

La danza como espiritualidad corporeizada. Una aproximación a *Dance of the Oneness*

Ponencia de:
Dra. ESTER
VENDRELL
SALES

Miembro de la Asoc.
E. Dmási

Docente en el Institut
del Teatre

Investigadora
independiente

estervendrell@ono.com

En el contexto del siglo XXI y del mundo global, transcultural, se habla cada vez más de espiritualidad al margen de la religión. Desde el paradigma de la práctica y la experiencia como locus de conocimiento, el cuerpo ha devenido un lugar central. La transculturalidad que ha propiciado la globalización ha permitido el acercamiento y práctica de experiencias espirituales corporeizadas de diversas tradiciones, a la vez que la práctica de distintas formas de danza y técnicas de movimiento han despertado la espiritualidad desde la corporalidad. La Investigación en Danza puede y debe reflejar estas prácticas y realidades sociales. Se propone una aproximación al estudio de *Dance of the Oneness* como ejemplo de práctica existente desde la fundamentación teórica de campo de Lynch (2007) y desde la experiencia y observación participante.

Palabras clave: danza, espiritualidad corporeizada, contemporaneidad, *Dance of Oneness*.

Spirituality beyond religion has become an increasingly growing phenomenon in the context of the global society of the new millennium. Body has become central in the new paradigm of practice and experience as locus of knowledge. Transculturality has allowed an approach to spiritual embodied practices from different traditions. The practice of different forms of movement and dance from eastern traditions has awakened spirituality from corporeality as well. Dance research should be able to embrace these practices and social realities. This paper proposes an approach to the study of *Dance of the Oneness* as an example of an existing practice. It will be done from Lynch' (2007) theoretical fundamentals of progressive spirituality as well as from observant participation and self-experience as tools of the qualitative research paradigm.

words: dance, embodied spirituality, contemporaneity, *Dance of the Oneness*.

Introducción

En el contexto de la investigación actual, se debaten las metodologías de la investigación y el conocimiento. La neurociencia está demostrando afirmaciones de sabios orientales sobre la relación cuerpo/mente como vehículo de desarrollo espiritual. Esto lleva a reconsiderar que no todos los canales de conocimiento son exclusivamente intelectuales, teóricos y discursivos sino que, se conoce, se apre(he)nde desde la práctica, con la experiencia y la vivencia. En este nuevo paradigma sociocultural donde se puede hablar de espiritualidad al margen de la religión, también se puede hablar de su acceso a partir de prácticas psicofísicas y desde la danza, a través de la corporeización y desde la sabiduría de distintas tradiciones.

Esta ponencia tiene como objetivos:

1. Incorporar el término y la dimensión “espiritualidad(es)” en el contexto de la investigación en danza, para observar realidades globales y transculturales contemporáneas.
2. Mostrar el potencial de la danza como práctica y desarrollo de la espiritualidad y lugar común a todo ser humano.
3. Presentar el caso de *Dance of the Oneness*.

Origen y motivación

Esta ponencia tiene como punto de partida una trayectoria personal de búsqueda y crecimiento desarrollada en mi vida privada paralela a mi trayectoria profesional en el mundo de la danza y de la investigación. Tras años de formación y práctica profesional en la danza escénica inicio una etapa en mi vida más centrada en el estudio e investigación teórica que supone abandonar el entrenamiento profesional intensivo como intérprete así como la práctica escénica. A cambio inicio un camino a partir del yoga que tras un tiempo de práctica y por necesidad de profundizar más allá de atender a unas clases semanales me conduce a realizar toda una formación de profesorado, que a su vez me abre el camino y contacto con maestros, teólogos, seminarios de mística y estudio de tradiciones espirituales. Los beneficios de la práctica del pranayama¹ y la meditación me conducen de nuevo a la danza pero desde una nueva perspectiva. Me acerco a la danza meditativa del Sama² que une mis intuiciones primeras sobre la esencia de la danza como vehículo.

Atender a la Dance Conference de la SDHS/CORD en Atenas 2015 y observar que en el campo de los Dance Studies existía un panel específico de Dance and Spirituality detectando que desde la investigación se estaban escribiendo experiencias similares y existía inquietud en el mismo campo constató que estas búsquedas, prácticas y experiencia ni son propias de las sociedades primitiva ni son tan minoritarias, todo lo contrario. En

1 El pranayama se conoce como el control y gestión de “prana “- o energía vital -a partir de técnicas respiratorias de la tradición yóguica.

2 Sama en árabe significa escucha. En la tradición Sufi se refiere a la danza meditativa del giro, descrita más ampliamente en el apartado de *Dance of the Oneness* de este texto.



el contexto cultural global han resurgido prácticas que han existido siempre y que empiezan a diseminarse en un contexto secular revisadas desde muchas perspectivas y algunos ejemplos pueden ser: *La danza de los 5 ritmos* de Gabrielle Roth³, *Chakrardance* (de Tat Estrada)⁴, *Extatic dance*⁵, *Shakti dance*⁶ entre algunas de ellas.

La evidencia de estas prácticas socioculturales cada vez más expansivas ha motivado una reflexión compartida así como a incluir y reconsiderar este aspecto en el ámbito académico de investigación y de la danza en nuestro país.

En este contexto creciente de la espiritualidad y en el contexto de la danza escénica cada vez más bailarines entrenan y se preparan incorporando la práctica del yoga, tai chi, qigong, artes marciales, formas de danza de tradiciones de oriente medio, Asia o danzas folklóricas que en su concepción más original comporta la exploración o la consideración de una transcendencia y/o inmanencia. Prácticas psicofísicas como vehículo. Esta reflexión teórica empieza a estar bien informada desde el proyecto de *Dance, Somatics and Spiritualities* que vienen desarrollando un conjunto de profesionales desde la práctica y la investigación del contexto anglosajón: Williamson, Baston, Whatley, Weber, Edd, Hanlon Johnson, con la iniciativa de dar respuesta a las preguntas que desvela esta espiritualidad como:

¿Cómo se siente lo espiritual/sagrado en el movimiento del cuerpo?; ¿Cómo se percibe e interpreta lo espiritual/sagrado? ¿Cómo se intercambian las narrativas de lo espiritual/sagrado en diálogo colectivo y compartido con lo visual/ kinestésico en experiencias simbólicas o experiencias de movimiento metafórico? ¿De qué manera un investigador/bailarín puede escribir acerca de las intimidades sensoriales de las experiencias espirituales sentidas y percibidas en el cuerpo en movimiento? (¿Esta es una de las preguntas claves del campo de investigación!). (Williamson, 2010, p.52).

