

Escuela de Biodanza Original
Sistema Rolando Toro
CONCEPCIÓN-CHILE



“BIODANZA, MOVIMIENTO DE VIDA:
REFLEXIONES DESDE MI PROCESO VIVENCIAL”

MARTA LUISA TAPIA ESPINOZA

PROFESORA GUÍA: CARMEN DURÁN CARRASCO

Monografía para optar al título de
Profesora de Biodanza Original.

Diciembre de 2022

DEDICATORIA

En primer lugar, dedico a mis amados padres el término de este proceso y el logro alcanzado en mi vida.



Dedico esta formación como facilitadora de biodanza como un homenaje a todas las mujeres que han sido un tremendo aporte para mi vida, en los diversos entornos y momentos en que hemos compartido y a todas aquellas a las que la biodanza me permitirá llegar de ahora en adelante.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, doy gracias a la vida por poner en mi camino a todos y todas aquellas personas que hicieron posible llegar hasta esta etapa de mi formación para ser Facilitadora de Biodanza.

Agradezco a mi amado, Víctor, quien me ha apoyado durante los tres años que ha durado este viaje.

Agradezco infinitamente a mi querida maestra **Carmen Durán Carrasco**, quien ha sido una figura que me ha brindado su entrega y apoyo incondicional durante todo el proceso de mi formación, así como también he recibido de ella su cobijo, valoración positiva, amorosidad, solidaridad y empatía en los diversos momentos compartidos en este bailar la vida.

También agradezco a mis **profesoras de la Escuela de Biodanza Casa de los Colores**:

Laura Pacheco Pantoja, por lograr seducirme para entrar a estudiar biodanza y haberme acompañado durante estos tres años de formación.

Fabiola Echavarría, por descubrir a través de su bellísima danza, el camino de transformación que ha seguido y en el que persevera.

Tamara Gutiérrez, por mostrarme su alegría, optimismo y risa que envuelven los espacios de la danza y por acompañarme en este proceso.

Agradezco profundamente a cada una de mis compañeras de la Escuela de Biodanza Casa de los Colores, que han formado parte de la trama de estos tres años de formación. Ellas han sido para mí un estímulo constante para avanzar juntas, un real apoyo y continente afectivo.

Mención muy especial merecen mis amigas que durante todos estos años me han entregado su infinito amor, tejido con hebras de comprensión, empatía, solidaridad, consejo, contención, cobijo, cuidado, respeto y mucha aceptación de mi identidad a quienes al compartirles mi decisión de estudiar el sistema biodanza, manifestaron signos de alegría y apoyo que se ha concretado en el acompañamiento durante este proceso:

Gracias a ti, **Sandra Mora Altamirano**, por “estar” siempre pendiente de mis procesos, creer en mí e iluminar mi camino en los días oscuros.

Gracias a ti, **Alejandra Mora Altamirano**, por ser tan considerada y solidaria conmigo en momentos difíciles.

Gracias a ti, **Iris Vallejos González**, por tu entrega generosa y solidaria y por seguir cultivando nuestra amistad a lo largo de tantos años.

Gracias a ti, **Cecilia Millar Flores**, por recibirme en tu corazón siempre y aceptarme tal como soy.

Gracias a ti, **Patricia Díaz Rivas**, por todo tu compromiso con mi bienestar a través de tu sencillez y generosidad infinita.

Gracias a ti, **Bernardita Pincheira Sepúlveda**, por permitirme mostrarte el valor de la amistad y así juntas lograr un vínculo afectivo que hoy nos une fuertemente.

Gracias a ti, **Cecilia Moncada Isla**, por enseñarme a disfrutar y gozar de la vida en el aquí y ahora.

Gracias a ti, **María Fierro Andreu**, por mostrarme que nunca es tarde para cumplir un sueño.

Gracias a ti, **Paz Urzúa Sandoval**, por recibirme en tu corazón y compartir nuestras experiencias de vida.

Gracias a ti, **Andrea Nazal Nazal**, por permitirme ser parte integrante de tu círculo de amistades y recibir tu cariño y presencia con detalles amorosos.

Gracias a ti, **Alejandra Parrondo Pinto**, por dejarme ser parte de tu familia y compartir emociones y momentos muy especiales en la vida de cada una.

Gracias a ti, **Rocío López Sepúlveda**, por permitirme entrar en tu vida y descubrirte en la grandeza de corazón, valentía, sencillez y determinación con que vas construyendo tu vida.

Gracias a ti, **Nieves Guenante Muñoz**, por recibirme en tu vida y compartir momentos de distracción, paseos y cafés junto a largas conversaciones.

Gracias a ti, **Valentina Lorca**, compañera de ronda, por brindarme tu alegría de vivir, amor por las artes y solidaridad en momentos complejos.

Gracias a ti, **Valentina Inostroza**, compañera de ronda, por la delicadeza con que construyes las calificaciones positivas que siempre me estás brindando.

Gracias a ti, **Itala Riveros**, compañera de escuela, por tus gestos de amorosidad, solidaridad y empatía conmigo cuando tuvimos que preparar clases juntas.

Gracias a ti, **Luz Vicentela Vilches**, amiga de toda una vida por aceptar mis decisiones, aunque a veces no las compartas y seguir queriéndome igual.

Gracias a ti, **Claudia Aranda Sepúlveda**, amiga del alma, por todo el cariño y apoyo que siempre me manifiestas y por ser feliz con mis alegrías.

Gracias a ti, **Magaly Cortez Olivares**, porque con tu ejemplo me mostraste el camino del servicio social profesional como una forma de vida.

**BIODANZA, MOVIMIENTO DE VIDA.
REFLEXIONES DESDE MI PROCESO VIVENCIAL**

Marta Luisa Tapia Espinoza

Dedicatorias y Agradecimientos

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES PARA MÍ DANZAR LA VIDA?.....	2
CAPÍTULO I: ¿QUÉ ES BIODANZA?.....	4
1.1 DEFINICIÓN DE BIODANZA.....	4
1.2 ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA VIVENCIA DE BIODANZA	5
1.3 INCONSCIENTE VITAL Y PRINCIPIO BIOCÉNTRICO.	7
1.4 EN LA SENDA PARA LLEGAR A “SER DANZA”	9
1.5 TRANCE Y REGRESIÓN EN BIODANZA. EL DESAFÍO DE ‘ABANDONARSE’ A LA VIVENCIA.	10
1.6 CONTACTO Y CARICIA EN BIODANZA.....	12
1.7 DIONISIO SENSUALIDAD Y ÉXTASIS.....	16
1.8 AL ENCUENTRO CON LA PLENITUD EXISTENCIAL	18
1.9 LA MÚSICA Y LA SEMÁNTICA MUSICAL	20
1.10 ¿QUIÉN FUE ROLANDO TORO ARANEDA?.....	23
1.11 BIODANZA ORIGINAL.....	26
CAPÍTULO II: LAS CINCO LÍNEAS DE VIVENCIA.....	27
2.1. VITALIDAD. ENERGÍA DISPONIBLE PARA LA ACCIÓN.....	28
2.2. SEXUALIDAD. NUEVAS MIRADAS Y SENTIDOS	30
2.3. CREATIVIDAD - CREATIVIDAD EN MI VIDA -	33
2.4. AFECTIVIDAD. CRONOLOGÍA DE LA AMISTAD	38
2.5. TRASCENDENCIA. ¡HOY TODAS SOMOS UNA!.....	42
CAPÍTULO III: IDENTIDAD E INTEGRACIÓN EN BIODANZA.....	44
3.1 REDESCUBRO HOY MI IDENTIDAD GRACIAS A BIODANZA.....	44
3.2 INTEGRACIÓN, BIODANZA Y PANDEMIA.....	46
3.3 IDENTIDAD = ESTAR VIVA.....	47
3.4 IDENTIDAD Y DRAMA.....	48
CONCLUSIONES.....	50
BIBLIOGRAFÍA.....	54

INTRODUCCIÓN: ¿QUÉ ES PARA MÍ DANZAR LA VIDA?

Esta pregunta, primero que todo, me lleva a preguntarme ¿qué es danzar? Y el señor Google me revela dos vertientes de significados, por una parte, me indica:

1. *“Mover el cuerpo y las extremidades con ritmo siguiendo el compás de una pieza musical, especialmente si es clásica o folclórica”.*¹

Y por otro lado, me señala:

2. *“Ir algo o alguien de un lado para otro para hacer determinada cosa”.*²

Ambas definiciones me hablan de movimiento y que ese movimiento me lleva a hacer determinadas cosas. O sea, el movimiento me lleva a alguna parte. Es un movimiento con sentido.

Por su parte, Rolando Toro en el apunte acerca del Modelo Teórico de Biodanza nos señala: *“Biodanza tiene su inspiración en los orígenes más primitivos de la danza”... “que la danza en un sentido original, es movimiento vivencial”. “Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad”.*

³

A partir de todos estos fundamentos teóricos, vuelvo a preguntarme, entonces, ¿qué es para mí danzar la vida?

Desde que empecé la práctica de biodanza hace ya unos años, he podido tomar conciencia de muchas más cosas de mi vida. La danza me ha ido despertando todo aquello que estuvo dormido por mucho tiempo en mi cuerpo y en mi alma y que esperaba algún día moverse y así permitirme florecer. En estas danzas periódicas y sostenidas en el tiempo he podido ir vivenciando el significado de “danzar la vida”.

Entendiendo la vida como una danza con un principio y un fin, con movimientos más o menos lentos, más o menos intensos, más o menos fluidos, más o menos caóticos, según la música que tengamos de fondo. En mi vivencia personal, la música de fondo de mi vida es todo

¹ Web Diccionario Oxford Languages

² Ibid

³ Apunte Módulo Definición y Modelo Teórico Biodanza, Rolando Toro. Pág. 4

aquello que me toca vivir en esta cultura en la que estoy inserta, en la historia vital que llevo conmigo y en la vida cotidiana de un presente que siempre me está sorprendiendo.

Es decir, danzar la vida para mí implica, primero que todo contar con el impulso de vida que me hace aferrarme a ella, tener y/o desarrollar creativamente diversas formas de fluir al vivenciar mi paso por esta tierra de manera de alcanzar la plenitud existencial; aprender a “moverme” en los momentos más complejos, oscuros o tristes que la vida me presentare de tal forma que todo resulte un aprendizaje y nuevos descubrimientos de quien puedo llegar a ser.

Danzar la vida resulta una invitación fascinante si me detengo a vivenciar y apreciar cada momento como sagrado e irrepitible, cada persona con la que me encuentro en este danzar, cada gesto, cada mirada, cada abrazo, cada matriz de vida, cada regalo, cada desafío por lograr.

Es increíble cómo la biodanza me ha permitido reconocer mi vida como una danza y cómo me ha permitido disfrutar de los diferentes movimientos que el danzar me ha implicado. Danzar la vida es, entonces para mí, vivir intensamente y en plenitud cada momento hasta que la música se detenga.

CAPÍTULO I: ¿QUÉ ES BIODANZA?



Escuela de Biodanza Original R.T, Casa de los Colores, Concepción-Chile. Año 2019.

1.1 DEFINICIÓN DE BIODANZA

Para mí hoy, biodanza es la posibilidad de experimentar campos de experiencia humana en torno a la vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia a través del movimiento pleno de sentido y la música, lo que nos permite reconocernos tanto en forma individual como colectiva promoviendo y desarrollando lo mejor de cada una, para llegar a ser personas integradas y en armonía con el medio en el que estemos insertas.

La definición académica de biodanza, señala que:

“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida.”⁴

La **integración afectiva**: promueve la conexión con uno(a) mismo(a), con otras personas y con la naturaleza. Estimula nuestra capacidad de construir vínculos.

La **renovación orgánica**: Renueva el organismo a través de la activación de procesos de reparación celular, actuando sobre la homeostasis (nuestro equilibrio interno) y la reducción de los factores de estrés.

El **re-aprendizaje de las funciones originarias** de vida: Conecta con la vida, poniendo en valor los instintos como una respuesta innata que tiene por objeto conservar la vida y permitir su evolución.

⁴ Apunte Definición y Modelo Teórico de BD, Rolando Toro. Pág. 7

1.2 ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA VIVENCIA DE BIODANZA



Vivencia en Escuela Casa de los Colores. Concepción, 2022.

Para hacer referencia a las características de la **Vivencia**, es necesario, recurrir a la definición que Rolando Toro hace, quien señala que Vivencia: **"es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí - ahora ('génesis actual'), abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas."** (Rolando Toro 1968). ⁵

Cuando pienso en lo que me pasa en una sesión de biodanza, durante las vivencias, me cuesta pensar (usar la razón) para expresar lo que siento o lo que experimento. Por supuesto que me cuesta, porque una de las características de la vivencia es que **"son anteriores a la conciencia."**⁶ Es decir, **"pueden llegar a la conciencia en forma inmediata o tardíamente."**⁷ Sin embargo, desde la primera vez que vivencié una sesión de biodanza me quedé con una sensación de bienestar generalizado que, creo, fue lo que me hizo querer volver una y otra vez a esta práctica.

⁵ Apunte La Vivencia, Rolando Toro. Pág. 3

⁶ Apunte La Vivencia, Rolando Toro. Pág. 3

⁷ Ibid

Curiosamente, en mi relato de vivencia casi nunca recuerdo mucho de la sesión anterior, por no decir que, la mayoría de las veces, no recuerdo casi los ejercicios que realizamos en la ronda, pero sí recuerdo cómo “salí” de la sesión o cómo me sentí durante los días posteriores.

