



Monografía para titulación como facilitadora de Biodanza terapéutica

“La Biodanza Terapéutica Como Herramienta Sistémica En La Integración Del Ser”

Daniela Andrea Fredes Meneses

**ESCUELA BIOTENGRACIÓN
DIRECTORES Y FACILITADORES
ANA MARÍA MEDINA Y RICARDO VICENS**

Este documento se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial Compartir igual” (Creative Commons BY-NC-SA 4.0T), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

Índice

Agradecimientos	3
Introducción.....	4
Marco Teórico.....	5
• ¿Qué es Biodanza terapéutica?	5
Enfoque sistémico, entrelazamiento cuántico y Biodanza Terapéutica.....	8
• La ilusión de la separación.....	10
• Identidad.....	12
• Qué es consciencia y el concepto de unificación.....	14
• Biodanza terapéutica y su acción en la integración de los hemisferios cerebrales	16
• La Biodanza terapéutica y su acción en el sistema activador reticular.....	20
• La mente consciente e inconsciente.....	21
• La biodanza terapéutica en mi historia.....	23
• Imágenes de mis facilitadores y de mi grupo de Biodanza Terapéutica	25
Conclusión.....	26
Bibliografía.....	31

Agradecimientos

Agradezco a mis padres por la vida, por su amor y cuidado, por hacerlo lo mejor que pudieron, por sembrar en mí las semillas del aprendizaje constante, de la compasión, la fortaleza, la valentía, la resiliencia, entre muchas otras cosas, por darme a mis hermanos, gracias a ellos pude vincularme con el cuidado de otro ser, con tener mis primeros compañeros de aventuras, mis primeros amigos, mis primeros vínculos, agradezco a mis maravillosos sobrinos que me conectaron con el amor incondicional, a Pablo por ser mi compañero en esta recta final, por su amor, por apoyarme y alentarme a seguir creciendo.

A mis facilitadores Anita y Ricardo, quienes, con su amor, afecto y confianza, lograron entrar en mi corazón y acompañarme en mi proceso de sanación y transformación con la biodanza terapéutica, gracias por sus ganas de seguir aportando a la vida creando la Biodanza terapéutica que hoy tengo el privilegio de practicar y facilitar.

A mi grupo de Biodanza terapéutica, por su amor, por acompañarme y por enseñarme a confiar.

¡¡A Rolando por crear la maravillosa Biodanza!!

Introducción

Iba a ser una tarde “común” en la que sin imaginar lo que me esperaba, pretendía ser una como muchas que había tenido, un nuevo curso (biodescodificación), nuevos aprendizajes y entendimientos, la motivación y energía estaban expectantes, sin embargo, no tenía la menor idea de que lo que iba a vivenciar sería el primer día de mi gran transformación.

Biodanza terapéutica.....eso fue lo que viví aquella tarde, con un poco de nerviosismo, debo reconocer, empecé esa jornada que daría la finalización al curso de ese día, mi inhibición y reticencia a participar en actividades grupales me hizo sentir algo tensa, sin embargo, la guía de mis facilitadores me permitió ir entrando suavemente en la dinámica, sintiendo que podía avanzar y que podía seguir fluyendo, miradas, estrechez de manos, danzas, movimientos, afecto, emociones, vibración, latidos, lágrimas, sonrisas, fue lo que abrió la puerta para seguir vivenciando biodanza terapéutica las semanas siguientes hasta decidir estudiarla.

El tema de mi monografía no fue de fácil elección porque son tantos los temas transversales en los que puede aplicarse biodanza terapéutica, sin embargo, decidí hacerla sobre un tema que me apasiona y sobre el cual pude ver el impacto no solo en mí sino en los grupos en los que vengo facilitando.

En mi formación y experiencia como Contador Auditor en diversas áreas por casi 20 años, lo que prima es generalmente el pensamiento analítico, los cálculos, lo racional, la razón, la estructura, la planificación, mi ambiente general de trabajo era de mucha competitividad. En mi trayectoria de vida, tanto personal como laboral, venía entendiendo que mi valor era dado por las cosas que hacía, porque tan “buena persona” era, que la imagen era tremendamente importante y no solo eso, de eso dependía en gran parte mi destino de vida, de cómo me veía el entorno.