³ La danza de los 5 ritmos es definida por Alain Allard “constituyen el mapa de un territorio psicofísico. Los 5 Ritmos son estados del Ser. Son un mapa para todos los lugares que queremos ir, en todos los planos de conciencia—interior y exterior, hacia arriba, hacia adelante y hacia atrás, físicos mentales, emocionales e intelectuales. Esta práctica de movimiento se puede definir también como un ejercicio muy sencillo, que empieza concediéndole importancia a la relación con el cuerpo y la respiración, mediante la ayuda de la música cuidadosamente seleccionada e información guiada”. <http://danzando5ritmos.com/desplegando-el-corazon/> (Fecha consulta el 16 julio del 2016).

⁴ “El movimiento es un acto vivo, espontáneo y natural. El baile nos facilita acceder a una comprensión más amplia de la propia realidad, transformando y enriqueciendo nuestro mundo interno y el mundo que nos rodea. Bailando armonizamos, cuerpo, mente, emoción y espíritu y experimentamos que pensamientos, sentimientos y acciones pueden tener una coherencia y dirección única facilitando el equilibrio interior. Toda música es potencialmente curativa, lo divino siempre está presente en ella. Cuando dejamos de lado nuestros gustos o referencias musicales, nos abrimos a la experiencia de otros aspectos y cualidades de la música y cuando esta reemplaza nuestros pensamientos y nos fundimos en ella entramos en trance. En este estado, nuestros cuatro sentidos se mueven con las propiedades elementales del sonido influenciados por los siete elementos de los chakras: tierra, Agua, Fuego, Aire, Sonido, Luz y Conciencia”. <http://tat.artdetat.com/chakrartmonic-dance/> (consulta 5 julio 2016).

<http://ecstaticdancebarcelona.com/que-es/>.

<http://www.shuniayoga.com/formacion-shakti-dance>.

Las líneas de investigación acerca del tema encuentran salida en la publicación periódica online y el primer documento compilatorio en papel (2014)⁷. A su vez, esta literatura científica ha empezado a construir un corpus de referentes teóricos reconsiderando aspectos claves al hablar de espiritualidad y danza así como sus metodologías.

La espiritualidad de por sí es una experiencia intangible, inefable, no se puede medir, no se puede demostrar y apenas se puede definir y acotar. EL gran reto al afrontado son las perspectivas metodológicas que se abren en la transversalidad de su enfoque de estudio.

Partiendo de esta introducción me ha parecido interesante acercar esta dimensión a la investigación en danza abordando un primer acercamiento a *Dance of the Oneness* desde instrumentos de la reflexión teórica como del trabajo de campo y de mi experiencia personal.

Metodología

Se enfoca el estudio y análisis de *Dance of the Oneness* desde elementos metodológicos del paradigma cualitativo tanto de la teoría sobre la espiritualidad contemporánea de Lynch⁸ (2007) con instrumentos de la práctica y experiencia como investigación a partir de la experiencia personal y la observación participante.

La Espiritualidad en el contexto contemporáneo de la globalización

El concepto y el fenómeno de la espiritualidad han devenido cada vez más presentes en nuestra sociedad en los últimos treinta años. El término espiritualidad procede del latín *Spiritus*, spirare.

Etimológicamente la palabra griega *neuma* equivale al concepto de espíritu, aire, y el término *psyché* a alma, mente, vida, aliento. En la tradición latina la palabra *spiritus* se utiliza para referirse a espíritu, respiración, y el término *anemos* a alma, viento, aquello animoso, ánimo en el sentido de emoción que motiva.

Por lo tanto trabajando sobre nuestra respiración trabajamos sobre nuestro espíritu y sobre nuestra realidad psíquica. Espiritualidad y psicología van de la mano, por este motivo muchas de las tradiciones orientales de la espiritualidad han considerado prana, chi, ki como esa energía vital generadora de la espiritualidad y toda su espiritualidad ha girado en torno a la gestión de esta realidad intangible e invisible.

⁷ <http://dance-somatics-and-spiritualities.com/>

⁸ El Dr. Gordon Lynch es profesor e investigador en Teología Moderna en la Universidad de Kent. Ha investigado y publicado sobre religión comparada y espiritualidad en la sociedad contemporánea. <https://www.kent.ac.uk/secl/thrs/staff/lynch.html>.

El concepto de espiritualidad ha sido transhistórico e intercultural transformándose en cada contexto y re-significándose a lo largo de los tiempos.

En la contemporaneidad el término y la práctica espiritual abrazan aspectos amplios de la vida desde la psiquiatría, neurociencia, la psicología, la salud, las creencias, la astrología, la medicina alternativa etc... Y el debate y la teorización sobre la espiritualidad son amplios y diversos.

La espiritualidad ha estado íntimamente ligada al fenómeno religioso y el ámbito teológico ha sido el centro de su estudio hasta el siglo XX. Desde la posmodernidad se puede hablar de espiritualidad al margen de la religión y de espiritualidad transconfesional. Y todo tipo de prácticas espirituales holísticas, femeninas, new age han aflorado y son estudiadas como una nueva "ideología" (surgida de prácticas culturales) en un contexto secular (Lynch, 2007, Heelas, 2008).

Su estudio se ha convertido en ámbito de investigación académica transversal a diversas áreas del saber: las humanidades, las ciencias sociales, las ciencias de la salud y las ciencias duras. Actualmente se habla de espiritualidad pos-moderna, espiritualidad new age, espiritualidad progresiva o espiritualidad holística como bien apunta Williamson (2010) y/o espiritualidad atea según Comte-Sponville (2014). En el contexto de nuestro país algunos de los referentes que reflexionan sobre la espiritualidad al margen de la religión serían R. Nogués (2007, 2011, 2013, 2016) desde la neurobiología, J. Font (2007) desde la perspectiva de la salud mental y la madurez psicológica; M. Corbí desde las ciencias sociales (2007, 2007b); F. Melloni desde la psicología y la psicoterapia (2007); L. de Ahumada (2015) desde enfoques vitales; F. Torralba (2011) desde el concepto de la inteligencia espiritual y X. Melloni (2011, 2015) desde la antropología y la transconfesionalidad, por poner ejemplos destacados. En el caso de las artes escénicas A. Caixach ha enfocado las artes como vehículo a partir del trabajo de Grotowski (2008).

En esta posibilidad de separar espiritualidad (individual, subjetiva y experiencial) de religión (institucional, colectiva y doctrinal) (C.H. Cook, 2013, p. 2) en un contexto secular, evidenciamos también que la espiritualidad está substituyendo en grado elevado a la religión en esta dimensión humana de desarrollar unas potencialidades interiores, relacionales, éticas y afectivas en un mundo global, transcultural cada vez más tecnificado y donde el desarrollo del ser requiere de una indagación interior.

