniza respiraciones, evoca presencias ancestrales y ofrece un lenguaje para lo que no puede decirse con palabras.

Leído desde aquí, el uso de músicas afrobrasileñas en la ronda de iniciación de Biodanza puede verse como una actualización contemporánea de algo muy antiguo: el círculo que se reúne en torno al sonido para recordar que la vida se sostiene mejor en comunidad. La teoría polivagal, la investigación sobre sincronía y los estudios de música y sistema nervioso aportan explicaciones valiosas, pero no quitan el misterio de por qué, en ciertos momentos, una canción sencilla cantada en ronda puede cambiar el clima interno de una persona o de un grupo entero.

Esta monografía no cierra la pregunta, solo la afina: muestra que hay coherencias entre intuición, tradición y ciencia, y que vale la pena seguir explorándolas. En la práctica, lo importante sigue siendo que, una y otra vez, la música —y en particular estas músicas afrobrasileñas— permitan que los cuerpos se encuentren, que el sistema nervioso se regule y que la comunidad se vuelva experiencia concreta, aunque sea por unos minutos, en la sencilla forma de una ronda que comienza.

## **Bibliografía**

### **Bibliografía principal**

- Copland, A. (1939). *Cómo escuchar la música*. (J. Bal y Gay, Trad.). Titivillus.
- Levitin, D. J. (2006). *Tu cerebro y la música: El estudio científico de una obsesión humana*. (J. M. Álvarez Flórez, Trad.)
- Toro, R. (2009). *La música en Biodanza*. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). *Mecanismos de acción de Biodanza*. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro.
- Toro, R. (s.f.). *Metodología I: Semántica musical*. (E. Matuk y M. Mur, Eds.). Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro.
- Toro, R. (s.f.). *Vitalidad*. Curso de Formación para Profesores de Biodanza, International Biocentric Foundation.

### **Musica y análisis cultural.**

- Grahn, J. A., & Brett, M. (2018). The psychology of music: Rhythm and movement.
- Thaut, M. H. et al. (2015). Neurobiological foundations of neurologic music therapy: rhythmic entrainment and motor control.
- Etani, T. et al. (2024). A review of psychological and neuroscientific research on groove.
- Argstatter, H. (2016). Perception of basic emotions in music: Culture-specific or multicultural?. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0305735615589214>
- Cross-Cultural Biases of Emotion Perception in Music (2025). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12110013/>
- Putkinen, V., et al. (2024). Bodily maps of musical sensations across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 121(5), e2308859121.
- Witek, M. A. G., Etani, T., & Vuust, P. (2022). The sweet spot between predictability and surprise: Musical groove in brain, body, and social interactions. *Frontiers in Psychology*, 13, 906190.

### **Tribus africanas y rol de la musica.**

- Akpan, P. (2015). The effective power of music in Africa. *Open Journal of Philosophy*, 5(2), 176–181.
- Ezeh, C. A. (2001). Backcloth to music and healing in traditional African society. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 1(3).
- Anyanwu, O. S. (2024). The role of songs in the development of cultural values in Africa. *International Journal of Multidisciplinary and Policy Analysis*, 11(1), 25–37.
- Yale Institute of Sacred Music. (2022). *Africana Sacred Healing Arts*. Yale Institute of Sacred Music, sitio web institucional.

## Neurociencias

- Large, E. W., & Palmer, C. (2002). Perceiving temporal regularity in music. *Cognitive Science*, 26(1), 1–37.
- Trainor, L. J., & Cirelli, L. (2015). Rhythm and interpersonal synchrony in early social development. *Annals of the NY Academy of Sciences*, 1337(1), 45–52.
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180.
- Salimpoor, V. N., et al. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257–262.
- Kokal, I., Engel, A., Kirschner, S., & Keysers, C. (2011). Synchronized drumming enhances activity in the caudate and facilitates prosocial commitment. *PNAS*, 108(50), 20095–20099.
- Tarr, B., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2014). Music and social bonding: “self–other” merging and neurohormonal mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 5, 1096.

## Drumming:

- Faulkner, S. (2023). Drumming, Rhythm, and Regulation Through a Polyvagal Lens. *Journal of Child and Adolescent Trauma / Rhythm2Recovery* paper.
- Bittman, B. B., et al. (2001). Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine–immune parameters in normal subjects. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(1), 38–47.