Por lo general, llego a la ronda con niveles altos de tensión, de preocupación, de agobio o de cansancio físico. Sin embargo, durante los distintos momentos de la sesión y acompañada con la música, voy logrando bajar e incluso, eliminar estos niveles lo que me permite terminar la sesión con una sensación de mayor serenidad, de relajación, de sentirme contenida, querida y muy acogida por las demás compañeras; también me siento más contenta, alegre, sensual que cuando inicié la vivencia. Toda esta descripción que hago corresponde a otra característica de la vivencia como es la “**dimensión cenestésica**” que señala que **“las vivencias van siempre acompañadas de sensaciones que permiten que sintamos nuestro cuerpo, que conllevan sensaciones de placer, alegría, bienestar, erotismo y comprometen todo el organismo.”**⁸



Vivencia al aire libre. Diciembre 2019.

⁸ Ibid

Por otra parte, los días posteriores a una sesión de biodanza, muchas veces me ha pasado que, súbitamente, descubro como solucionar alguna situación o problema que estoy viviendo en esos días o que, de repente, me siento capaz y me atrevo a cosas que, hasta ese momento, me resultaban prácticamente imposibles de realizar. Mis potenciales se expresan. Este relato se conecta con otra característica de la vivencia como es la “**expresión de identidad**” que señala que las vivencias “**involucran la identidad como un todo**”.⁹ Es decir, éstas tienen influencia en todos los estratos orgánicos, emocionales y existenciales.

Finalmente, otra característica de la vivencia que me hace mucho sentido es aquella que indica que “**tiene un valor ontológico**”¹⁰, es decir, comprometen la totalidad del ser. Esto lo puedo vivenciar cada vez que logro reconocer cambios que he ido realizando en mi forma de entender la vida y que hacen que me sienta con mayor bienestar cada día. No se trata de que no tenga problemas o dificultades, se trata de que hoy logro tener una actitud diferente, más positiva u optimista y más desarrollada la afectividad para encarar la vida con todo lo que me trae.

La vivencia de biodanza me permite ampliar mis repertorios de movimiento, así como abrir nuevas posibilidades existenciales. Siento que ha sido un aprendizaje que tanto mi cuerpo como mis emociones y mi alma han ido adquiriendo “gota a gota” en cada sesión de este maravilloso sistema que es biodanza. Creo que estoy en la senda de la integración que es lo cúlmine para alcanzar el bien-estar. No olvidemos que, otra característica de las vivencias es que “**las vivencias integradoras son el mayor factor de regulación del inconsciente vital**”¹¹. Es decir, la vivencia tiene “**influencia sobre nuestro inconsciente vital**”¹².

¡Vaya si no son potentes los efectos de la biodanza en nuestra vida!

1. 3 INCONSCIENTE VITAL Y PRINCIPIO BIOCÉNTRICO.

En el segundo módulo de Escuela, descubrí dos conceptos muy significativos para mí:

Primero: el concepto de **INCONSCIENTE VITAL**, que lo entiendo como el impulso de vida que surge desde las propias células de cada rincón de mi cuerpo, independiente del intelecto; que nos permite la auto conservación; y que está en permanente sintonía con las matrices de vida; y

⁹ Ibid

¹⁰ Ibid

¹¹ Apunte La Vivencia, Rolando Toro. Pág. 6

¹² Ibid

Segundo: el **PRINCIPIO BIOCÉNTRICO**, que se presenta como el punto de partida de la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Es decir, parafraseando a Rolando Toro, todo lo que existe son componentes de un sistema viviente mayor. Poner la vida como centro y punto de partida de todo, respetando la vida en todas sus manifestaciones y reconociendo también la sacralidad de la misma, para organizarla como convivencia y coexistencia con lo divino.

Estos fundamentos teóricos, me hacen mucho sentido con la vivencia a lo largo de estos años en la práctica de biodanza. Puedo decir que he logrado vivenciar y descubrir mi inconsciente vital que creo tuve dormido, anestesiado o en un nivel muy por debajo de lo requerido para permitirle manifestarse por varios años. Es maravilloso descubrir que a través de la práctica regular de biodanza puedo llegar a influir y elevar mi inconsciente vital, es decir, cuento con la llave maestra para ir en busca de la plenitud existencial. Deseo también poder difuminarme con el principio biocéntrico para así alcanzar la homeostasis que tan bien me hace.

Finalmente, expresar que es mi mayor deseo, transitar en esta búsqueda a través del movimiento de la danza y lograr así reconstruir un sistema de creencias que me permita elevar mi ser y alcanzar así la tan esperada plenitud existencial. Siento que hoy, Biodanza y sus bondades junto a la grupa, son el camino a seguir para ir a este encuentro.



Vivencia al aire libre. Diciembre 2019

1.4 EN LA SENDA PARA LLEGAR A “SER DANZA”

Dentro de los conceptos estructurales de biodanza, quiero reflexionar acerca del *“sentido primordial de la danza”*, el que hace referencia a la existencia de dos posibilidades: Según Rolando Toro¹³, la primera (en nuestra sociedad) hace mención al propósito de formar buenos bailarines que sean capaces de alcanzar *“altos niveles de destreza y belleza de movimientos”*¹⁴

“Es decir, cuando el bailarín de ballet pone en acción sus movimientos ajustándolos a necesidades estéticas, está activando una serie de funciones vinculadas al control voluntario tales como movimientos intencionales, desplazamiento consciente dentro del espacio, semántica expresiva, coordinación auditivo-sonora y viso-motora, ubicación en torno a otras figuras de referencia y relacionadas”.¹⁵

Claramente, este sentido de la danza es el que muchas de nosotras desde niñas tenemos como una idea romántica más, de lo que se asocia con la feminidad en nuestra sociedad patriarcal. Al leer este texto, vienen a mí recuerdos de infancia, de haber soñado muchas veces con llegar a formar parte de un grupo de ballet y usar el mágico tú-tú color rosa. Sin embargo, mis inseguridades, el sobrepeso que presenté durante toda mi niñez y mi falta de coordinación motora hicieron que, a poco de haber ingresado a un pequeño grupo de ballet del colegio, desistiese de la idea y no continuara por sentir que mi torpeza física era tan grande que nunca podría lograr bailar. Estas ideas se fueron reforzando más aún mientras continuaba mi desarrollo evolutivo y social, por lo que durante gran parte de mi vida me consideré como una persona con mucha limitación en las habilidades y destrezas físicas. Tenía gran dificultad para aprobar la asignatura de educación física, tanto en la escuela como en el liceo, donde pasaban por una gama de actividades tales como: conocimiento general de deportes varios, gimnasia artística (salto del caballete), gimnasia rítmica (a manos libres o con cintas), entre otras. Fue tal mi inseguridad en esta área que las notas más bajas siempre las tuve en esta asignatura, a diferencia de la mayoría de las estudiantas que sus mejores notas estaban en la clase de gimnasia. Sin embargo y extrañamente (para mí), siempre me gustó mucho escuchar música, cantar y bailar, aun cuando nunca logré seguir una coreografía, aprender a bailar cueca o alguna otra danza. Durante mi adolescencia siempre que tuve la oportunidad de bailar lo hacía como una forma de expresar mi euforia, alegría o nostalgia romántica.

¹³ Apunte Definición y Modelo Teórico de BD, Rolando Toro. Pág. 12

¹⁴ Ibid

¹⁵ Ibid

Es aquí donde me hace mucho sentido la segunda posibilidad que menciona Rolando Toro, y que consiste en **“transformar al danzarín en danza”** a través de lograr que el individuo ingrese a un estado vivencial en que llegue a **“ser danza”**¹⁶.

“Para conseguir el estado de trance que permite al danzarín llegar a ser danza es importante estar atento a los impulsos propioceptivos espontáneos. En este estado el individuo permite que la música se infiltre en su organismo e induzca al estado cenestésico – vivencial.”¹⁷

Esta posibilidad que propone la biodanza de **“una danza orgánica, basada en la vivencia y no en la conciencia”**¹⁸ creo que es lo que me ha seducido desde un primer momento, dado que una de mis dificultades fue, durante mucho tiempo, no permitirme abandonarme o dejar fluir, siempre intentando controlar todo. Luego de varios años de práctica sistemática de biodanza he descubierto que en la vivencia soy capaz de dejar a un lado mi “conciencia” para dar paso a la espontaneidad; y he aprendido a dejar que la música entre en mi corporalidad. Esto ha sido muy importante y gratificante ya que así he podido derribar muchas de mis limitaciones respecto de mis habilidades motoras y potenciar más el camino hacia el estado de regresión del que hace mención el modelo teórico.

Es increíble cómo con la práctica de la biodanza he logrado superar la barrera de tantos años de sentirme incapaz de expresarme corporalmente. Hoy día puedo decir que, vivencia a vivencia voy descubriendo partes de mi corporalidad de las que no tenía siquiera conciencia y cómo las he ido integrando y esto ha redundado directamente en mi percepción de fluidez y también en elevar mi autoestima al sentir que sí puedo, que sí soy capaz. Gracias biodanza!!

1.5 TRANCE Y REGRESIÓN EN BIODANZA. EL DESAFÍO DE ‘ABANDONARSE’ A LA VIVENCIA.

Luego de leer y releer el apunte **Trance y Regresión**, y escuchar las experiencias de algunas compañeras de escuela, la pregunta que me surge de inmediato es: ¿he tenido la posibilidad de experimentar el trance en Biodanza?

Varios días de darle vuelta a mis experiencias de vida y vivencias en las sesiones de biodanza, me dan la respuesta de que, como en biodanza **“el trance es auto inducido”**, depende sólo de que yo “me permita” caer en trance. Entonces, descubro que “el permitirse” es mi desafío hoy. Luego de repetidas vivencias, he ido notando que logro tímidamente alcanzar algunos niveles de trance. Hasta ahora ha sido algo muy suave y claramente tiene que ver con cuánto

¹⁶ Apunte Definición y Modelo Teórico BD, Rolando Toro. Pág. 12

¹⁷ Ibid

¹⁸ Ibid

me estoy permitiendo soltar y dejar el control. Debo recordarme con frecuencia que, de vez en cuando, es necesario abrirme a la posibilidad de que la vida me sorprenda.

¿Cuántas cosas interesantes, simples, asombrosas, entretenidas, novedosas o especiales me estaré perdiendo aún? Sin embargo, lo mejor de esta situación es que **“el trance se induce después de repetidas sesiones”**¹⁹. Es decir, sólo tengo que continuar biodanzando hasta lograrlo! Gracias Biodanza por tu paciencia!!



Vivencia al aire libre. Diciembre 2019.

¹⁹ Apunte Trance y Regresión, Rolando Toro. Pág. 9

1.6 CONTACTO Y CARICIA EN BIODANZA

1.6.1 Caricias y analogía con la amistad

Al leer y releer el apunte Contacto y Caricias descubro respecto de la caricia que, pareciera que me he ido aproximando a ella de forma evolutiva y conforme a mi propia historia de vida y aprendizajes afectivos de infancia. Siento que esta es una gran oportunidad de hurgar en ese espacio íntimo que con frecuencia soslayamos.

Me causa gran alegría descubrir que la caricia tiene dimensiones orgánicas y existenciales. Desde la dimensión existencial, hoy día, para mí tiene gran valor darme cuenta de que puedo realizar una verdadera analogía entre lo que es para mí la **amistad** y lo que nos propone Rolando Toro respecto a lo que es la **caricia**.

Rolando Toro nos dice²⁰ que:

“la caricia es el establecimiento de un circuito de ida y vuelta entre los individuos, un diálogo corporal que alcanza distintos grados de intensidad.”



²⁰ Apunte Contacto y Caricias, Rolando Toro. Pág. 5

También nos indica que:

“la caricia es un proceso tan profundo de movilización y transformación que constituye el instrumento más efectivo para la inducción de cambios integradores, al conectar la energía de la vida con el otro y con el universo.”²¹

La amistad para mí representa el establecimiento de una relación afectiva donde la mutualidad de dar y recibir es una constante y se alcanzan distintos grados de intensidad que también pueden provocar y de hecho provocan, procesos de movilización y transformación que inducen a cambios integradores al conectar la energía de la vida con el otro y con el universo.

Por otra parte, Rolando Toro nos dice que:

“el contacto con reciprocidad se denomina aproximación en feed back”.²²

Y yo me pregunto, no es acaso la amistad un contacto con reciprocidad? O sea, una aproximación en feed back?



²¹ Apunte Contacto y Caricias, Rolando Toro. Pág. 5

²² Apunte Contacto y Caricias, Rolando Toro. Pág. 8

También Rolando Toro nos señala que:

“la reciprocidad del contacto despierta progresivamente emociones eróticas y afectivas. El contacto se transforma en caricia.”²³

La amistad despierta en los amigos(as) emociones eróticas y afectivas y así el contacto se llega a transformar en caricia. En esa caricia abstracta como es la afectividad, la empatía, la solidaridad, la lealtad, la generosidad, la contención, así como esa caricia, la del diálogo corporal a través del contacto que alcanza distintos grados de intensidad en una amistad.

Por lo tanto, desde un punto de vista existencial, para mí hoy día, mis amistades o la amistad que con ellos y ellas comparto, son una verdadera caricia que provoca positivos efectos en mi vida. Recordemos que la caricia es una de las formas de acceso al inconsciente vital.

1.6.2 La caricia y mi pareja

Rolando Toro define la caricia como:

“El contacto erótico-afectivo entre dos personas y que esta conexión es sensible y plena de ternura y que está guiado por el instinto sexual y por el amor”²⁴

Esta frase me invita a reflexionar acerca de cómo ha sido mi aproximación a la caricia en el plano de la relación de pareja.

Allí puedo ver que, mi vivencia del contacto a través de la caricia con la pareja ha estado precedida de un proceso evolutivo e integrador que la misma biodanza me ha brindado. Sí, porque hasta hace algunos años mis experiencias de contacto las tenía bastante reprimidas. Es decir, la biodanza ha sido clave para prepararme y disponerme al establecimiento de un circuito de ida y vuelta con mi pareja, un diálogo corporal que ha alcanzado distintos grados de intensidad. El haber vivenciado los ejercicios de grupo compacto, de acariciamiento de manos, de acariciamiento de cabello, entre otros, ha permitido que yo pudiese fluir mejor y así estar más preparada para ese contacto erótico-afectivo con la pareja, que sin duda sigue siendo un espacio de aprendizaje y reconocimiento mutuo.