En dicho contexto de la espiritualidad, también se ha pasado a hablar que la espiritualidad es una dimensión o inteligencia, competencia latente a todo ser humano y disponible para desplegarse y desarrollarse. Se habla de la inteligencia espiritual (SQ) en el sentido de aceptar que es un aspecto inherente a la persona que se desarrolla y que no solo hace referencia aspectos de trascendencia sino de experiencia, de vida, de presencia. La espiritualidad se vive, se experimenta y mejor dicho no es un lugar donde hay que llegar sino una dimensión en la que nos vamos transformando. Dicha inteligencia espiritual (SQ) faculta al ser humano de una posibilidad de transformación interior, de empatía, apertura y conexión con el otro, con la sociedad así como para el desarrollo de una consciencia crítica. (Zohar, and Marshall 1997; Emerson, 2000; Noble 2000Vaughan 20002, Singh 2008). Según Kathleen Noble (2000-2001 en Torralba 2010, p.8-49) la intelligen-

cia espiritual “es una facultad innata que requiere desarrollo y que genera transformación personal y cualidad del ser”. “El desarrollo de la espiritualidad implica un proceso de interiorización y un movimiento de superación del ego que provoca una apertura y capacidad de conexión con el otro”. Según Frances Vaughan “es la vida interior de la mente y el espíritu y su relación con el ser en el mundo”. La inteligencia espiritual conecta aquello personal como aquello transpersonal y el yo con el espíritu (Torralba 201, 49). Howard Gardner que identificó esta inteligencia como existencial o trascendente la definió como:

...la capacidad de situarse a sí mismo con respecto al cosmos, con respecto a los rasgos existenciales de la condición humana como el significado de la vida, el significado de la muerte, y el destino final del mundo físico y psicológico en profundas experiencias como el amor a otra persona o la inmersión en un trabajo de arte. (Gardner en Torralba 2011, p. 45).

El camino del silencio, de la meditación y su diversidad de prácticas se reconocen como una metodología válida y cada vez más extendida de cultivo de esta espiritualidad. Este silencio y escucha puede alimentarse de prácticas procedentes tanto de oriente como de la tradición occidental.

Yuasa afirma que en las tradiciones Budista, Hinduista y Taoísta, la meditación, las artes marciales y las artes eran/son un instrumento de “auto-cultivo” de la persona en este camino hacia la espiritualidad. (Yuasa, 1987, 1993).

Corbí demuestra como “el silencio es una forma de conocimiento que genera distanciamiento respecto a la realidad que a la vez es distancia de la inmediatez de la necesidad y del deseo, para la supervivencia de la especie humana como especie cultural” (2007b, p. 329).

Las sociedades de conocimiento e innovación continua requieren un peculiar cultivo de esta dimensión, porque requieren una flexibilidad y una aptitud para el cambio semejante a la que se precisa para la investigación básica de las ciencias. Se precisa la capacidad de distanciamiento de los mismísimos fundamentos y patrones centrales de nuestras construcciones mentales y modos de hacer (Corbí, 2007, p. 33).

Para crecer humana y psicológicamente hay que hacerse capaz de distanciarse de la satisfacción de los deseos inmediatos y silenciarlos. Sin la distancia y el silenciamiento de los deseos inmediatos no se pueden reconocer como bienes los que pertenecen a un nivel superior de evolución. También se requiere la distancia y el silenciamiento para ser eficaces en la acción. (p. 35).

Lynch (2007) habla de “nueva(s) espiritualidad(es)” “en un medio progresivo de cambio y transformación a partir de aspectos comunes y detectados en prácticas socioculturales actuales existentes y los ha analizado extraídos de libros, revistas, web, organizaciones, conferencias y workshops, sintetizando sus principios “ideológicos” coincidentes “a partir de prácticas culturales observadas, no a partir de un conjunto de ideas platónicas descritas o programadas” (p. 796)⁹. El pensamiento de científicos, la teología feminista,

⁹ Al citar los referentes de Lynch se hará en función de la posición en lugar de la página por haber utilizado un documento en formato Kindle.



la psicología transpersonal y psicoterapias diversas, prácticas de la salud y educación alternativa, han ido conformando el conglomerado de material de estudio de campo que le ha llevado a articular las bases de la espiritualidad progresiva. Ésta se articula sobre cuatro fundamentos claros comunes a la mayoría de prácticas observadas, y coincidentes con observaciones sobre la espiritualidad New Age de Heelas o propuestas transconfesionales como también apunta Melloni (2011).

1.-Unidad inefable e immanente de la divinidad (contra trascendente). La realidad espiritual está basada en una divinidad inefable (p. 836) (y sin imagen), que a su vez es considerada “la inteligencia guía en el proceso de evolución del universo” (p. 854). Lo divino como Unicidad, Unismo-Oneness (N. D. Walsch en p. 842). Tomando de la física cuántica que el universo es un campo de energía, la PS¹⁰ identifica lo “divino con la energía que vitaliza el universo y es la fuerza que está detrás de todo lo que motiva la vida y la muerte” (p. 900) “Divino es la vida que sostiene el cosmos. Esto tiene una implicación en una ética ecológica” (p. 864). La Espiritualidad progresiva está “asociada con la noción de misticismo como forma de experiencia universal de unión con lo divino” (p. 950).

Según esta visión “toda persona tiene el potencial de la experiencia espiritual ya que es parte de la divinidad en el sentido de la conexión con la energía y experiencia divina” (p. 955). “Esta experiencia conlleva la posibilidad de una experiencia de conocimiento más auténtico de uno mismo que según Deppak Chopkra se puede desarrollar con la meditación y el silencio” (p. 955) “reconociendo el valor de rituales espirituales y prácticas tradicionales que posibilitan este encuentro” (p. 968).

Simbolización con lo femenino. La naturaleza es vista en femenino en una reconexión con las sociedades pre-patriarcales. “Misticismo y el divino femenino” (p. 942), concepto recogido de la revisión teológica desde el movimiento feminista como reacción a la religión patriarcal (C.P. Christ, 1989, en Lynch 2007, p. 968) y también por Baring y Cashford (1991, 2005) y Campbell (2014) a partir de Gimbutas.

2.-Sacralización de la naturaleza. Vuelta a la re-sacralización de la naturaleza como extensión de la realidad divina, respeto y ética ecológica como reacción a la destrucción provocada por la industrialización. Esto lleva a una forma de Ecoespiritualidad y de activismo en defensa de la naturaleza.