Confundía el concepto vulnerabilidad con debilidad, aprendí que no era bueno mostrarse vulnerable, que no era bueno mostrar emociones y algo muy importante de mencionar es que me costaba mucho confiar, sobre todo a nivel de pareja, mis experiencias de vida y creencias respecto a la pareja se mantenían almacenadas muy profundas a nivel inconsciente por lo que este era un ámbito que necesitaba transformar.

Fue en la sesión siguiente donde Ricardo uno de mis facilitadores, nos contó de que se trataba la biodanza terapéutica y dijo una frase que quedó grabada en mi “de todas las herramientas que he utilizado, la biodanza para mí ha sido la más poderosa para potenciar mi autoconfianza” luego de haber vivido mi primera sesión, nació en mi un deseo de formarme como facilitadora.

Debo reconocer la gran inspiración que fueron para mi mis facilitadores Ana María Medina y Ricardo Vicens, ambos seres muy entregados y con una vocación tan grande que pocas veces había visto, su afecto, su cariño y sus ganas por transmitirnos lo que sabían y que pudiéramos vivenciar en nosotros el poder transformador de la biodanza terapéutica hicieron que el deseo fuera con gran determinación.

Marco teórico

Es necesario que antes de seguir desarrollando las historias de transformación, nos ponga en contexto de qué es la biodanza terapéutica como definición.

¿Qué es biodanza terapéutica?

La definición general de Biodanza según Rolando Toro es que es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida este sistema fue creado por él hace más de 40 años, Rolando fue un psiquiatra y antropólogo chileno. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo.

El prefijo “**bio**” deriva del término “bios”, que significa “**vida**”. La palabra “danza”, en la acepción francesa, significa “movimiento integrado pleno de sentido”. La metáfora estaba formulada: “**Biodanza, danza de la vida**”

La biodanza terapéutica, creada por Ricardo Vicens y Ana María Medina , es un gran aporte a la integración del ser, nos ayuda a poder mirar nuestras sombras, aquello que hemos mantenido en oscuridad ya sea por vergüenza, por temor a mirar las heridas que han provocado mantener ciertos aspectos de nosotros mismos en oscuridad, nos ayuda a poder aceptar también esos aspectos que nos cuesta reconocer y mirarnos en totalidad, al vivenciar la biodanza terapéutica, entendí que no había un “error” en mí, que quien soy está formado por todo, por mis heridas, mis talentos conscientes, mis miedos, todo, absolutamente todo, al mantener la práctica de Biodanza Terapéutica, recibí aceptación de mi grupo y esa aceptación me ayudo a aceptarme, lo que no quiere decir que no puedo seguir creciendo en mi desarrollo personal, sin embargo, hoy lo puedo hacer con mayor aceptación de quien soy.

Es importante destacar que la Biodanza terapéutica al integrar también la “sombra” de la persona, (entendiendo como sombra simplemente esa parte que ocultamos o rechazamos, no necesariamente porque hay algo erróneo en ella), nos permite descubrir nuevos potenciales que estaban ocultos detrás de aquello que nos era difícil mirar, al poder aceptarnos podemos también descubrir nuevos potenciales.

Por ejemplo, por muchos años yo me describía como una persona tímida e insegura y buscaba pasar inadvertida en todos los grupos, sea en los cursos en el colegio, en la universidad, en el trabajo, mi “ timidez” era a tal nivel que a mis 27 años, me ofrecieron hacer clases de tributación en la Universidad de Santiago, un compañero de la consultora de auditoría en la que trabajaba se iba de intercambio a Australia así que no podría seguir con las clases y como me conocía un poco y había trabajado conmigo, me ofreció el puesto, el trabajo era como profesor ayudante, con mucho recelo lo tomé, como una forma de desafiarme a pasar esa inseguridad, le hice clases a un curso de tercer año de Ingeniería comercial, chicos un poco más jóvenes que yo y que muchos se veían de mi edad, era tal mi ansiedad y mi pánico escénico, que me enfermaba del colón cada vez que tenía clases,

me costaba dormir por las noches, logré hacer clases por un semestre, los chicos estaban atentos, me hacían preguntas, no sé si lograba disimular lo mucho que me costaba estar de pie en la tarima frente a un curso de 40 alumnos, a pesar de eso, no tuve problemas en con el curso, sin embargo, para mi era amenazante, era un esfuerzo sobrehumano sentirme expuesta, ¿a qué tenía miedo?, no lo sabía con claridad, pero mi cuerpo reaccionaba con un montón de síntomas, a pesar de que el enseñar en ese ámbito y en una universidad tan connotada como lo es la Universidad de Santiago me podría haber abierto muchas puertas en lo profesional y lo académico, mis miedos fueron más fuertes y lo abandoné al semestre siguiente.