Algunas de las características con que Rolando Toro conceptualiza la caricia son:

²³ Ibid

²⁴ Apunte Contacto y Caricias, Rolando Toro. Pág. 9

“El contacto entre dos personas es erótico-afectivo.”

“El contacto está guiado por el instinto sexual y por el amor”

“Su característica es la reciprocidad, la conexión con el placer.”²⁵

Todas estas declaraciones y afirmaciones que en mayor o menor medida he ido vivenciando junto a mi amado, me permiten hoy, visualizar, valorar y gozar aún más de ese espacio de intimidad y soñar con lograr que este amor de pareja, como señala Rolando Toro:

“sea el encuentro de dos identidades que crean y habitan a través de las caricias, un continente único.”²⁶

Esto representa para mí la sacralización de mi relación con mi amado y es aquello por lo que siento vale la pena seguir trabajando día a día.



²⁵ Ibid

²⁶ Apunte Contacto y Caricias, Rolando Toro. Pág. 16

1.7 DIONISIO SENSUALIDAD Y ÉXTASIS

Luego de leer a Dionisio²⁷ en la mitología griega y experimentar la posibilidad de personificar a las “bacantes”, me pregunto y vuelvo a preguntarme:

¿Cómo habría sido mi vida hasta hoy, si hubiese descubierto antes el verdadero sentido del dios de la sensualidad y el éxtasis?

¿Por qué siempre creí que el deber estaba por sobre el placer y la diversión?

¿Por qué no me había permitido nunca o casi nunca la búsqueda del placer y el éxtasis?

¿Por qué querer el goce y el disfrute permanente se cuestiona tanto en nuestra sociedad y especialmente al género femenino?

Parece que, una vez más, la respuesta es la cultura patriarcal en la que me tocó nacer. Sí, porque hoy descubro en esta historia que las mujeres como género, alguna vez sí fuimos libres de sentir la sensualidad y expresar el éxtasis y entregarnos al placer de los sentidos sin ser juzgadas o tratadas como “locas”, “fáciles” “desvergonzadas”, “licenciosas”, “libertinas” o “descontroladas”, como aparece en algún diccionario de sinónimos en relación al término “bacante”, al que he recurrido y que, claramente no está exento del machismo patriarcal a la hora de presentar sinónimos.

Por otra parte, me encanta cuando E. Rode²⁸ describe las fiestas dionisiacas y señala:

“Las mujeres se agitaban hasta el agotamiento en el torbellino de la danza”.

Esto me indica que estas mujeres se permitían el disfrute y el goce de los sentidos a través de la danza. Esta imagen me evoca mi vida cuando yo era una niña, en esa tierna edad de los 7 u 8 años, en que jugábamos y bailábamos agitadas hasta el agotamiento en rondas y danzas...

¿Cuánto tiempo más necesitaré para que mis células y su memoria puedan volver a recordarme lo maravilloso que es poder gozar a través de los sentidos? Tengo la certeza que con la práctica sistemática de biodanza ese tiempo ya está acotado.

²⁷ Apunte Antecedentes Míticos y Filosóficos de BD, Rolando Toro. Pág. 9

²⁸ Ibid

Finalmente, se plantea²⁹ que:

“Dionisio se asocia al desborde vital que anula los límites de la identidad y precipita a los seres en el vértigo y en el frenesí. Es el entusiasmo sin límites, las fuerzas oscuras de la naturaleza”.

Como mujer me siento muy identificada con el legado que ha dejado el mito griego de Dionisio a la humanidad: la alegría de vivir, la búsqueda del placer y éxtasis, celebración de la vida y la liberación de potenciales instintivos a través de la danza.

Gracias a Rolando Toro por integrar este legado en el sistema de biodanza y darme la oportunidad de descubrir y aprender a ser parte de la plenitud existencial.



Trabajo en grupo, Módulo: Antecedentes Míticos y Filosóficos

²⁹ Fuente: Apunte Antecedentes Míticos y Filosóficos de BD, Rolando Toro. Pág. 9

1.8 AL ENCUENTRO CON LA PLENITUD EXISTENCIAL

Este camino de la biodanza, que estoy abrazando hace ya algunos años, me ha permitido abrirme a nuevas posibilidades en muchos aspectos, pero sólo hasta el momento de la pregunta en clase respecto a cuál es mi sistema de creencias hoy comienzo a tomar mayor conciencia de algunas cosas y me surge la pregunta:

¿Cuál es hoy, después de tanto movimiento en mi vida, mi sistema de creencias?

Reviso lo que hasta hoy tenía:

Formación religiosa católica que recibí desde el bautismo a los 8 meses de vida y la educación moral y valórica que me entregó mi madre y el catecismo de la iglesia desde los ocho hasta los veinte años de edad aproximadamente, período en que recibí algunos de los sacramentos. Cuestioné esta formación religiosa desde lo más profundo de mi ser por no permitirme ser feliz en libertad. Siempre promoviendo la culpa en el género femenino, la aceptación del machismo, la negación del placer y el control social para la mujer a través de sus dogmas.

Educación social; dada por los roles de género que, en nuestra cultura patriarcal, se asignan a la mujer y la reducen al ámbito de lo privado para asumir y hacerse cargo de todo el quehacer doméstico y el cuidado de los hijos, hijas y personas mayores de la familia; y en el caso de aquellas mujeres que logran desarrollar una actividad remunerada fuera del hogar, deben asumir el costo de la doble jornada que les implica trabajar fuera y además cumplir con todas las responsabilidades y tareas de crianza y educación de los hijos e hijas así como el cuidado de los enfermos y adultos mayores de la familia. Esto, por lo general, les impide realizar actividades que les proporcionen espacios de autocuidado y bienestar personal. Por otra parte, los medios de comunicación de masa refuerzan la idea de que la mujer sea vista como un objeto sexual destinado a entregar placer al sexo masculino. Socialización totalmente cuestionada por mí en cuanto al rol que como mujer se me asigna en una cultura patriarcal y machista que me restringe el vivir en plenitud mi esencia e identidad personal.

Cuando estuve en escuelas básicas mixtas y fiscales, el rol que se asignaba a las “niñas” estaba siempre relacionado con quehaceres domésticos (asear y decorar la sala de clases), en cuanto a los juegos se hacía distinción entre juegos deportivos y de fuerza para los niños y juegos más “delicados” para las niñas, quienes debíamos comportarnos como “señoritas”. En cuanto a los modelos que se presentaban de la mujer adulta, ésta debía ser buena madre y dueña de casa. No recuerdo que se nos motivara a pensar en trabajos que no estuviesen relacionados con actividades que son extensión de los quehaceres domésticos, como las carreras de servicios y de ayuda a las personas (secretaria, tens, enfermera y/o profesora, asistente social). A los niños se los motivaba a explorar el mundo científico y de la ingeniería.

En la educación media, estuve el primer año en un liceo comercial laico, donde se notaba de forma muy marcada la repetición de los patrones del patriarcado a la hora de elegir alguna carrera. Los jóvenes, en su mayoría, optaban por la carrera de contabilidad y/o ventas; mientras que las jovencitas, en casi la totalidad, seguían la carrera de secretariado y en una minoría, la carrera de ventas. De hecho, en la carrera de contabilidad, la mayoría de los profesores eran varones y cuando había estudiantas en sus aulas, muchas veces, parecía que ellas tenían que estar constantemente demostrando sus capacidades que las hicieran merecedoras de estar en esa carrera.

Luego, entre el segundo y el cuarto año medio estudié en un liceo de niñas fiscal, laico, donde pude observar cómo el machismo, la vulnerabilidad social y el patriarcado impidieron el desarrollo de los potenciales de varias de mis compañeras de curso. Una experiencia que me marcó mucho fue la vivida en la clase de historia de tercer y cuarto año medio, donde el profesor de la asignatura nos descalificaba clase a clase por ser mujeres. Con su forma de tratarnos nos hacía sentir que no teníamos valor alguno. Su discurso era que, por ser mujeres no teníamos capacidad para el estudio e incluso se mofaba de nuestro género. En más de una oportunidad, yo me atreví a confrontarlo y responder a sus descalificaciones, lo que me significó que siempre me tuviera en la mira. Fue tanto el “hostigamiento” de su parte que mi madre (que era colega con él) tuvo que intervenir y pedirle, por favor, que me dejara en paz. Por supuesto que muchas de mis compañeras le tenían gran temor y enfrentaban con terror sus clases y evaluaciones, pero ninguna se atrevía a confrontarlo, incluso me pedían que yo no lo hiciera porque podría ser peor. Claramente, esta experiencia no debería vivirse en ningún colegio, sin embargo, me sirvió para reforzar en mí el enfoque feminista.

Cuando egresé de la enseñanza media, estudié Secretariado Ejecutivo Bilingüe (Inglés-Español), muy a mi pesar ya que la imagen que se tenía de la secretaria nunca me representó, por el contrario, me parecía que se usaba a la mujer como objeto sexual a disposición del jefe o empresa. De hecho, durante la formación académica, se enseñaban contenidos relacionados con presentación personal como: forma de vestirse, maquillaje y accesorios, todo esto en el entendido de que la secretaria es “la cara de la empresa”. Tema aparte para mí, representó el hecho de tener que “servir café” a los jefes, instancia que me parecía muy humillante dado que, en la oficina, se estaba replicando el modelo machista de que la mujer está para “servir” al hombre. Además, que en más de una ocasión el jefe, ni siquiera pedía de buena forma que se le llevara un café.

Toda esta experiencia en educación ha sido muy cuestionada por mí, al ver lo que quería el sistema imperante que yo fuese, un ente preparado para ser útil y funcional a un sistema totalmente deshumanizado.

Luego cuando ya tenía 25 años de edad ingresé a estudiar a la Universidad de Concepción la carrera de Servicio Social y esta experiencia realmente fue muy esperanzadora y enriquecedora, ya que durante mi paso por sus aulas pude notar claros avances en lo relativo al trato hacia el género femenino y las posibilidades reales de desarrollar mis potenciales en muchos ámbitos. Cambios como que, una carrera, estudiada o pensada sólo para mujeres, en esos años ya se abría para el género masculino, lo que provocó un cambio positivo al poder incorporar modelos masculinos en las intervenciones sociales que permitieran que los varones de una familia en intervención social se sintiesen más representados y más motivados a participar.

Entonces, me pregunto ¿hay nuevas creencias en mí hoy? ¿Cuáles son hoy mis nuevas creencias?

¿Quién soy en base a mis nuevas creencias?

¿Cómo ha influido biodanza en este proceso?

Desde mi sentir, creo que las respuestas a estas preguntas aún transitan en una búsqueda. Hoy sólo sé que la biodanza ha influido y colaborado en mostrarme mi necesidad de mover y/o mutar muchas de mis creencias para lograr así plenitud en mi vida.

1.9 LA MÚSICA Y LA SEMÁNTICA MUSICAL

LA MÚSICA EN BIODANZA

La música es uno de los elementos metodológicos básicos de Biodanza. Rolando Toro afirma:

“La música modifica la estructura misma del sistema nervioso y la sensibilidad para relacionarse con los demás”³⁰

Luego de haber leído “La Música en BD” y compartido esa lectura con mi grupo de estudio, he ido descubriendo algunas cosas importantes para mi formación como facilitadora de BD:

“Percibimos la música con nuestro aparato cognitivo, con nuestra sensibilidad, con toda la gama de nuestras emociones, con nuestros instintos, con nuestros órganos”³¹

Siento que descubrí el por qué nos recomiendan no cantar las melodías mientras danzamos: debemos centrarnos o focalizarnos en la **interpretación emocional** de la música por sobre

³⁰ Apunte La música en BD, Rolando Toro. Pág. 2.

³¹ Ibid

otros aspectos ya que de esta forma podremos inducir una **vivencia** verdaderamente **integradora**. Rolando Toro lo expresa de la siguiente forma:

“La preferencia por las cualidades sonoras o estéticas sobre la fuerza emotiva de una música puede perjudicar el nivel de la vivencia que se desea inducir” ³²

Esta lectura me ha permitido valorar en su real dimensión la **importancia de la música elegida** para las sesiones de biodanza en el sentido de que, a través de las diversas melodías musicales **especialmente escogidas, se logra deflagrar emociones en las personas.**

“En Biodanza buscamos ofrecer músicas que posean efectos específicos universales, que estimulen respuestas de vitalidad, erotismo, creatividad, afectividad y trascendencia”. ³³

Este aprendizaje me lleva a preguntar (me) qué podría ocurrir con las emociones de las personas si no elijo la música recomendada? Probablemente, no logre que las personas tengan una **vivencia integradora** lo que podría llevarlas a la disociación. Por esta razón, considero que como facilitadora tendré una gran responsabilidad con cada persona que forme parte de la ronda al momento de elegir la música a utilizar en una sesión de BD.

“La música danza a la persona y entonces no hay individuo sino danza. Esta es una poderosa fuente de renovación y energetización” ³⁴

Finalmente, señalar que, siento que debo perseverar más aún en mi camino personal de alcanzar la meta de **ser la danza, de ser la música** para así lograr estimular los ecofactores relacionados con las cinco líneas de vivencia de la BD. (Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia).