3.-Sacralización de uno mismo. La persona se ve también como manifestación de lo divino y la energía universal, en contra del discurso pecador de algunas tradiciones religiosas. “Las experiencias corporeizadas del self son, por lo tanto, como una parte del amplio despliegue de la inspiración divina del cosmos (p. 1053). “La consciencia humana deriva de la supra consciencia divina” (p. 1059). “La experiencia personal se convierte en la fuente de autoridad desde donde la gente debería construir su comprensión de la divinidad” (1091)¹¹. Este aspecto coincide con el pensamiento científico que mente/cuerpo son uno y que por la corporeización se despliega la espiritualidad.

10 A partir de ahora PS identifica la “progressive spirituality” de Lynch.

11 El riesgo que apuntan referentes como Melloni o Heelas es que “EL Ego no es el alma” (Lynch, ps. 1109).

Toda experiencia humana puede ser estudiada mental y corporalmente. Mente y cuerpo son una misma realidad. EL ser humano es unitario en sus dimensiones neuronales, psíquicas (conscientes e inconscientes) y sociales, relacionales (individuales y colectivas).

También la experiencia religiosa, por sublime que sea, es una experiencia humana y tiene su base psicológica mental y corporal. (Font, 2007, p. 152-153).

Theology begins in experience (C. Christ en Lynch, 2007, p. 1084).

En este contexto podríamos señalar la teoría del body-mind de Y.Yuasa (1989,1993)¹² y su teoría del auto-cultivo: “En la filosofía oriental tradicionalmente hay una inseparabilidad entre la psicología y la metafísica. Es decir, el tema principal de la metafísica oriental es el “estado del alma que está sumergida en el fondo de la corporalidad como naturaleza interior” (Yuasa en Kuwano, 2011, p. 122).

4.-Entendimiento de la religión. “La relación entre Divinidad, cosmos y self tiene implicaciones en cómo se perciben las tradiciones y su posición en relación al otro “Religioso” (p.144). Según afirma y constata Lynch “todas las tradiciones y símbolos son parciales, pero caminos potenciales de ayuda (p.1044) y por lo tanto las prácticas sincréticas están incluidas a menudo desde posiciones recontextualizadas. Ninguna tradición es la definitiva. “Dios” y vida son uno (N. D Walsh en Lynch, p.1150).

Las nuevas sociedades pueden, en cambio aceptar una oferta de calidad y de realidad hecha por los maestros del espíritu y por los grandes textos religiosos, capaz de provocar la libre adhesión, no a fórmulas o modos de vida fijados, sino a una calidad que es un estado del pensar y del sentir que genera certeza, sin por ello someter a formas reveladas de pensamiento y vida. (Corbí, 2007b, p. 222).

Esta propuesta de tomar elementos válidos de las tradiciones como fuente de exploración, práctica y experiencia, empieza a ser una realidad cultural reconocida en referentes. El dialogo: interreligioso, intercultural así como la propuesta de prácticas sincréticos o de transconfesionalidad son posibilidades que se han estado abriendo en el nuevo contexto.

Definidos esto cuatro pilares compartidos, Lynch ha explorado estas realidades evidenciando su *modus operandi*.

Esta(s) espiritualidad(es) tienen áreas y redes de interés: “proveen entornos y fuentes para desarrollar la espiritualidad; funcionan como abogados frente a las instituciones ideológicas tradicionales; tienen presencia en la esfera pública; construyen comunicación, tienen pocos recursos y funcionan concentrados en prioridades” (Lynch, 2007, p.1403-1575).

Así pues desde la observación de una diversidad de prácticas transdisciplinares se puede evidenciar que la espiritualidad es un fenómeno presente en nuestra sociedad y que la danza es una disciplina transversal implícita en este nuevo paradigma.

12 Y. Yuasa, filósofo e investigador japonés. (1925-2005).



***Dance of the Oneness* como espiritualidad corporeizada a la luz de los fundamentos de Lynch**

Dance of the Oneness de Banafsheh Saayad, es una realidad práctica de espiritualidad corporeizada que puede ser estudiada en relación a la espiritualidad progresiva apuntada por Lynch (2007).

Dance of the Oneness es una práctica desarrollada por la bailarina, coreógrafa y acupun-
tora de origen iraní Banafsheh Saayad. Según la descripción de la página web¹³:

...it is a sacred dance form through which you get into physical, mental and emotional health, and cultivate the intuition to live and serve by inner guidance.

Dance of Oneness® is a transformational dance practice designed by Banafsheh for sacred embodiment, personal development, beauty, healing, vigor, empowerment and divine service.

Dance of Oneness® shows you how to embody your divine self in the world through the guidance from the sacred texts by the sages and understanding the sacred text of your own body. It is the embodiment of Spirit through dance as radical self-knowledge, surrendering to the unknown and creating beauty.

Love your body and your Self, and live in the world as a Lover” are the elemental messages of *Dance of Oneness* that extend from a union with the Divine beyond all religion, dogma and traditional understanding and guide us to live the sacred in everyday life in very practical ways.

A partir de esta descripción encontramos una concordancia con los cuatro “principios” de la espiritualidad progresiva descrita por Lynch.

1. La propuesta de *Oneness*, Unicidad, de las distintas dimensiones del ser consigo mismo y con el cosmos. La divinidad inmanente está presente en el mensaje. Se trata de desarrollar una capacidad de Unión, en el aquí en la vida presente y de manera práctica. Unión de las distintas dimensiones psicofísicas, emocionales con uno mismo y con la energía fuente más allá de las religiones y los dogmas, como vivencia y no ideología.
2. Sacralización de la naturaleza. El cuerpo como manifestación sagrada de la naturaleza.
3. Sacralización del Self.

Despliegue holístico del ser desde las dimensiones físicas, mentales y emocionales a partir de herramientas disponible desde diversas tradiciones.

Dance as a sacred practice is a meditation in movement that is at once peaceful, liberating and passionate, integrating all aspects of ourselves, the spiritual and the sensual. It’s a way to embody ourselves fully in the NOW, transforming what keeps us small, broken and limited to greatness, wholeness and vastness on a level that both surpasses the mind and informs it simultaneously. (Banafsheh Saayad).

¹³ <http://www.banafsheh.org>.