Para mí en ese tiempo, era inaceptable que me vieran sonrojar mientras estaba hablando o que se dieran cuenta de lo insegura que me sentía frente al grupo, que me temblara la voz o que me notaran angustiada.

Sin embargo, con el pasar del tiempo, con mi experiencia laboral y donde tenía que interactuar con muchos clientes como senior de la consultora, ese miedo se fue atenuando muy gradualmente, fui ganando mas confianza desde mi experiencia, no obstante, al entrar a Biodanza terapéutica me di cuenta de que los grupos seguían siendo amenazantes para mí, al principio interactuaba muy poco en grupo en el relato de vivencia, hasta unos meses después me di cuenta de que era lo que me pasaba cuando estábamos en el grupo y no me compartía, y era que sentía que todo el mundo tenía cosas más importantes que decir que yo, que lo que podía tener para decir no iban a tener un real impacto en el grupo, o peor aún lo que dijera podría ser motivo de algo ridículo.

Cuando empecé a interactuar y a sacar mi voz en el grupo, me di cuenta que gran parte de esos miedos estaban en mi cabeza y que el grupo se mostraba receptivo a escuchar lo que tenía que decir, y más aún, encontraban importantes mis aportes, había algunos que opinaban similar, otros que no, pero eso daba espacio a una discusión enriquecedora para todos. Al decidir expresarme con todos mis miedos, me seguía sonrojando, a veces me temblaba la voz, pero eso dejó de ser impedimento para sacar mi voz, con el paso de los meses y al terminar mi formación de biodanza, me percaté de que tenía habilidades para la comunicación, me di cuenta que la forma que tenía de explicar las cosas era clara y los mensajes se transmitían efectivamente.

Con el paso del tiempo, además de facilitar con biodanza terapéutica, empecé a dar talleres grupales de constelaciones familiares, pequeños cursos, hoy me dedico a guiar grupos y tengo también un canal en redes sociales que uso especialmente para subir videos con contenido terapéutico, donde hablo de distintos temas y respondo consultas, los videos son vistos por muchos usuarios y si bien en me demoré mucho en dar ese paso por miedo a la exposición, hoy me siento muy tranquila con eso, detrás de esa sombra de la “ inseguridad y la timidez” había una comunicadora con mucho que decir.

La Biodanza terapéutica plantea que somos funcionales al hábitat natural

Mi hábitat es parte de mí, la ronda soy yo, y eso es lo que realmente produce mi vivencia En la Biodanza terapéutica cada miembro del grupo tiene dentro de sí al grupo completo y los cambios que en el primero se producen son determinantes en el grupo en su conjunto, de tal manera que nuestra atención no debiera estar centrada en el aporte que el grupo tiene en mí, sino de qué manera mis cambios son un aporte importantísimo en mis compañeros. Que yo ya conozca un ejercicio no lo hace menos relevante para mi

crecimiento. Cuando consigo socializar ese conocimiento en mis compañeros a través de mi conexión profunda con la vivencia, entonces realmente he incorporado el ejercicio.

La Biodanza Terapéutica desarrolla nuestros potenciales, favorece la superación y reparación de carencias, traumas infantiles y su manifestación en las dificultades evolutivas. Asume al ser como totalidad incluyendo su sombra y sus carencias. Además, produce ambientes grupales contenedores que dinamizan y facilitan los procesos de autodescubrimiento, reparación afectiva y emocional.

En Biodanza Terapéutica el alumno aprende no solo Biodanza sino adquiere competencias para compartirse con un compromiso social y ecológico habiendo incorporado materias como.

Utiliza metodologías innovadoras de enseñanza para potenciar la inteligencia colectiva.