“La música danza a la persona y entonces no hay individuo sino danza. Esta es una poderosa fuente de renovación y energetización” ³⁵

³² Apunte La música en BD., Rolando Toro. Pág. 1

³³ Apunte La música en BD., Rolando Toro. Pág. 3

³⁴ Apunte La música en BD., Rolando Toro. Pág. 2

³⁵ Ibid

DESCUBRIENDO LA SEMÁNTICA MUSICAL

Si consideramos que la Semántica Musical dice relación con el significado, sentido o interpretación de las expresiones musicales, descubriremos lo relevante que resulta la elección de los temas en una sesión de BD.

"En tanto que la música sea capaz de despertar emociones que pueden ser danzadas o inducir danzas que emocionen, tienen, para BD, valor semántico"³⁶

Es así como:

"La vivencia que surge del efecto "música-movimiento" deflagra cambios sutiles en los umbrales límbico-hipotalámicos, en los neurotransmisores y en el sistema neurovegetativo".³⁷

Estas palabras de Rolando Toro me invitan a reflexionar y tomar conciencia de la responsabilidad que tendremos quienes lleguemos a titularnos como facilitadores de BD. Es decir, de nuestro conocimiento, criterio y rigurosidad en nuestra formación académica dependerá el bienestar/malestar y la integración/disociación que alcancen quienes lleguen a danzar a los grupos que formemos. Me parece que esto es un gran desafío y compromiso, pero a la vez, es una tremenda posibilidad de contribuir a promover y elevar el bienestar existencial que tanto anhelamos como seres humanos y humanas.

"De hecho, la armonía musical induce armonía biológica; la melodía sonora acompaña melodías de todo lo que fluye dentro de nosotros; el ritmo de la música activa o suaviza los ritmos viscerales".³⁸

Me pregunto, ¿cuántas personas hoy tienen la capacidad de escuchar(se) y sentir sus sensaciones corporales? En un mundo donde la vorágine del diario vivir casi no nos deja tiempo para nosotros mismos. ¡Qué diferente podrían ser nuestras vidas si tuviésemos integrado este aprendizaje!

Es por ello que me parece importante enfatizar que:

"La biomúsica es el acceso cognitivo y vivencial a este proceso en que la música se vuelve biológica y la biología se torna música"³⁹

Así es que no dudemos en ir por doquier invitando al mundo a danzar la vida.

³⁶ Apunte Semántica Musical en BD, Rolando Toro. Pág. 6

³⁷ Ibid

³⁸ Ibid

³⁹ Ibid

1.10 ¿QUIÉN FUE ROLANDO TORO ARANEDA?⁴⁰ Foto: <https://danzailsogno.it/rolando/>



Rolando Toro Araneda, creador de la Biodanza, nació en Concepción (Chile) el 19 de abril de 1924. Su infancia transcurrió alrededor de su casa natal con sus padres y hermanos, y la escuela básica del Barrio de la Plaza Condell de esa ciudad. Proviene de una familia de educadores: su abuelo fue profesor en la ciudad de Cañete, su madre (Berta), siete de sus tías y dos de sus hermanos fueron profesores.

Antes de encontrar su verdadera vocación como educador y decidir formarse como profesor de enseñanza básica en la Escuela Normal “José Abelardo Núñez” en el año 1943, pasó tres años por la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción.

Se desempeñó como profesor normalista durante alrededor de dieciséis años en las ciudades de Valparaíso, Talcahuano, Santiago de Chile y en el pueblo de Pocuro, próximo a la ciudad de Los Andes, entre los años 1944 a 1957.

Como profesor de primaria realizó propuestas experimentales de educación artística, además de investigaciones sobre el dibujo realizadas con niños, personas con problemas de salud mental y con artistas. Es por esto que en 1954 realizó el primer “Festival del Niño, en donde se examinaron las condiciones socioeconómicas y de salud en la infancia chilena. En

⁴⁰ Extracto del artículo (sin autor ni fecha) aparecido en “Biodanza Hoy, la biblioteca virtual de biodanza en español”. <https://www.biodanzahoy.cl/biodanza/quien-es-rolando-toro/>

el Festival participaron seis mil niños de todo el país, presentándose orquestas infantiles, exposiciones de pintura, cerámica y juguetes pedagógicos en el patio de la Casa Central de la Universidad de Chile. También se realizó un gran desfile de niños por el centro de Santiago. Rolando fue capaz de convocar a diversas organizaciones sociales, políticas y culturales en búsqueda de mejorar las condiciones de los niños.

Desde esta fase de experimentación psicopedagógica, Rolando tomó la decisión de realizar estudios al respecto, y con la mediación del Rector de la Universidad Chile Jorge Gómez Millas, ingresó a segundo año de Psicología en la Escuela de Psicología del Instituto Pedagógico de la Universidad de Chile.

Rolando Toro ingresó al Centro de Estudios de Antropología Médica (CEAM) de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, trabajando allí desde 1965 hasta 1973. Pasó a formar parte de un equipo multidisciplinario, que tenía por objeto, en aquel momento, mejorar la calidad de vida de las personas hospitalizadas por salud mental y humanizar sus relaciones con el personal médico y paramédico del Hospital Psiquiátrico de Santiago. Para esto ensayó diferentes sistemas terapéuticos, realizando sus primeros intentos de danza terapéutica. A partir del éxito que obtuvo en esas experiencias, extendió el sistema para ser aplicado en otros cuadros clínicos y en personas sin patologías.

En 1966 la Universidad Católica le solicitó que ofreciera un curso de Expresividad y Creatividad en el Instituto de Estética de la universidad al que llamó Psicodanza, sistema de ejercicios y músicas que ya había experimentado en el Hospital Psiquiátrico de Santiago. Al inicio de los años 70, nacieron en forma natural lo que se conocieron como **“Juegos de Psicodanza”**. Éstas eran representaciones que incluían teatro, canto, poesía, danza y música. Las presentaciones tuvieron lugar en numerosos teatros de Santiago, Viña del Mar y Valparaíso. Aunque fueron abiertamente censuradas por la Iglesia Católica local, Rolando continuó con las presentaciones “a tablero vuelto” producto de la inédita manifestación que el público apreciaba en este curioso “arte catártico y salvaje”.

Al respecto, Rolando Toro⁴¹ señaló:

«Los Juegos de Psicodanza son un conjunto de experimentos de expresión corporal. Sus integrantes no son artistas profesionales, son personas que buscan apasionadamente un sentido interior dentro del mundo en que vivimos.»

⁴¹ Extracto del artículo (sin autor ni fecha) aparecido en “Biodanza Hoy, la biblioteca virtual de biodanza en español”. <https://www.biodanzahoy.cl/biodanza/quien-es-rolando-toro/>

«Estos juegos aluden al poder musical para curar enfermedades, invocar las fuerzas de la naturaleza, despertar el amor o el deseo, armonizar las sociedades. Para lograrlo hay que despertar en el hombre la musicalidad interior perdida y restituir su vitalidad animal.»

«Estos juegos no son propiamente danzas, ni teatro, ni pantomima en el sentido tradicional. Se trata de formas libres de expresión corporal con música y sonidos dentro de pautas coreográficas, permitiendo gran creatividad, sinceridad y fuerza vital de los bailarines.»

En los años 70, Rolando realizó un viaje a la Comunidad de Esalen liderada por el psicólogo Fritz Perls en Big Sur (California) y al pequeño pueblo de Bodega (San Francisco). Allí compartió experiencias grupales donde el Contacto y la Caricia eran una de las propuestas principales como premisas y prácticas sanadoras. También compartió con otros investigadores de la época, como es el caso de René Spitz, que ya trabajaban con los llamados “niños institucionalizados” (de orfanatos o internados públicos) y que sostenían que había una relación directa entre la estimulación afectiva y el sistema inmunológico. Al regresar a Chile, incorporó a su incipiente Modelo operativo, la presencia sanadora de las caricias y el contacto en sus ejercicios.

A partir de 1975, en Buenos Aires, Rolando Toro empieza a desarrollar y visualizar más cabalmente el conjunto de ejercicios y experiencias como un Sistema de Integración, con consecuencias sanadoras y terapéuticas, aplicando el Sistema Biodanza a pacientes mastectomizadas en la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer. Posteriormente en esa misma ciudad, fue nombrado Profesor Emérito de la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires. Desde allí, comienza a crecer el reconocimiento a las técnicas de Rolando Toro y su nuevo Sistema.

En 1979, Rolando se trasladó a Brasil donde estableció un instituto privado de Biodanza, logrando la expansión de este sistema a toda América Latina. Además en este país trabajó con pacientes del “Hospital Jiqueri” de Sao Paulo y con mujeres mastectomizadas en el “Instituto del Radio”. Se quedó por largos años allí, visualizando a ese país como el lugar óptimo para enseñar Biodanza. Es desde allí donde definitivamente ésta se internacionaliza y se masifica.

Rolando viaja a Italia en 1989 y funda la Escuela Modelo de Biodanza, en Milán, en colaboración con Eliane Matuk. Además trabajó con enfermos de Parkinson y Alzheimer en las ciudades de Como y Varese. Biodanza se difunde por los diferentes países de Europa.

En 1998 regresó a Santiago de Chile y fundó la segunda Escuela Modelo de Biodanza, en colaboración con Claudete Sant Anna, desde donde dirigió el movimiento de Biodanza, constituido por Centros y Escuelas de Formación distribuidas por Europa, América Latina, Estados Unidos, Canadá, África del Sur, Japón y Nueva Zelanda.

Estando en Chile, el año 2001 fue nominado para postular al Premio Nobel de la Paz por sus trabajos en Biodanza y Educación Biocéntrica en la Casa de América (Madrid, España). También fue nombrado Doctor Honoris Causa como Educador Biocéntrico, el año 2006 en la Universidad Federal de Paraíba (Brasil), la que además formalizó dentro de sus programas la primera Escuela de Formación Biocéntrica en el mundo. Por otra parte, en el año 2008 fue nombrado Profesor Emérito por la Universidad Metropolitana del Perú. Además, fue poeta y pintor, realizando exposiciones en Brasil, Italia y Francia. También publicó libros de poesía y psicoterapia, los que han sido traducidos a diversos idiomas.

El 16 de febrero de 2010, Rolando muere a los 85 años de edad en Santiago de Chile.

1.11 BIODANZA ORIGINAL

Nuestra ‘Escuela de Biodanza Original Concepción’ pertenece a la Asociación Internacional de Escuelas de Biodanza llamada “Biodanza Rolando Toro”, cuyo objetivo principal es “resguardar el sistema de biodanza creado por Rolando Toro Araneda”.⁴²



Esta Asociación (www.biodanzarolandotoro.com), actualmente es presidida por Claudete Sant Anna y Rodrigo Toro Sánchez. Este último afirma que biodanza es un sistema “profundo, delicado, científico, donde cada ejercicio ha tenido una evolución profunda, por lo que es importante asegurar su evolución en el tiempo, a través de una muy profesional y correcta asesoría metodológica. Esto implica mantener sus objetivos, su espíritu, el amor como fundamento, el respeto y la sutileza”. Es decir, mantener las raíces y esencia de su modelo teórico y metodológico. A ello se debe el nombre de Biodanza Original, pues se utilizan exclusivamente las músicas y ejercicios específicos diseñados originalmente por Rolando Toro Araneda.

⁴² www.biodanzarolandotoro.com

CAPÍTULO II: LAS CINCO LÍNEAS DE VIVENCIA

Rolando Toro ⁴³Las vivencias están clasificadas en cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano. Los ejercicios están organizados para estimular la producción específica de cada tipo de vivencia.”

El orden en que se presentan, más abajo, las Líneas de Vivencia, no es casual, ni arbitrario, ya que está en completa relación con las estructuras cerebrales que se van involucrando o que están comprometidas en cada una de ellas, a saber⁴⁴:



Por otra parte tenemos la siguiente explicación⁴⁵:

- a) El **paleoencéfalo** que está formado por los ganglios basales, el tronco cerebral y el sistema reticular activante, o cerebro primitivo que es responsable de lo instintivo y las funciones relacionadas con la supervivencia, razón por la que se lo asocia con las líneas de **Vitalidad y Sexualidad**.
- b) El **mesencéfalo** dotado del sistema límbico es el que se relaciona con las emociones porque nos permite sentir. Por ello, es asociado con las líneas de vivencia de **Creatividad y Afectividad**.
- c) Finalmente, la tercera estructura del cerebro, el **neocórtex o corteza cerebral**, está asociada con la capacidad de pensar y razonar.

La línea de la Trascendencia compromete estas tres estructuras cerebrales.

Es importante señalar que el cerebro humano está muy interaccionado, por lo que no se puede atribuir sólo a una parte de la estructura cerebral las líneas de vivencia.

Desde la primera línea de vivencia (vitalidad) hasta la quinta (trascendencia), van involucrándose un mayor número de estructuras cerebrales en la vivencia, por eso se va complejizando.

⁴³ Apunte La Vivencia, Rolando Toro. Pág. 10

⁴⁴ <https://www.monografias.com/trabajos59/cerebro-triuno/cerebro-triuno2>

⁴⁵ Sandra Micco. Grupo de Estudio sobre Biodanza y Neurociencias, 2022.

1. Línea de Vitalidad

El desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando, mediante danzas, al sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático); a la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos); al instinto de conservación (lucha y fuga); a la energía para la acción; y a la defensa inmunológica.

2. Línea de Sexualidad

Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionados con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo.

3. Línea de Creatividad

Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas y la creatividad existencial.

4. Línea de Afectividad

Ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad y afecto permiten una reeducación emocional y el acceso a la amistad y al amor.

5. Línea de Trascendencia

Las danzas en la naturaleza, los ejercicios en el agua y las ceremonias con el fuego y la tierra, vinculan a los estudiantes de Biodanza con la armonía cósmica, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

Las cinco Líneas de Vivencia se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente. En los cursos de Biodanza se desarrollan las cinco líneas de vivencia en forma combinada.