4. Recursos y referencias de textos y prácticas de distintas tradiciones religiosas, filosóficas/metafísicas.

Entre los instrumentos de trabajo y desarrollo del *Dance of the Oneness* se hace uso de práctica y textos de distintas tradiciones culturales. Sus mensajes y sus prácticas son revisadas y repasadas. El pensamiento y la poesía de Rumi; La meditación en movimiento del Sama; el mensaje ético de solidaridad y amor de Cristo y las prácticas psicológicas de oriente como Yoga y Tai chi, así como el principio de equilibrio y salud integral a partir de la energía Chi, fundamentada en la medicina china y el concepto de cuerpo /mente apuntado por Yuasa (1987,1993).

Elementos y referentes simbólicos

La metodología de trabajo de Banafsheh se halla impregnada de elementos y referentes simbólicos de tradiciones diversas recogidas en las prácticas y teorizaciones que apunta Lynch (2007).

A.-La Sabiduría de la Divinidad Femenina

Sabiduría del “Divine feminine”. Concepto acuñado por influencia de la revisión teológica feminista y por la aportación de estudiosos de la arqueología, mitología y religiones comparadas, psicología y antropología como A.Baring, J.Cashford (1991) y J.Campbell (2014) a partir de Gimbutas superando el mensaje y tradición patriarcal. Dichos estudios destacan los valores de la vida, en armonía con los referentes simbólicos de las divinidades femeninas de las culturas pre-semíticas y pre-patriarcales focalizados en la naturaleza simbolizados en arquetipos de consciencia/energía colectiva femenina -que según Campbell se refieren a : “*iniciación* en los misterios de la inmanencia experimentada a través del tiempo, el espacio y lo eterno; *la transformación* de vida y muerte ; y *la consciencia energética* que informa y anima toda forma de vida”.(S. Rossi en Campbell, 2015,p.14). De estos arquetipos (la diosa madre, la guerrera, la amante, la sabiduría...) surgen nuestras proyecciones y acciones. “Hay algo que el mundo todavía no ha sabido reconocer en la mujer, algo que ahora esperamos poder ver al fin (...) Citemos una vez más el viejo verso de Goethe: ‘El eterno femenino nos impulsa hacia lo alto’” (Campbell, 2015,pp.385-386).

B.- Enseñanzas Sufís y la poesía de Rumi

J. Rumi ha sido considerado uno de los poetas y místicos más intensos de la historia en su proyección del amor y la compasión. Su poesía y pensamiento así como la práctica y ritual del sama es utilizado como soporte y ejemplo en el mensaje de unión mística.

C.- Conciencia de Cristo

Ética humanista, solidaridad y justicia social.



D.- El sistema de los Chacras

Desarrollo de un trabajo a partir del sistema de centros fisiopsicoenergéticos y simbólicos del cuerpo de la tradición tántrica hindú y común con al Budismo Esotérico, también conocido como Kundalini Yoga, basado en el texto *Sat-Chakra- Nirupana* (traducido por el indólogo Sir John Woodroffe como *The serpent Power*). En la psiconeuroendocrinología (PNEI) coinciden las zonas de los chacras con las glándulas endocrinas, hormonas y sus respectivas afectaciones psicofísicas relacionadas también con el sistema nervioso. La biología explica la energía de los chacras como “los cambios químicos producidos por las glándulas endocrinas cuyas secreciones se mezclan con la corriente sanguínea del cuerpo de modo directo e instantáneo” (H. Johari, 1987, p.11).

Según Yuasa el Trabajo sobre estas zonas “fundamenta la idea que se puede alcanzar la iluminación a través de la transferencia y sublimación de la energía sexual en consciencia” (1987, p.145). Kundal está representado por una serpiente, símbolo del inconsciente en la psicología profunda, mitológicamente es un aspecto the Shakti (la energía) y filosóficamente (es la energía creativa que conforma la mente y la materia), es consciencia, no solo en la tradición hindú. En algunas tradiciones terapéuticas y de salud se entiende como un trabajo sobre la energía psíquica corporeizada en distintas zonas del cuerpo y se incide en ellas a partir del desbloqueo y el movimiento para la exploración de la autoconsciencia incidiendo de abajo arriba, desde las zonas más primarias e instintivas hacia una progresión espiritual¹⁴. Yuasa en su teoría del cuerpo-mente concibe el ser humano como un sistema informado constituido por tres circuitos estratificados:” 1) el circuito externo sensorio-motor, 2) el circuito de *coenesthesia* (formado por el circuito *kinesthesia* o de los nervios sensorios motores adjuntos a los órganos motores y el *somesthesia* circuito constituido por los nervios espláncnico que informan a nuestro cerebro sobre nuestros órganos y es el que nos hace ser conscientes de nuestros órganos); 3) el circuito de emociones-instintos, gobernado por el sistema nervioso autónomo, notando su estrecho vínculo con las emociones y los instintos, lo considera esencial para mantener la vida del cuerpo “(S. Nagatomo, p. XVII en Yuasa 1993)¹⁵. Desde la perspectiva psicofisiológica Yuasa destaca como practicando la meditación se corrigen las distorsiones del circuito emocio-instintivo, esto es disolviendo complejos emocionales inconscientes que no pueden ser controlados de otra manera consciente. “La meditación tiene un objetivo práctico de mejorar la correlatividad íntima entre las funciones psicológicas de la mente y las funciones fisiológicas del cuerpo.”(S. Nagamoto, p. XVII).

Como se puede apreciar, los fundamentos conceptuales e instrumentos prácticos a disposición de esta metodología son fruto de la sabiduría de distintas tradiciones, revisadas desde perspectivas de salud, psicología, tradiciones esotéricas y recogidos de manera global en un contexto secular.

E.-Práctica corporal

La práctica y el vehículo para desplegar esta espiritualidad se basa en la activación, experiencia y vivencia del cuerpo /mente/espíritu, en el “embodiment”.

¹⁴ Este concepto también está trabajado y desarrollado en la metodología de la Danza de los 5 ritmos de Gabrielle Roth y en el Chakrardance. Ver Roth, Gabrielle. (1997). *Sweat your prayers: mouvement as spiritual practice*. Dublin: Newleaf.

¹⁵ Traducción al castellano por parte de la autora de este texto.

Cohen da una clara y explícita definición de lo que en los Dance Studies se concibe como corporalización.

El proceso de corporalización es un proceso de ser, no un proceso de hacer, no un proceso de pensar. Es un proceso de conocimiento en el cuál el guía y testigo se disuelven en la consciencia celular. La visualización y somatización proporcionan estadios para la corporalización plena, ayudándonos a retornar a estados de pre consciencia con una mente consciente.

La corporalización es presencia automática, claridad, conocimiento (...). La consciencia misma de las células. (...) Es una experiencia directa, no hay estadios intermedios o traducciones. (B. B. Cohen 2008, 157 en Hartley, 2014,13)¹⁶.

F.-Anatomía Vivencial

Trabajo de concienciación de la relación de nuestra biología con el macrocosmos, nuestra interconectividad con la naturaleza, con los otros seres. Consciencia de una biología viva e interconectada. La fisiología y medicina china son los fundamentos teóricos del *Dance of the Oneness* a partir del sistema de chi, del equilibrio interior y la vitalidad del sistema.

De nuevo estos principios remiten a la teoría de la unidad corpóreo espiritual como apertura a la trascendencia, apuntada desde la teoría del Ki de Yuasa, por Moe Kuwano (2012).

Prácticas corporales basadas en la influencia del movimiento de fuentes como la danza persa, el tai chi, el flamenco, el giro de los Derviches y danzas tribales del oriente medio inciden en el desarrollo de esta movilización psicofisiológica.

Todo este conjunto de elementos y prácticas tienen como objetivo arraigar, alinear, focalizar, flexibilizar, energizar, liberar obstáculo psicofísicos, tomar consciencia del flujo energético interior, y de la conexión energética de interrelación vital con la energía universal.

La danza del Sama como práctica ritual meditativa es el punto final de dicha práctica y el camino de apertura y conexión.

G. El Sama

La práctica del Sama de Rumi es una de las prácticas de meditación en movimiento por excelencia. El término *Samâ* en árabe significa escucha, o audición, (escucha del sonido divino) pero a la vez es la danza con finalidades espirituales. Es común a muchas tradiciones espirituales. El Sama es la danza que:

...imita el movimiento circular presente en toda a existencia. Esta simbología significa participar de la danza cósmica. El giróvago en su microcosmo gira como parte del macrocosmos. "El círculo simboliza la Unidad del Ser"...Todo movimiento circular lo es en relación a un

¹⁶ Traducción del inglés por parte de la autora de este texto.

centro, y en este caso es el del Corazón. Los elementos dispersos del alma son reunidos de nuevo y transmutados en relación a la luz del corazón. ... EL color blanco del vestido (tanmûre) tiene su origen etimológico en la noción de horno (de quemar), simbolizando la capacidad alquímica de la danza para transformar o cocer los aspectos inmaduros del alma. (Delclòs, 2011, p255).

Un aspecto simbólico importante son los brazos. La mano derecha mira hacia arriba simbolizando recibir el conocimiento y a través del corazón es entregado a la humanidad a través de la mano izquierda que mira en dirección a la tierra.

Para poder recibir hay que vaciarse, (el gorro de los giróvagos simboliza el sarcófago, la muerte del ego). En este vacío el *suffi* se trasciende y encuentra su Sí mismo verdadero, donde vive la verdad” (Delclòs, 2011, p. 255). Durante el giro toda la actividad pensante del *najis* puede ser observada desde la distancia meditativa, ayudando al proceso de desidentificación.... finalizando con el silencio de la contemplación. (Delclòs, 2011, p. 256).

Esta práctica del Sama es la culminación del trabajo del *Dance of the Oneness*, y curiosamente la tradición islámica la ha presentado exclusivamente para hombres pero en esta re-contextualización de la espiritualidad desde la práctica las mujeres se han acercado a ella y personas como Banafsheh la han difundido como vehículo de práctica espiritual corporeizada.

Toda esta exposición y justificación teórica sería una aproximación descriptiva a la espiritualidad si no fuera porque el resultado de la vivencia confirma los fundamentos y las afirmaciones teóricas.

Experiencia participante

Esta reflexión práctica está tomada de la asistencia a diversos seminarios con la maestra Banafsheh Sayyad. Después de acudir durante un año a distintos workshops internacionales (Golçedere- Turquía-, Colonia, Madrid) y practicar el Sama con Jordi Delclòs¹⁷, he podido recoger las experiencias personales y de un grupo heterogéneo de mujeres, la mayoría occidentales de países tan diversos como Turquía, Rusia, Alemania, Irán, Inglaterra, España, Lituania, Chile, Bélgica y Estados Unidos. En todas la experiencia/vivencia final ha sido similar.

El perfil de participantes comprende edades que oscilan entre los veintiséis y sesenta años, con perfiles profesionales que responde a: médicos, economistas, asistentes sociales, analistas de laboratorios farmacéuticos, profesoras de danza oriental, yoga, psicólogas etc. . .

EL trabajo de Banafsheh se puede realizar de manera intensa en workshops de cinco a diez días, trabajando todos los aspectos arriba mencionados o en sesiones de cuatro a dos horas. El punto culminante son las sesiones del Sama o giro *Suffi*.

¹⁷ Licenciado en Historia por la UB y Dr. En Filosofía por la Univ. de Sevilla. Docente, músico, musicoterapeuta y especialista en sufismo, discípulo de Oruç Güvens. Profesor de la escuela de música turca y *suffi*. <http://www.ponterapia.com>.

La experiencia práctica del Sama consiste en unas sesiones de dos horas donde ^{previa} preparación física basada en desbloqueo energético, ejercicios de arraigamiento (*grounding*) se practica la danza del Sama acompañada de música alrededor de una hora.

A medida que se termina el giro, se dedica un periodo al silencio meditativo, a la recitación de un mantra y se deja otro espacio meditativo de silencio.

La experiencia y observancia final se realiza en círculo donde cada participante *expone* en una o dos palabras su experiencia.

Mis primeras palabras fueron "experiencia profunda, emoción que invade, éxtasis giratorio, interiorización como una meditación yóguica profunda, gran silenciamiento interior, paz, centramiento."¹⁸

En otro seminario posterior anoté en mi cuaderno de trabajo: "Sensación de alineación y conexión total, goce, sentimiento de acogida en tierra y abierta y fluyendo desde el corazón. Experiencia que enmudece. La palabra final es paz y agradecimiento, *gocé absoluto*"¹⁹.

En la siguiente sesión escribo: "sensación de silenciamiento, sobran las palabras. Quietud"²⁰.

En los diversos seminarios las palabras y expresiones de las participantes se asemejan, según las anotaciones se repiten las palabras: paz, plenitud, integración, silenciamiento, joya, felicidad plena, éxtasis, agradecimiento, sentirse integrado, sentirse parte del cosmos, en paz con uno mismo.

Recogiendo algunas impresiones escritas por las participantes al finalizar la experiencia y compartidas en el blog de Banafsheh²¹, se puede constatar las vivencias de las participantes:

To live your work
to live your belief
to live who you are
is your shining Essence

To be the lover
and the beloved
that is my deepest longing
my sincere search

What a glorious combination, dear Banafsheh, you have brought to my heart. I am so grateful to receive your gift. Amazingly, my body is fulfilled and not sore!