2.1. VITALIDAD: ENERGÍA DISPONIBLE PARA LA ACCIÓN

Luego de leer el Apunte del Módulo de la línea de vivencia de Vitalidad, siento curiosidad por conocer cuál es el significado de este término a nivel académico, y el diccionario Oxford me entrega, lo siguiente:

- Vitalidad: a) Actividad o energía para vivir o desarrollarse.
- b) Dinamismo o vigor de la persona o cosa que manifiesta cierta actividad o energía.

Con gran sorpresa descubro que, Rolando Toro nos entrega una definición mucho más amplia y plena de sentido cuando nos dice que:

“Desde el punto de vista existencial, vitalidad significa tener fuertes motivaciones para vivir y poseer energía disponible para la acción (ímpetu vital)” .⁴⁶

A través de la práctica sistemática de biodanza he podido vivenciar que estas motivaciones para vivir y mi energía disponible para la acción se vean fortalecidas y potenciadas especialmente en momentos en que

“Despertar la arcaica capacidad de conexión con la vida es nuestro objetivo desesperado: conexión consigo mismo, con el semejante y con las fuerzas vivas del universo (integración)”⁴⁷.

Vivencia en Casa de los Colores, Concepción 2019.



Capacidad de conexión con la vida que se puso a prueba durante todo el primer período de pandemia, donde existía un clima de desconfianza, miedo y muerte, pero logré conectarme con las múltiples matrices de vida que estaban a mi alrededor (especialmente las de la naturaleza como cuidar mis plantitas del balcón, observar el vuelo de las gaviotas a la hora del atardecer, deleitarme con el paisaje y vista panorámica de gran parte de la ciudad apreciados desde mi ventana) que me permitieron mantener el ímpetu vital y la energía disponible para la acción en momentos tan complejos para toda la humanidad.

Por otra parte, señalar que la biodanza ha tenido un poder transformador en mi vida que me permite conectar profundamente con la siguiente afirmación de Rolando Toro:

⁴⁶ Apunte Vitalidad, Rolando Toro. Pág. 3

⁴⁷ Apunte Vitalidad, Rolando Toro. Pág. 4

“El amor a la naturaleza, los juegos y el vínculo con los propios instintos son características del ser humano ecológico, esto es la persona integrada a sí misma, a las demás y al universo. La cualidad de la vida no proviene del éxito social o económico, sino de los vínculos profundos de conexión a la vida”.⁴⁸

Finalmente, me permito decir que gracias a esos vínculos profundos de conexión con la vida que la biodanza me va mostrando, voy alcanzando un mayor bienestar existencial.

2.2. SEXUALIDAD: NUEVAS MIRADAS Y SENTIDOS

La lectura de parte del apunte sobre Sexualidad, me ha abierto nuevas miradas y sentidos en relación a un tema tabú hasta hoy en nuestra sociedad. La mujer, una vez más, sigue siendo considerada objeto del deseo masculino, cuyo rol es únicamente entregar placer y someterse a los deseos del sexo opuesto sin considerar sus propios deseos y el derecho al alcance del goce y placer.

Desde esta perspectiva, cuando leo que **“la sexualidad es un modo de ser y crecer”**⁴⁹ me pregunto ¿cuál es o ha sido mi modo de ser y crecer en relación a mi sexualidad? Creo que jamás en mis casi 55 años de vida he tenido alguna idea clara de lo que la sexualidad significa en la vida de una persona.

¿Quién de nosotras ha sabido o ha tenido alguna idea de que la sexualidad es un modo de ser y crecer?

¿A cuántas de nosotras nos han educado de forma que pudiésemos entender la sexualidad de la forma en que R. Toro lo expresa en esta cita?

De aquí en adelante, es toda una nueva experiencia de toma de conciencia y de cómo vivenciar la sexualidad. Por eso me resulta tan interesante, maravilloso y aclaratorio cuando me encuentro con la cita que dice:

“La vivencia de la sexualidad es una expresión del inconsciente vital, que se manifiesta como sensaciones de placer cenestésico de intensidades variables que pueden conducir al estado de éxtasis”.⁵⁰

⁴⁸ Apunte Vitalidad, Rolando Toro. Pág. 3

⁴⁹ Apunte Sexualidad, Rolando Toro. Pág. 3

⁵⁰ Apunte Sexualidad, Rolando Toro. Pág. 4

Aquí logro entender y percibir que efectivamente la sexualidad es inherente al ser humano y que “sólo” debemos aprender a descubrirla para poder conocer el goce y el éxtasis que, a su vez, nos permite alcanzar la plenitud existencial.

¿Cuántas veces he podido reconocer en mi cuerpo las sensaciones de placer cenestésico teniendo clara conciencia y disfrute de este placer?

¿Por qué vivimos tan ajenas a esta tremenda posibilidad de ver la vida de una forma mucho más centrada en el goce y el placer?

¿Por qué se etiqueta de hedonista, en un sentido peyorativo, a quienes intentan tener una vida plena de goces y placeres?

¿Cómo es que nuestra cultura e idiosincrasia no nos enseña a buscar el goce y el placer, por el contrario, muchas veces nos sanciona socialmente si intentamos hacerlo?

Por todo esto, siento que es realmente increíble cómo a través de la senda de biodanza he podido ir haciendo este tipo de reflexiones y/o descubrimientos y tomar conciencia de que aún tengo la posibilidad de redescubrir la sexualidad de una manera que me engrandece porque, como dice Rolando Toro:

“Sensibilizarse para encontrar los caminos que conducen al placer, es parte del aprendizaje en biodanza”⁵¹

Esta cita me llena de gran ilusión y esperanza toda vez que siento que me encuentro en este camino de sensibilización que me irá permitiendo dar respuesta a algunas de las interrogantes y reflexiones que me hago en relación a este tema. Creo que el sólo hecho de plantearme algunas preguntas cómo las que he formulado más arriba, es ya una señal de que la biodanza se está adentrando en mi vida de tal forma que me ayuda a abrir mis sentidos y a tomar conciencia de la realidad que me rodea y me da la opción de modificarla para alcanzar el tan anhelado bienestar.

Finalmente, señalar que, para mi gran asombro, R.T plantea:

“el temor al sufrimiento sólo se vence desarrollando la capacidad de placer”.⁵²

Siempre he experimentado gran temor al sufrimiento, sin embargo, paradójicamente creo que nunca he tenido conciencia de lo importante que es desarrollar la capacidad de placer en mi existencia. Si he vivido momentos de placer a lo largo de mi vida, no ha sido teniendo plena conciencia de que es una capacidad a desarrollar, al contrario, pareciera que esos momentos han sido vivenciados en forma fortuita e intuitiva.

Me pregunto ¿cómo sería vivenciar el desarrollo de la capacidad de placer?

⁵¹ Apunte Sexualidad, Rolando Toro. Pág. 5

⁵² Ibid

Una vez más la respuesta me la da el sistema de biodanza cuando me invita a vivir el hoy, a vincularme afectivamente, a jugar, escuchar la música, danzar y estudiar con un o una otra.

Trabajo Grupal, Módulo Antecedentes Míticos y Filosóficos. Año 2019



2.3. CREATIVIDAD - CREATIVIDAD EN MI VIDA -

Cita N° 48: “La actividad creadora posee un poder ansiolítico” (R.T)⁵³

Acciones creativas:

- a) Siempre me ha gustado mucho escuchar música romántica, tipo baladas. Recuerdo que cuando me vine a estudiar a Concepción, muchas veces, antes de dormir sentía temor o nostalgia y descubrí que me tranquilizaba mucho y ayudaba a dormir mejor el escuchar música justo antes de dormir. Ponía algún cassette en la radio porque se paraba en forma automática y así me dormía al sonido de música predilecta.

Esta acción la puedo vincular con la **Cita N° 48** ya que, por una necesidad de bienestar a la hora de dormir, tuve que crear alguna forma de manejar el temor y la nostalgia y la idea de escuchar mi música favorita, me proporcionó la calma y la tranquilidad que requería en esos momentos. El **crear** una forma o una manera de manejar las emociones me brindó calma.

- b) Durante un período de mi vida posterior al año 2000, viví algunas emociones muy intensas en la relación con un niño de 8 años, interno en una institución del ex Sename y sentí que la única forma de sacar y canalizar todo ese movimiento de emociones era “escribir”. Fue así como por primera vez llevé al papel mi sentir. He aquí uno de mis escritos.

EL REGALO DE NAVIDAD

(01.12.02)

Aún no llega la navidad en el calendario, mas en mi corazón ya se ha instalado su espíritu con todo esplendor.

Un niño que tiene mucho de ese Dios Niño, ha venido a mi vida

Mostrándome su rostro amoroso, tierno así como el alma ansiosa de amor.

Ese niño ha acariciado mi alma con sus manitas suaves y pequeñas,

Alcanzando todo mi ser y transformándolo.

⁵³ Apunte Creatividad, Rolando Toro. Pág. 11

Ese niño es quien ha puesto una sonrisa en mis labios y también una lágrima de esperanza en mis ojos.

Ese niño ha salido a mi encuentro irrumpiendo a su paso en mi alma y en mi ser.

Cada día lo pienso más, cada día, me extraña un poco más, cada día lo amo un poco más.

Cada día me ama un poco más. Cada día nos regalamos más y más.

Malutae

Algunos años después, sentí la necesidad de tomar un taller literario que me permitiera expresarme de manera poética y lo busqué hasta que, finalmente, lo encontré.

Esta acción la puedo vincular con la **Cita Nº 48** ya que escribiendo acerca del torbellino de emociones que experimentaba en la relación con este niño, logré canalizarlas y bajar los niveles de ansiedad propios de un descubrimiento tan maravilloso como mi instinto maternal.

- c) Tuve que tener creatividad para enfrentar mi cesantía que comenzó en Junio del año 2009 y en Julio de ese mismo año, me entregaron mi departamento. Me vine a residir en él y tuve que idear una rutina de actividades diversas que me permitiera estar ocupada la mayor parte del tiempo para evitar caer en depresión. Comencé a hacer cosas que cuando trabajaba no tenía tiempo de realizar. Fue así como comencé a escuchar TODA la música que tenía en cassettes y CD. Además, retomé el contacto con amistades y comencé a organizar visitas a sus hogares y/o salidas a tomarnos un café y conversar.

Esta acción creativa la puedo vincular con la **Cita Nº 48** debido a que las emociones que más experimenté el primer tiempo de cesantía, fueron la ansiedad y la angustia debido a la incertidumbre de no saber cuándo podría reinsertarme laboralmente y además, recién había iniciado el pago del dividendo por el departamento. Entonces, el crear una rutina de actividades para cada día que me mantuvieran ocupada y vinculada con mi red de amistades y también conmigo, me ayudó a manejar mejor la ansiedad y la angustia y a mantener la esperanza y mi ánimo en un nivel adecuado.

Cita Nº 49: “Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica...La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir” (R.T.)⁵⁴

Acciones creativas:

- a) Cuando me vine a estudiar a Concepción arrendé piezas en distintos lugares, muchos de ellos mal cuidados, viejos, fríos e inhóspitos. Siempre sentí la necesidad de **crear** un ambiente más grato y acogedor por lo que me las ingeniaba para decorar y adornar los espacios de manera de sentirlos más confortables y acogedores para mí.

Esta acción creativa la puedo vincular con la **Cita Nº 49** dado que mi obra de creación de un espacio más cálido, acogedor y confortable para mi vida diaria es “el expresivo resultado del acto de vivir”. Es decir, el acto de vivir me invita a buscar una vida más acorde a mis deseos de bienestar.

- b) Cuando me vine a estudiar, no había teléfono en casa de mis padres pero sí en la pensión donde vivía. Entonces, mi familia (papá y mamá) iban todos los domingos a una central telefónica de Entel a llamarme por media hora más o menos. Como este tiempo se nos hacía muy corto, decidí escribir una o dos veces por semana una carta a mi mamá y ahí, en extenso, le relataba mis anécdotas y vivencias diarias de esta nueva vida para mí. A mi madre eso la hacía muy feliz y a mí, me ayudaba a sentirme siempre conectada con mi familia.

Esta acción creativa la relaciono con la **Cita Nº 49** porque la **creatividad** utilizada aquí para poder mantener un vínculo más estrecho con mis padres durante mi estadía en la Universidad, muestra una vez más, que el acto creativo es el “expresivo resultado del acto de vivir”. Es decir, la vivencia diaria nos invita a re-mirar nuestra realidad hoy y crear formas de llevar una vida más plena que nos conecte con nuestro bienestar y la transformación cósmica a la que todas estamos llamadas.