Isabella Ginsberg
Release & Renew participant, Cologne 2015

18 Palabras escritas en mi cuaderno de campo entre los días 4 y 8 de julio del 2015, Golçedere, Turquía.

19 Palabras recogidas en mi cuaderno de campo entre los días 5 y 6 de diciembre de 2015, en Colonia, Alemania.

20 Notas de mi cuaderno de campo, entre los días 25 y 26 de Junio del 2016, Madrid, España.

21 <http://www.banafsheh.org/testimonial/>.



I feel when whirling and opening my arms it's like symbolically letting go of my baggage, my attachments to earthly desire. Slowly opening up and unchaining myself from the burdens...freeing the soul, opening to the universe, being a bridge between Heaven + Earth and letting the divine communicate loud and clear. Thanks & gratitude for being part of this divine path and your loving support.

M

Release & Renew participant, Cologne 2015

Very good experience. It's a deep food for the soul.

Veronique Boissin

Release & Renew participant, Cologne 2015

I found a new place in me.

Marie-Anne Scherren

Release & Renew participant, Cologne 2015

I'm really glad about the beautiful, gorgeous views of my body I received in this workshop; a lot of them are so simple to feel and have such a deep meaning of being alive in this mystical world. It really helped me to open up more and gain more sense. I have a deeper understanding about the yin and the yang now: I understand that my yang is only true and big when it can rest on the truth and wise roots of my yin.

Roman Gabriel

Release & Renew participant, Cologne 2015.

After the workshop I felt very peaceful. To see Banafsheh working with the group with her presence and wonderful way was amazing. I feel sooo alive and filled with love and light!

Carmen Klein

Release & Renew participant, Cologne 2015

I have never felt so held, so encouraged to explore my inner-most being. The gifts that I leave here with are impossible to enumerate. Banafsheh is a gift, a rare jewel who inspires and empowers all who come into contact with her. I am eternally grateful.

Angel Caban

Living Sophia participant, Turkey, 2015

Según un cuestionario estructurado pasado a dos grupos de mujeres de dos seminarios distintos, sobre su experiencia del *Dance of Oneness/Sama*, se puede observar que las respuestas coinciden plenamente con la realidad descrita por Lynch, respecto a su vivencia y experiencia de la espiritualidad. De un total de diecisiete han contestado cinco, una tercera parte aproximadamente. Las personas que contestaron no son las mismas que están citadas en las referencias del blog arriba mencionado.

<p>1.- ¿Qué inquietud o búsqueda personal te ha conducido a la práctica de <i>Dance of the Oneness</i> y a la danza del Sama?</p>	<p>a.- Me parece que es meditación en movimiento. Y me gusta. Había practicado antes el giro y quería profundizar en este taller.</p> <p>b. He bailado durante muchos años diferentes estilos de danza y siempre busqué una experiencia profunda.</p> <p><i>Dance of Oneness/Sama</i> te conecta con la esencia de la danza, que es sentir la conexión con la existencia misma.</p> <p>c. Bailar (mover mi cuerpo de la manera y en la dirección que quiere y necesito), ha sido como una práctica espiritual durante los últimos cinco años. Por práctica espiritual entiendo aquello que es mucho más de lo que mi mente puede alcanzar, es un tipo de meditación que me abre a estados que no puedo anticipar, controlar (lo que tampoco quiero hacer), ni siquiera explicar. Confío totalmente en ello como el alimento de mi alma. Me hace fluir y alejarme de las tensiones del día a día, limpia mi mente y me hace sonreír en lugar de llenarme de preocupaciones. Es algo que sencillamente tengo que hacer!.</p>
<p>2.- ¿Cómo describirías la experiencia de la práctica del Sama?</p>	<p>a. Siento que me conecta con el presente, y que permite experimentar el propio cuerpo con más conciencia corporal.</p> <p>b. La práctica de Sama requiere un gran arraigamiento en la tierra, dedicación y relajación de las tensiones mentales.</p> <p>c. Para mí fue una experiencia de pura sanación.</p>
<p>3.- ¿Cómo te sientes después de una sesión de Sama? ¿Qué sucede en tu interior?</p>	<p>a.- Luego de girar, inmediatamente agitada y expandida. Pero al cabo de unos minutos, quieta y serena.</p> <p>b. Después del Sama me siento rejuvenecida. Estoy calmada y abierta a nuevas visiones de la vida.</p> <p>c. Fue acerca del tercer día del taller que mi corazón se abrió y no pude parar de llorar. Sé que no fui buena en ir siguiendo los pasos y las instrucciones. A cambio, poco a poco, capas de “porquería” fueron desapareciendo de mi interior. (Estoy muy agradecida a Banafsheh porque respetó mi proceso y permitió mi apertura en silencio y en la privacidad, cuando lo necesité).</p>

<p>4.- Reconociendo el Sama como una práctica espiritual del Sufismo (una expresión de la mística del Islam) como lo relacionas/ gestionas / asumes en relación a tus creencias espirituales/religiosas? ¿Es a partir de la corporalidad que se revela, se vive, explora, alimenta la espiritualidad?</p>	<p>a. Mi familia es católica y fui practicante regular hasta mi adolescencia. Luego me hice budista. Pero en Santiago de Compostela sentí que la energía del Apóstol Santiago tocaba mi ser y que era genuina. Entonces, estoy construyendo mi propia vivencia de la espiritualidad, y el aporte de Rumi, su poesía y el giro me nutren también, complementando mi camino anterior.</p> <p>b. El Sama hoy día es practicado por diferentes órdenes sufíes, pero en su origen es mucho más antiguo. De hecho a menudo se puede ver niños girando sin ninguna instrucción. Rodar, girar es el fundamento de la vida misma, desde los átomos a los planetas y galaxias, todo gira.</p> <p>c. Personalmente creo que el Universo es una gran familia y todos compartimos todo el amor jamás creado!!! Las etiquetas separan y nos confunden.</p>
<p>5.- ¿Crees o practicas alguna tipo de religión institucionalizada ¿tienes experiencias psicofísicas de distintas tradiciones? ¿ Lo sientes compatible?</p>	<p>a. Hago meditación tibetana regularmente. También me hago reiki. Tomo esencias florales. Voy a mi acupuntor. Y giro. No existe incompatibilidad para mí.</p> <p>b. Crecí musulmana. Mis prácticas /creencias hoy día son una fusión de diferentes filosofías y religiones del mundo (religiones brahmánicas, chamanismo, sabiduría de las diosas, hinduismo, taoísmo, etc).</p> <p>c. No soy creyente de una religión específica, sin embargo, probablemente practico muchas sabidurías de todas ellas, a las que respeto mucho!²²</p>

Conclusiones

La espiritualidad es una facultad inmanente que puede desarrollarse desde la corporalidad y no solo desde la ideología religiosa. La danza como vehículo de la espiritualidad es un camino, está presente, en prácticas de nuestra sociedad.