Cita Nº 50: “En el ser humano se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad”. (R.T.)⁵⁵

Acciones creativas:

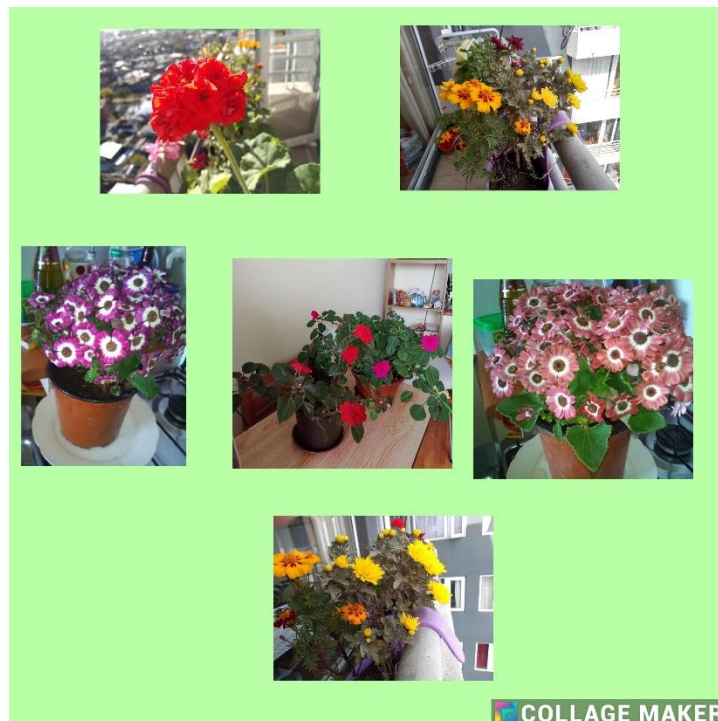
⁵⁴Apunte Creatividad, Rolando Toro. Pág. 3

⁵⁵ Apunte Creatividad, Rolando Toro. Pág. 3

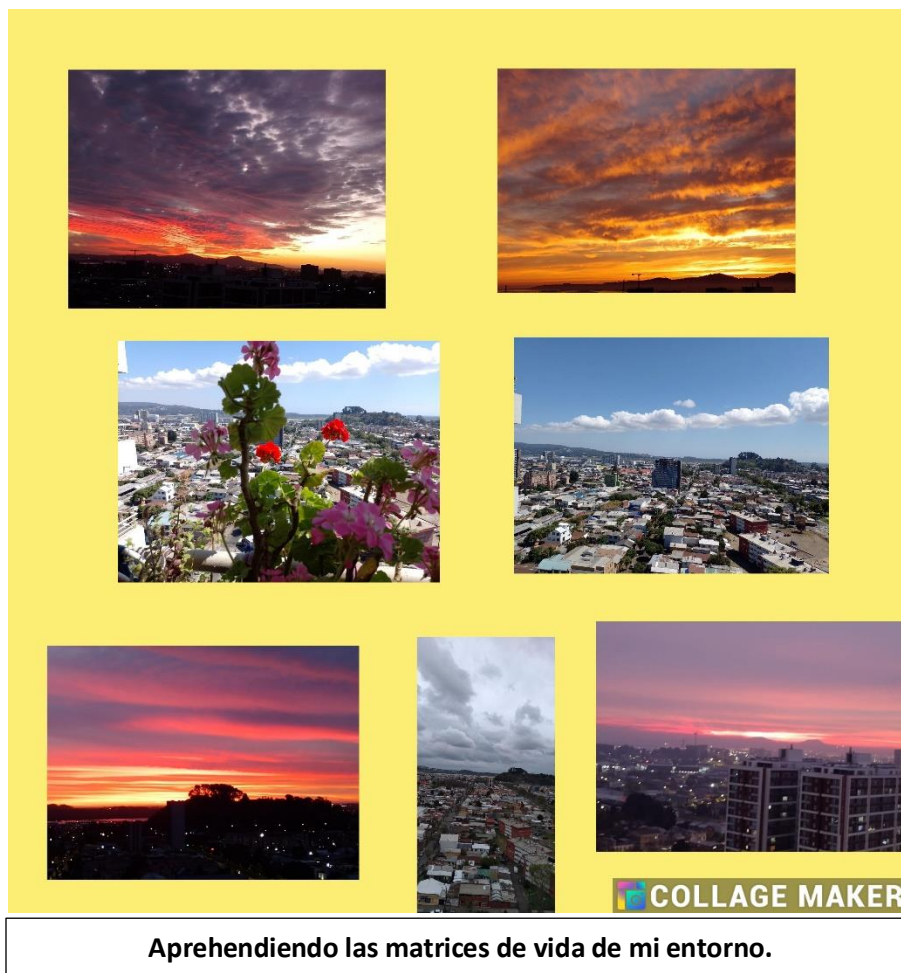
- a) En estos últimos años en que he vivido mucho sobresalto por el tema económico, mi amado Víctor hace unos tres o cuatro años atrás, compró unas plantitas para poner en el balcón. La verdad es que yo no estaba muy entusiasmada con la idea de “cuidar y criar” plantas debido a que sentía que me significaba otra tarea doméstica más. Sin embargo, por un sentido de responsabilidad que llevo intrínseco comencé a cuidar de ellas y paulatinamente, descubrí que me resultaba muy grato destinar tiempo a esta actividad de regarlas, podarlas, trasplantarlas y además, poder observar su proceso evolutivo. El cuidar mis plantitas me generaba mucho bienestar.

En este período de cuarentena, donde pareciera que todo hace mención al contagio y a la muerte, decidí dedicarme mucho más a mi mini jardín del balcón como una forma de cambiar la realidad tan angustiante y negativa que se me presentaba. Ha sido realmente un encuentro con las matrices de vida y me ha permitido ver la vida más allá del virus. Me da la posibilidad de rescatar la vida con todo lo maravillosa que ésta puede ser.

Esta acción creativa me parece posible vincularla con la **Cita Nº 50**, debido a que, aunque no fue mi elección poner plantas en mi balcón, sí lo ha sido cuidarlas y aprender a quererlas y a ponerlas en un lugar de importancia dentro de mis actividades diarias, como una forma de transformar una realidad en la que sólo se habla de muerte, a un espacio donde es posible vivenciar matrices de vida todo el tiempo.



- b) Desde que me instalé en mi departamento el año 2009, siempre me he dado el tiempo para detenerme y observar el paisaje panorámico que puedo apreciar desde mi ventanal o balcón. Esta práctica la complemento con la idea de tomar fotografías de los momentos que más me impresionan. El desarrollar estas actividades me ha ayudado mucho a tener más esperanza en que la vida va a mejorar.
- c) Esta acción creativa creo posible vincularla con la **Cita Nº 50** porque mi deseo de atrapar o captar la realidad desde mi ventanal tiene que ver con el impulso de cambio frente a una realidad cotidiana, muchas veces, difícil y así poder quedarme con todas las maravillas de la naturaleza que pasa y se recrea en mi ventanal.



Aprehendiendo las matrices de vida de mi entorno.

Reflexiones finales sobre la Línea de Creatividad:

La realización de este trabajo me ha permitido, en un tiempo, “raro” - como el que hoy vivimos - descubrir y confirmar, a través del reconocimiento de acciones creativas que he llevado a cabo en distintos momentos de mi vida que si soy una persona creativa, que sin darme cuenta, muchas veces he debido recurrir a mis potenciales creativos para enfrentar dificultades y realidades complejas. El haber descubierto esta posibilidad existencial me llena de una agradable sensación de bienestar, alegría y reafirma mi identidad.

Por otra parte, en el proceso de reflexión, creación y formulación de este trabajo me he logrado conectar con muchas emociones tales como la alegría intensa, la nostalgia y el sentirme conmovida al re-mirar mi vida y descubrir tantas acciones creativas que he logrado desarrollar en pos de una vida mejor para mí y las personas que me rodean.

Finalmente, agradecer a nuestra maestra Carmen, este tremendo privilegio de poder descubrir mis potenciales creativos y compartir mis vivencias con mis queridas compañeras de senda en este danzar la vida.

2.4. AFECTIVIDAD: CRONOLOGÍA DE LA AMISTAD

Para Rolando Toro la Afectividad es: “Un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo”. Dentro de los múltiples sentimientos de afinidad hace mención a la **amistad** y es en este sentimiento donde quiero detenerme hoy.

Rolando define la amistad de una forma que me hace mucho sentido de acuerdo a mis vivencias en ese plano. El señala, **“La amistad es uno de los sentimientos más profundos y nobles del ser humano. En ella se combinan la afectividad, el sentimiento estético, la lealtad y la sintonía de la conciencia”**.⁵⁶ Esta cita trae a mi memoria la primera experiencia relativa a la amistad con conciencia de ella. Recuerdo que cuando cumplí los 12 años mi madre me regaló una tarjeta que en esos años vendían en las Librerías Paulinas con mensajes cristianos. Aún puedo recordar el mensaje de la tarjeta: **“Tener un amigo es lo más hermoso”**. En ese entonces yo sólo tenía amigas, no había hecho aún amigos de sexo masculino. Fue tal el impacto que causó en mí esa afirmación que comencé a poner más atención en lo que significaba cultivar la amistad. Ahí empecé a vivenciar la belleza de tener amigas. Fui

⁵⁶Apunte Afectividad, Rolando Toro. Pág. 28

descubriendo que la afinidad con alguna de mis compañeras del colegio en gustos e intereses comunes era el inicio de una amistad y logré hacer un par de amigas en los últimos años de enseñanza básica, con una de las cuales, hasta ahora nos comunicamos en ocasiones. Sin embargo, con los varones no lo logré dado que se burlaban mucho de mí por mi aspecto físico.

Luego, durante la enseñanza media hice dos amigas más con las cuales hasta hoy somos muy cercanas, nunca hemos perdido el contacto. Las considero una de mis mejores amigas y las más “antiguas”. Recordemos que yo viví en la ciudad de Antofagasta hasta los 25 años de edad.

Cuando tenía casi 20 años comencé a participar de una comunidad cristiana-católica de jóvenes universitarios. Allí recién pude tener la experiencia de amistad con varones. Fue muy gratificante sentir que lograba afinidad con jóvenes de mi edad y que me respetaban y valoraban como persona. Igual resultaban un poco confusos mis sentimientos por el sexo masculino ya que, muchas veces, me pasó que la admiración que sentí por ellos se convertía en un sentimiento de tipo romántico y eso me complicaba para que fuéramos amigos. En esa comunidad hice varias amigas más, con dos de ellas mantenemos un fuerte vínculo y fluida comunicación hasta hoy. Es decir, con todas mis amigas de infancia y adolescencia que aún nos mantenemos en contacto hemos crecido juntas, haciéndonos partícipes la una de la otra de los diversos acontecimientos ocurridos en nuestras vidas, decisiones de estudios, salida

de la ciudad de origen, pololeos, duelos, noviazgos e incluso matrimonio en el caso de la única que se ha casado. Esto ha sido posible gracias a que, ambas partes hemos puesto energías, creatividad existencial, mucho afecto, lealtad y perseverancia para poder cultivar y mantener nuestra amistad. Cuando más jóvenes era sagrado reunirnos para el cumpleaños de cada una, también nos coordinábamos para hacer actividades de nuestro agrado como juntarnos en la casa de una o de otra para escuchar música, leer poesía, conversar acerca de música, películas románticas, soñar con nuestro galán del momento, tomar once, hacer postres de leche, salir juntas a vitrinear. En el verano ir a la playa de vez en cuando o asistir algún espectáculo al aire libre, entre otras cosas.

Nuestras familias conocían la existencia de la amiga de su hija y nos consideraban como tales.

Luego en el año 1992 cuando me vine a estudiar a la Universidad de Concepción, sentí mucho tener que dejar a mis amigas de Antofagasta y ellas, aunque se alegraron demasiado con la posibilidad que tuve de salir a estudiar, también sentían que mi ausencia les afectaría. Entonces, yo les prometí que les escribiría a menudo para compartirlas mis nuevas experiencias fuera de Antofagasta. Y así fue, ellas recibían noticias a través de largas cartas que les enviaba una o dos veces al mes. Esta fue una forma de continuar vinculadas

afectivamente y dio resultados porque ellas igual me contaban de su vida por escrito. Cuando yo iba de vacaciones a casa de mis padres nos poníamos de acuerdo para que fueran a visitarme y así ponernos al día de todo el tiempo de distancia física. Todas estas estrategias realizadas para conservar la amistad me llevan a darme cuenta de que **“...la amistad es esencialmente creadora” R.T.**⁵⁷

Cuando llegué a estudiar a Concepción junto con conocer a mis compañeros de carrera, paralelamente comencé a participar de una comunidad de vida cristiana fuera de la U. donde pude hacer amistad con gente de mi edad ya que casi todos mis compañeros de curso eran ocho años menores. El contacto permanente y el ir alcanzando mayor afinidad con algunos amigos de la Universidad y de la comunidad cristiana, me permitieron ir formando una red de amigos que se convirtieron en algo así como mi familia aquí.

Recuerdo que muchas veces, recibí invitaciones para ir a almorzar a sus casas un día domingo y pasar la tarde con sus familias o, para celebrar junto a ellos y sus familias un 18 de septiembre.

Mis amigos de la comunidad cristiana trabajaban como profesores por lo que tenían un sueldo y siempre que se organizaba alguna salida a tomar café a algún lugar, ellos se turnaban para costear mi consumo. En ocasiones, las madres de mis amigos me hacían llegar pan amasado, empanadas o cualquier detalle hecho con sus propias manos como regalo. Esos gestos permanecen en mi recuerdo y en mi corazón como un verdadero regalo amoroso de su parte, el que nunca he dejado de agradecer. Muchas veces sentí la delicadeza en sus atenciones, el cariño y empatía por mi situación de estudiante universitaria fuera de su ciudad de origen. Cada uno de mis amigos y amigas de esa época representan una maravillosa posibilidad de abrirme a nuevas vivencias y experiencias afectivas que me permitieron dar y recibir cariño, amor y comprensión.

Durante mi estadía en la universidad hice tres muy buenas amigas en mi carrera con las cuales seguimos vinculándonos de forma fluida y cercana. Con ellas hemos vivido momentos de mucho stress cuando estudiábamos, de celebraciones varias, de estudiar juntas, de visitarnos en nuestros domicilios de la época, de soñar juntas, de acompañarnos y apoyarnos a la hora de rendir exámenes incluyendo el examen de título y luego de titularnos compartir la experiencia de buscar trabajo e iniciar la senda laboral.

Ellas también siempre han estado muy atentas a lo que yo pudiese necesitar y dispuestas a escucharme, a tenderme una mano, entregarme una palabra de aliento o de consuelo según fuese la situación. Así como yo también, siempre he sentido mucho amor, respeto,

⁵⁷ Fuente: Apunte Afectividad, R.T. Pág. 28

admiración, gratitud y entrega por ellas lo que me ha hecho vibrar el corazón haciendo mi vida plena de sentido. Los vínculos con todas las amigas que he ido descubriendo durante mi vida, han ido creciendo y fortaleciéndose cada vez más llegando a ser para mí como las hermanas que yo he elegido.