Dance of the oneness es una metodología que desarrolla la vivencia de la espiritualidad corporeizada tomando como punto final la danza del Sama.

La misma experiencia psicofísica del Sama es un vehículo, trasciende las limitaciones de género impuestas o informadas por una tradición patriarcal, y es expansiva a toda la humanidad más allá de creencias religiosas entendidas de manera ortodoxa.

Como forma de “Espiritualidad Progresiva” *Dance of the Oneness* se expande a partir de redes de contactos, de workshops internacionales y las mujeres tienen un protagonismo dominante.

Dance of The Oneness se nutre de la sabiduría de elementos, símbolos y prácticas de las diferentes tradiciones religiosas/espirituales de la humanidad.

²² Traducción de algunas respuestas del inglés al castellano por parte de la autora de este texto.

Las practicantes somos de tradiciones diversas, cristianas, budistas, islámicas y la experiencia del Sama se integra como un camino de “auto-cultivo” y no entra en conflicto.

Captar lo espiritual/sagrado para fines de investigación es una tarea académica compleja, que debe hacerse. Es posible. Requiere de cierto ingenio, ya que parte del trabajo consistirá en hacer visible lo invisible, lo inefable y lo numinoso- esas partes de nosotros inalcanzadas, de las que no se habla y la mayoría de las cuáles carecen de un discurso académico que las sostenga. Cuando la espiritualidad está presente en el discurso y la práctica, vale la pena todo lo que tenga sentido y por tanto significación personal y cultural, y su presencia indica que es una dimensión de experiencias de movimiento importante y de intercambio dialógico, a las que garantizar la atención pedagógica y el discernimiento académico. (Williamson, 2010, p. 58)²³

23 Traducción del inglés por parte de la autora de este texto.



Referencias bibliográficas

Bainbridge, Cohen, B. (1993). *Thinking, Feeling and Action*, Northampton, MA: Contact Editions.

Caixach, A. (2008). *L'Art com a vehicle. La dimensió sagrada de les arts performatives*. Trabajo de Suficiencia Investigadora del Máster Oficial Interuniversitario en Estudios Teatrales. UAB/IT/UPF. No publicado.

Campbell, J. (2014) *Diosas*. Vilaur, Girona: Atalanta. Trad del inglés, *Mysteries of the Feminine Divine*. 2013 de la J.Campbell Foundation. Trad. De Cristina Serna.

Cook, Crhstopher C.H. 2013 "Controversies on the Place of Spirituality and Religion in Pshychiatric Practice " in Cook Christopher C.H (ed). (2013). *Spirituality Theology and mental Health. Mustidisciplinairy perspectives*. Norwich. UK: SCM Press.

Corbí, M. (2007). "El silencio interior en una sociedad laica y global" a Nogués ,R (Coord). *La Espiritualidad después de las religiones*. Mataró: La Comarcal edicions. (p.19-44)

Corbí, M. (2007 b). *Hacia una espiritualidad laica. Sin creencias, sin religiones, sin dioses*. Barcelona: Herder Editorial.

Delcòs, J. (2011). *La dimensión terapéutica de la música en el sufismo*.Béjar: Alquitara.

Eddy, M. "Somatic practice and dance: Global influences" en *Dance Research Journal*, 34-(2) (2002) (p.46-62).

Font i Rodón, J. (2007). "Psicología y psicopatología de las experiencias religiosas y de la experiencia mística" en Nogués, R. . M (Coord), (2007). *La espiritualidad después de las religiones*. La comarcal edicions. (pp.151-179).

Johari, H. (1987). *Los chakras. Centros energéticos de la transformación*. Inner Traditions International.

Kuwano, Moe; *El ki en la filosofía de Yuasa. La unidad corpóreo espiritual como clave antropológica de la apertura a la trascendencia*. Tesis Doctoral. Universidad Ramon Llull. Facultad de Filosofía, Departamento de Filosofía teórica e Historia de la filosofía y de la ciencia. (Recuperado 15 de julio 2016). <http://tesisenred.net/handle/10803/80061>

Hartley, L. (2014). "Embodiment of Spirit: From Embriology to Authentic Movement as Embodied Relational Spiritual Practice" in Williamson A, Batson G, Whatley S, Weber R (ed) *Dance Somatics and Spiritualities. Contemporary sacred Narratives*. Bristol, UK/Chicago USA. Intellect. (pp.11-33).

Heelas, P. (2008). *Spiritualities of life. New Age Romanticism and Consumptive capitalism*, Oxford: Blackwell Publishing.

<http://elkienlaespiritualidad.blogspot.com.es/> (fecha consulta 25 de julio 2016).

Lynch G. (2007); *The new Spiritualities: An introduction to Progressive Belief in The twenty-first Century*. London: Taurus.

- Melloni, X. (2011). *Vers un temps de síntesi*. Barcelona: Fragmenta Editorial.
- Melloni, X i Cobo, J. (2015). *Déu sense Déus. Una confrontació*. Barcelona: Fragmenta editorial.
- Nogués, R.M. (Coord). (2007). *La espiritualidad después de las religiones*. La comarcal edicions.
- Spontville, A. (2014). *El alma del ateísmo: Introducción a una espiritualidad sin dios*. Barcelona: Paidós.
- Torralba, F. (2010). *La inteligencia espiritual*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Williamson A, Batson G, Whatley S, Weber R (ed). (2014). *Dance Somatics and Spiritualities. Contemporary sacred Narratives*. Bristol, UK/Chicago USA. Intellect.
- Williamson, A. (2010). "Reflections and theoretical approaches to the study of spiritualities within the field of somatic movement dance education". *Journal of Dance and Somatic Practices*. Volum 2, num. 1. Intellect. (p.35-61) doi:101386/jdsp2.1.35_1.(consulta 10 marzo del 2016).
- Yuasa, Y. Kasulis, P. Thomas (ed). (1987). *The body. Toward an Eastern Mind-Body Theory*. Trad. S. Nagamoto and T. Kasulis. Albany: State University of New York Press.
- (1993). *The body self-cultivation, and Ki-energy*. Trad. S. Nagamoto and M. S. Hull. Albany: State University of New York Press.