Todas estas manifestaciones en nuestra amistad las puedo resumir en la cita siguiente:

**“Escuchar el corazón del amigo: es ser capaz de identificarse con los sentimientos del otro. Empatía, comprensión y comunión son características afectivas de la amistad”.
R.T.⁵⁸**

El año 2009 cuando inicié mi período de cesantía, experimenté emociones como el miedo, la inseguridad, desesperación y mucha angustia por no poder encontrar un trabajo en el momento en que acababa de firmar la escritura del departamento que estaba adquiriendo con un crédito hipotecario. Ante este complejo panorama, mis amigas no dudaron en hacerse presente a través de visitas, palabras de apoyo y aliento así como regalos e incluso ayudas en dinero. Nunca me he sentido sola pues ellas no han dejado de sostenerme y brindarme su solidaridad, amor y comprensión en todos estos años de cesantía. Todas y cada una de ellas han tenido un rol muy importante en ayudarme a mantener la esperanza y la fe de que mi situación económica va a mejorar y mientras eso ocurre, cuento con su incondicionalidad a toda prueba.

Mención aparte merece la situación vivida el 27/F donde otra de mis amigas, que conocí por medio de la Fundación Trabajo para un Hermano, fue quien me vino a buscar al lugar donde nos habían evacuado fuera del edificio, a primera hora del 28 de febrero para llevarme a alojar a la casa de su madre junto a toda su familia en Barrio Norte, dado que mi departamento quedó con daños en su estructura. Estuve casi cinco días con ella hasta que, una colega y amiga que reside en Rancagua, vino a Talcahuano a rescatar a sus padres adultos mayores y de paso me ofreció irme con ellos a su casa en Rancagua para salir de esta situación tan crítica que se vivía por esos días en el gran Concepción. Cuando miro hacia atrás, me doy cuenta de lo afortunada que he sido por el hecho de poder contar con mis amistades en los diversos momentos de la vida, especialmente en aquellos más complejos.

⁵⁸Apunte Afectividad, Rolando Toro. Pág. 29

En estos últimos años donde he conocido y profundizado más acerca de biodanza, también he tenido la posibilidad de continuar cultivando nuevas amistades a partir de la comunicación afectiva que nos propone el sistema de biodanza. Es increíble como el ser parte de un grupo semanal y además, ser estudianta de una escuela de biodanza, me ha permitido conocer, compartir e interactuar con muchas personas, en su mayoría mujeres, de una gran riqueza y potencial humano. De cada una de ellas, todas compañeras de ronda, he recibido además de una valoración positiva, palabras y gestos de aliento, apoyo, comprensión, amorosidad, sororidad y presencia. Todo lo recibido de su parte, ha sido un gran aporte para mi proceso vivencial y de transformación. Ellas son para mí mujeres brillantes, lúcidas, valientes, visionarias y dignas de mi admiración.



Las amigas que me regala Biodanza. Año 2019.

Luego de todo este recorrido de vida donde la amistad ha tenido un protagonismo principal finalizo mi reflexión agradecida de mi madre que me mostró la importancia de la amistad y con esta cita que creo resume mi sentir:

“Tener amigos es una bienaventuranza, un maravilloso don de la existencia” R.T.⁵⁹

2.5. TRASCENDENCIA: ¡HOY TODAS SOMOS UNA!

⁵⁹ Apunte Afectividad, Rolando Toro. Pág. 28

A propósito del contexto en el que hoy nos encontramos como Escuela de Biodanza Casa de los Colores, donde una de nosotras ha estado viviendo una situación muy difícil a nivel personal y familiar, y donde **toda la bandada** se ha movilizó, de manera espontánea, para crear modos o formas y organizarnos para llevar el apoyo, la contención y la asistencia que nuestra compañera y su familia requiere, no puedo menos que sentir que tanto nosotras como ella hoy, le encontraremos el mayor sentido a esta cita:

*“el saber con certeza que no somos seres aislados, puede desplazar nuestra escala de valores. Este saber no es un saber intelectual, sino un saber conmovedor, vivencial” R. Toro.*⁶⁰

Efectivamente, me parece que, hoy como bandada hemos sido capaces de trascender en pos del bienestar de una de las nuestras porque, si alguna no está bien, todas las demás nos afectamos, todas somos una. Agradezco la posibilidad que, esta pandemia nos está dando de poder trascender superando la fuerza de nuestros egos para identificarnos con la esencia de las personas.

Me parece tan hermoso todo el despliegue que se provoca en cada una para lograr que nuestra compañera se mantenga lo mejor posible durante esta crisis. Siento que este es un nuevo saber conmovedor que estamos experimentando y sueño con que este descubrimiento lo podamos convertir en el mejor testimonio de la transformación de la que es capaz de permitirnos la biodanza.

¡¡Soy tan feliz de ser parte de esta ronda!!

Vivencia Casa de los Colores. Año 2019



⁶⁰ Apunte Trascendencia, Rolando Toro. Pág. 8

CAPÍTULO III: IDENTIDAD E INTEGRACIÓN EN BIODANZA

3.1 Redescubro hoy mi identidad gracias a Biodanza



Al iniciar esta reflexión hoy, es importante señalar que tuve la oportunidad de leer este apunte sobre Identidad e Integración hace ya un año, cuando llevábamos sólo tres meses de formación en nuestra Escuela de Biodanza Casa de los Colores y, en ese momento, me hicieron mucho sentido las ideas expresadas por R.T respecto de la identidad como la capacidad de experimentarse a sí misma y cómo la carencia de ésta nos lleva a la desintegración. Al leer nuevamente este apunte, hoy descubro que mis aprendizajes del año pasado y la toma de conciencia de mi identidad, estuvieron más bien conectadas con mi propio yo y así surgió este “Yo Soy” que aquí comparto:

YO SOY... (Concepción, junio de 2019)

YO SOY, la primera nieta de María de Los Angeles y Pedro Víctor

YO SOY, la primera sobrina de Nilda, Pedro y Rosa María

YO SOY, la nieta número quince de Antonia Telesila

YO SOY, la primera hija del amor de Marta y Luis.

YO SOY, hija de Dios

YO SOY, mujer

YO SOY, la hermana mayor de Verónica y Patricia.

YO SOY, cuñada de Carlos y Jorge

YO SOY, la tía materna de Carlos Sebastián, Paula Daniela, Rocío de Jesús y Verónica Trinidad.

YO SOY, madrina de Amélie Katharina, Noha Simón y Carlos Sebastián

YO SOY, feminista

YO SOY, pareja de Víctor José

YO SOY, amiga

YO SOY, palabra

YO SOY, silencio

YO SOY, acogida

YO SOY, amable

YO SOY, solidaridad

YO SOY, contención

YO SOY, consejo

YO SOY, escucha

YO SOY, empatía

YO SOY, amor

YO SOY, pasión

YO SOY, serenidad

YO SOY, calor

YO SOY, ternura

YO SOY, caricia

YO SOY, prisa

YO SOY, calma

YO SOY, fragilidad

YO SOY, fuerza

YO SOY, sabiduría

YO SOY, aprendiz

YO SOY, maestra

YO SOY, generosidad

YO SOY, razón

YO SOY, emoción

YO SOY, risa

YO SOY, llanto

YO SOY, orgullo



YO SOY, humildad

YO SOY, decisión

YO SOY, duda

YO SOY, luz

YO SOY, plenitud

YO SOY, biodanzante

YO SOY, única

YO SOY, todas.

3.2 INTEGRACIÓN, BIODANZA Y PANDEMIA

(Concepción, julio 2020)

Hoy descubro que, durante estos últimos tres años en que he estado practicando biodanza en forma regular, he podido vivenciar en todo su esplendor como **“La danza activa el núcleo central de la identidad: la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones” (R.T).**⁶¹ Mi ‘Yo Soy’ se lo debo también a todo lo que la biodanza aporta a mi existencia partiendo por la conmovedora sensación de estar viva la que me ha permitido experimentar y ampliar la percepción del mundo. Me pregunto e imagino cuántos otros descubrimientos más tiene la biodanza para mí? ¿Cuántos otros nuevos caminos podré andar y vivenciar? Esta conmovedora sensación de estar viva, no ha parado, aún en pandemia y eso es maravilloso, poder ver la luz aún entre tanta sombra.

El ser parte de la ronda de nuestra escuela también me ha permitido desarrollar el otro componente de la identidad en el que **“Al mismo tiempo, se acentúa la noción de ser diferente y único, al entrar en contacto con otras personas” (R.T).**⁶² La biodanza también ha influido en mi forma de relacionarme con otros y otras. Los aprendizajes van desde aprender a tratarme con cariño hasta **“El sentirse vivo ‘con otro’ y, al mismo tiempo, exaltando sus características, refuerzan todos los circuitos de la identidad saludable” (R.T).**⁶³ El acto de practicar la calificación positiva hacia los y las demás y más aún el recibirla como feedback es una experiencia totalmente nueva que me ha permitido tanto ‘dulcificarme’ como aumentar mi autoestima y vivenciar circuitos de la identidad saludable totalmente desconocidos hasta ahora. ¿cuántos otros circuitos de la identidad saludable aún por transitar?

⁶¹ Apunte Identidad e Integración, Rolando Toro. Pág. 17

⁶² Ibid

⁶³ Ibid

Gracias a todas estas vivencias y emociones puedo confirmar que **“Siendo el movimiento la expresión de nuestra identidad, el acceso a sus modificaciones sólo puede ser la danza, en su condición de vehículo para la vinculación afectiva y el trance”**. (R.T).⁶⁴ Efectivamente, en mi experiencia, he podido darme cuenta que la danza me mueve en el sentido más amplio. Mueve mi cuerpo y mis células, así como también mis emociones y potenciales que día a día se van expresando en beneficio mío y de quienes me rodean. La biodanza me transforma y me permite ser una mejor versión de mí misma en sintonía con las demás.

En estos días de pandemia en que no he podido bailar, mi cuerpo lo nota, siente como esa gota semanal que baña cada célula de mi cuerpo y cada neurona, le hace mucha falta. Sin embargo, el evocar y recordar todos esos momentos en la ronda y las emociones vivenciadas junto con mantener la vinculación afectiva con mis compañeras de ronda, se han vuelto también una pequeña reserva para poder continuar fluyendo en estos días tan “raros”.

3.3 IDENTIDAD = ESTAR VIVA

El tema de la identidad e integración resulta de una complejidad inesperada para mí, toda vez que me interpela la doble paradoja que el concepto de identidad significa en la vida de cada persona:

- *“La identidad de un individuo se revela sólo en presencia de otro” y,*
- *“La identidad es inmutable y, sin embargo, está en permanente transformación”⁶⁵*

Hasta hoy, siempre pensé que la identidad se construía al interior de la familia y que tanto padres como hermanos y hermanas eran co-partícipes de este proceso individual que habría ocurrido en mi infancia y hasta la adolescencia. Sin embargo, estoy descubriendo a través de la biodanza, que mi identidad se revela sólo en presencia de otro. Es decir, puedo ser o “soy” realmente yo cuando estoy con otro. Dicho de otra forma, necesito de otro para “ser”. Esta idea que parece algo tan “trivial” ha provocado algún movimiento en mí que me lleva a pensar y a remirar mis antiguas creencias de que mi identidad es sólo mía y que no necesitaría de nadie más para “ser”. Este descubrimiento me conduce a tomar mayor conciencia de que soy un ser social.

Por otra parte, el hecho de saber que mi identidad es inmutable, o sea, que no cambia mi esencia, sin embargo, está en permanente transformación, me permite darme cuenta que lo que he sido hasta hoy ha ido sufriendo cambios a través de las diversas etapas de mi

⁶⁴ Apunte Identidad e Integración, Rolando Toro. Pág. 18

⁶⁵ Ibid

existencia y mejor aún, que puedo seguir en permanente transformación de mi “yo soy” y que ello no cambiará mi esencia.

Lo maravilloso de todo este movimiento, es sentir que la biodanza es la llamada “vía regia” para penetrar en la identidad. Es decir, que la danza es una acción ejercida directamente sobre la identidad. O mejor aún, que mi danza y la ronda con otros(as), contribuirán a lograr la integración de mi “yo soy”, por lo tanto, mientras más dancemos, mejor, porque aquí es donde viviremos la conmovedora e intensa sensación de estar vivas.

3.4 IDENTIDAD Y DRAMA

“Identidad y Amor: El amor, visto desde el enfoque del problema de la identidad, es el drama de dos identidades que luchan por la unicidad y la continuidad en una ‘identidad mayor’”. (R.T)⁶⁶.

En esta cita de Rolando Toro, me ha llamado mucho la atención que él relacione la identidad y amor como “el drama” de dos identidades que luchan por la unicidad. ¿Qué habrá querido expresar R.T. al utilizar el concepto de drama? Esta pregunta me invita a revisar y leer acerca de lo que encierra el concepto de “drama”.

Y esta investigación me ha llevado al siguiente vínculo: <https://www.significados.com/drama/67> en el que se señala que el drama “es un género literario caracterizado por la representación de acciones y situaciones humanas conflictivas, que ha sido concebido para su escenificación, bien sea teatral, bien televisiva o cinematográfica” También se señala que “Los dramas representan algún episodio o conflicto en la vida de sus personajes. Como tal, el drama no relata, sino que representa y escenifica una acción o situación en la cual se entreteje una historia”. “Por otro lado, como drama también puede designarse un suceso infeliz de la vida real, a tal punto que es capaz de conmover los ánimos”.

Cuando leo estas ideas en relación al drama, no puedo más que sorprenderme de cómo todas ellas calzan perfectamente en una analogía para definir y dar forma a la idea de que efectivamente, el amor, visto desde el enfoque del problema de la identidad puede ser la representación de acciones y situaciones humanas conflictivas, así como también representar algún episodio o conflicto en la vida de los personajes que luchan por la continuidad de una ‘identidad mayor’.

⁶⁶ Apunte Identidad e Integración, Rolando Toro. Pág. 14

⁶⁷ <https://www.significados.com/drama/>

¿Será que lograr la unicidad de dos identidades y la continuidad en una 'identidad mayor' nos implicará siempre un "drama"? La respuesta que hoy surge para mí es que sí. Sin embargo, recién luego de estas lecturas y reflexiones, logro tomar real conciencia de que muchas de las dificultades cotidianas en la convivencia con mi amado, tienen directa relación con cómo nuestras dos identidades llevan el "drama" de la continuidad en una 'identidad mayor'.

La otra pregunta que me surge ahora es ¿Cómo lograr expresar nuestras identidades de manera de potenciarnos mutuamente y alcanzar esa 'identidad mayor'? La respuesta a esta interrogante ¿pasará por conocernos mejor?, ¿tolerarnos más?, ¿emprender un proyecto de vida juntos? ¿volver a trazar el camino? ¿tener sueños en común?, ¿aceptar nuestras limitaciones?, ¿reconocer nuestros errores? ¿tener más diálogos? ¿escucharnos más?, ¿donarnos más?, ¿amarnos más?

Claramente, el camino del amor y la identidad de cada uno es complejo, pero siento que el darse el tiempo de sentarse a pensarlo y reflexionarlo, a la luz de la mirada de la biodanza, puede ser una vía que me lleve a lograr el bienestar y la plenitud existencial que tanto anhelo.



CONCLUSIONES:

En este momento de mi trayectoria vital, después de todo el recorrido realizado y toda la experiencia vivencial y teórica adquirida, así como mi experiencia de Práctica Profesional y la realización de esta Monografía de Título, intentaré describir y reconocer algunas transformaciones en mi vida que pudiera atribuir a algún efecto de biodanza. Para ello tomaré como base los Mecanismos de Acción de Biodanza que se plantean en este sistema.

En primer término, comienzo por conceptualizar la palabra “mecanismo” que proviene del latín: “Mechanisma” y “está referido a un conjunto de componentes destinados a asegurar el funcionamiento efectivo de un algo”.⁶⁸

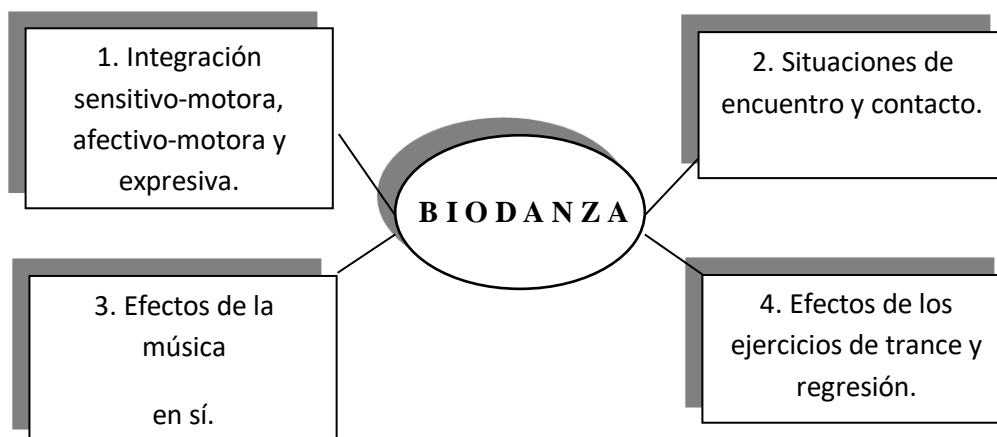
Por otra parte, “Mecanismo de Acción en medicina, se define como la manera en que un medicamento u otra sustancia produce un efecto en el cuerpo.”⁶⁹

En biodanza, hablamos de mecanismos de acción para poder entender y describir los componentes del sistema biodanza que, en su interacción, producen efectos en las personas y en su vida.

Los recursos para inducir cambios, en biodanza, actúan desde cuatro factores:

- a) Ejercicios de integración sensitivo-motora, afectivo-motora y expresiva.
- b) Situaciones de encuentro y contacto
- c) Efectos de la música en sí
- d) Efectos de los ejercicios de trance y regresión: renovación orgánica y expansión de conciencia.

Diagrama: Mecanismos de acción en Biodanza. Cuatro factores de cambio⁷⁰



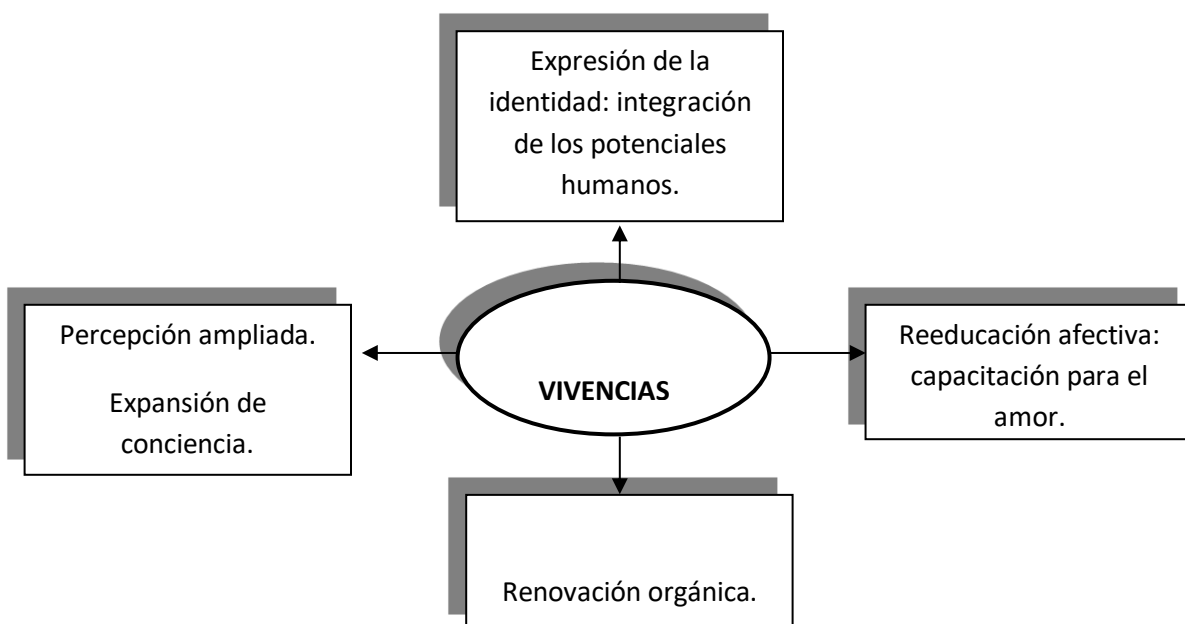
⁶⁸ Citado por Paulina Muñoz en Resumen Exposición Mecanismos de Acción en Biodanza. Octubre 2022.

⁶⁹ Ibid

⁷⁰ Apunte Mecanismos de Acción en Biodanza, Rolando Toro. Pág. 6

Estos cuatro recursos de cambio, presentados en la gráfica, son utilizados con la metodología de la vivencia. Es decir, el mecanismo de acción fundamental de biodanza es a través de la estimulación de vivencias mediante músicas, danzas integradoras, situaciones de encuentro en grupo y ejercicios de trance y regresión. Cabe señalar que estos cuatro factores actúan de forma interconectada para la integración y equilibrio de la persona humana.

Por otra parte, también se señala que: **“Las vivencias tienen efectos sobre la identidad, sobre los procesos de integración afectiva, rehabilitación existencial y estados de conciencia”**.⁷¹



*Las vivencias tienen un poder de integración en sí mismas y no necesitan elaboración consciente; son un modo de cognición a nivel inconsciente.*⁷²

También Rolando Toro nos indica que:

“La acción de Biodanza sobre la identidad consiste en estimular los cinco conjuntos de potencial humano: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia”⁷³.

A partir de esta afirmación, es que me propongo indicar algunos efectos a nivel personal y en las diferentes líneas de vivencia que he logrado percibir como parte de mi proceso evolutivo en relación a mi identidad.

⁷¹ Apunte Mecanismos de Acción en Biodanza, Rolando Toro. Pág. 7

⁷² Ibid

⁷³ Apunte Mecanismos de Acción en Biodanza, Rolando Toro. Pág. 8

- Un efecto importante que he logrado vivenciar durante estos años de formación en biodanza, ha sido el descubrimiento de mi inconsciente vital que, al parecer, estuvo dormido o en un nivel muy por debajo de lo requerido para manifestarse. Ha sido un hito clave vivenciar, a través de la práctica regular de biodanza que puedo influir y elevar mi inconsciente vital, llave maestra para alcanzar la plenitud existencial.
- La práctica sistemática de biodanza, me ha permitido superar la barrera que tuve instalada desde mi niñez, de sentirme incapaz de expresarme corporalmente. El desarrollo de este potencial ha redundado en la elevación de mi autoestima al sentir que sí puedo, que sí soy capaz.
- A través de la práctica de las vivencias, pude descubrir que, en un principio tenía dificultad para alcanzar niveles mínimos de trance autoinducido y que esto tenía relación con cuánto yo me permitía “soltar o abandonarme” y dejar el control. A medida que fue transcurriendo mayor tiempo de vivencias, he ido logrando mayores niveles de profundidad en el trance.
- El aprendizaje alcanzado de que el contacto y la caricia tienen dimensiones orgánicas y existenciales y que la dimensión existencial me permite hacer una analogía con la amistad, ha sido un descubrimiento muy valioso e importante, ya que desde muy niña me he dedicado a cultivar la amistad por medio de la afectividad, la empatía, la solidaridad, la lealtad, la generosidad y la entrega mutua, y así disfrutar de lo hermoso que es sentir esta “caricia” que ha provocado efectos positivos en mi vida. Recordemos que la caricia es una de las formas de acceso al inconsciente vital. Es decir, la biodanza me ha permitido reconocer, potenciar y fortalecer el valor de la amistad a través de mi vida.
- Otro efecto que logro reconocer en mí es que la biodanza ha venido para fortalecer y potenciar mi amor por la danza y la música, así como la sensibilidad artística que estaban dentro de mis potenciales genéticos. Es decir, me ha permitido recuperar el valor que para mí ha tenido la danza, la música y la sensibilidad artística en mi trayectoria vital.
- En la línea de la Vitalidad, he podido identificar como efecto de la biodanza que, las vivencias integradoras han potenciado y aumentado mis motivaciones para vivir al permitirme conectarme conmigo misma, con los demás y con el cosmos. Así como también, me ayudan a fortalecer mi ímpetu vital.
- En la línea de la Sexualidad, identifico como un efecto de la biodanza en mi vida, la posibilidad que he tenido de sensibilizarme para encontrar y disfrutar genuinamente

los caminos que conducen al goce y el placer. Es importante recordar que las vivencias de la Línea de la Sexualidad estimulan la expresión del inconsciente vital.

- En la línea de la Creatividad, descubro que la biodanza ha producido el efecto de potenciar y fortalecer mis potenciales creativos, permitiéndome reconocerlos durante mi historia vital, confirmándome así que poseo una gran creatividad existencial, lo que reafirma mi identidad.
- En la línea de la Afectividad, el mayor efecto que logro reconocer es cómo biodanza ha potenciado, fortalecido y enriquecido mi capacidad de construir vínculos afectivos con las personas de mi entorno: mi pareja, mi familia, mis amigas y amigos, mis vecinas, mis compañeras del grupo semanal de biodanza, mis compañeras de escuela de biodanza. Potencial que, por cierto, ya tenía desarrollado antes de conocer la biodanza. Sin embargo, a la luz de las vivencias integradoras reencuentro mi sentido de vida por los valores que posee biodanza y que concuerdan con los de mi identidad.
- En la línea de la Trascendencia, he descubierto que biodanza ha tenido un efecto importantísimo en desarrollar mi potencial genético de trascender, ya que me ha permitido vivenciar en forma concreta lo que significa ser comunidad que contiene, respeta, valora, empatiza, protege y cuida amorosamente a todas y cada una de sus integrantes.

Finalmente, señalar que, con los aprendizajes integrados en estos años de danzar la vida, puedo vivenciar que mis potenciales genéticos se han desarrollado, fortalecido e incluso expandido y las transformaciones que he ido logrando en este proceso, han permitido fortalecer y respaldar mi identidad para continuar en la senda de la anhelada plenitud existencial.

La biodanza me transforma y me permite ser una mejor versión de mí misma en sintonía con los (as) demás y con el universo.



BIBLIOGRAFÍA

1. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Definición y Modelo Teórico de Biodanza”.
2. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “La Vivencia”.
3. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico”.
4. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Trance y Regresión”.
5. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Contacto y Caricias”.
6. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Antecedentes Míticos y Filosóficos de Biodanza”.
7. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “La Música en Biodanza”.
8. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Semántica Musical en Biodanza”.
9. Extracto del artículo (sin autor ni fecha) aparecido en “Biodanza Hoy, la biblioteca virtual de biodanza en español”. <https://www.biodanzahoy.cl/biodanza/quien-es-rolando-toro/>
10. www.biodanzarolandotoro.com
11. <https://www.monografias.com/trabajos59/cerebro-triuno/cerebro-triuno2>
12. Sandra Micco, Grupo de estudio sobre Biodanza y Neurociencias, 2022.
13. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “ Vitalidad”.
14. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Sexualidad”.
15. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Creatividad”.
16. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Afectividad”.
17. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Trascendencia”.
18. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Identidad e Integración”.
19. <https://www.significados.com/drama/>
20. Rolando Toro Araneda, Apunte Módulo: “Mecanismos de Acción en Biodanza”.