Un aspecto esencial de la Escuela de Biodanza Terapéutica es que los alumnos, realizan procesos de crecimiento personal. Las problemáticas individuales y sus historias se trabajan terapéuticamente y el facilitador adquiere herramientas para su propio desarrollo y para facilitar el de su grupo.

Los instintos representan la naturaleza en nosotros, y sensibilizarse a ellos significa reestablecer la ligación entre naturaleza y cultura.

Una palabra que para mí tiene todo que ver con Biodanza es INTEGRACIÓN, desde el ser individual a lo colectivo, al entorno, integración en su máxima expresión.

La sesión de Biodanza terapéutica se organiza en base a una curva biológica, llamada curva biocéntrica basada en la curva de la vida del yin yang, que da lugar a la activación, al movimiento adrenérgico y expansivo, enlace o declinación del movimiento, regresión, reactivación.

La curva de la vida yin yang representa la filosofía de que todo **en el universo está formado por dos fuerzas que son opuestas, pero a la vez complementarias**, es decir, que una no puede existir sin la otra, coexisten en muchos aspectos de la vida en todos los aspectos del ser humano y el hábitat en general, ambas energías están presentes en todo, ya sea los seres humanos, animales u objetos, el símbolo del Yin y Yang representa la armonía en la existencia de ambos tipos de energía ya que como dijimos se complementan y debe haber siempre un equilibrio en ambas para que puedan interactuar entre sí. A modo de ejemplo Yin es la energía femenina y yang la masculina, yin es noche, yang es día, yin es frío yang es calor, no existe una sin la otra.

El Enfoque Sistémico, Entrelazamiento Cuántico y Biodanza terapéutica

Un sistema es un conjunto de partes relacionadas e integradas entre sí, con un objetivo común, y que interactúan entre sí, lo que quiere decir que si afecta a una de sus partes necesariamente se afectará el resultado del sistema total.

El enfoque sistémico considera cada elemento del sistema dándole la respectiva importancia a todos, aun los que en apariencia podrían ser irrelevantes o menos importantes. Se trata de un modo de pensar holístico, racional, lógico y estratégico que analiza y actúa sobre las causas que producen determinados efectos en cada sistema.

El entrelazamiento cuántico es un fenómeno de la física cuántica, demostrado por Albert Einstein, Boris Podolsky y Nathan Rosen en 1935, que describe cómo dos partículas pueden estar "enlazadas" o correlacionadas de tal manera que el estado de una partícula está directamente relacionado con el estado de la otra, sin importar la distancia que las separe. **Es decir, cualquier cambio en una partícula instantáneamente afecta a la otra**, lo que sugiere que la información puede viajar más rápido que la luz (algo que contradice nuestras intuiciones clásicas). Este fenómeno ha sido confirmado experimentalmente y es uno de los pilares fundamentales de la mecánica cuántica, y se convirtió en el tema central de estudios que le valieron a los físicos Alain Aspect, John F. Clauser y Anton Zeilinger el Premio Nobel de Física en 2022.

No es la intención de esta monografía entrar a hacer estudios científicos detallados, no soy científica, sin embargo, me parece importante aportar antecedentes probados por la ciencia que validan las teorías sistémicas, más aún si es evidencia reciente de que todo en la vida y la naturaleza es sistémico, no hay un solo movimiento que hacemos, no tenga una repercusión en todo lo existente.

Si bien, no conozco estudios a la fecha que hayan probado la relación que podría existir entre biodanza y el entrelazamiento cuántico desde un punto de vista técnico o científico, ya que pertenecen a campos completamente diferentes. Mi sugerencia es que pueden compartir ciertas ideas filosóficas sobre la **conexión profunda y la interrelación**.

Biodanza, para mí, es un ejemplo de la teoría sistémica, no solo por lo completo de su aplicación, sino, porque se basa en la idea de que el ser humano tiene una tendencia natural hacia la integración y a través de experiencias corporales, emocionales y sociales, nos propone reconectar con la vida, volver a encontrarnos, reconocernos como agentes de transformación en nosotros mismos, en otros y en el entorno promoviendo la armonía de nuestra existencia y movimientos con todo la naturaleza de la cual somos parte.

La Biodanza terapéutica se basa en el principio Biocéntrico el cual se inspira en la intuición del universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencial el respeto por la vida.

Siempre estamos siendo afectados por los otros, por el entorno, por la naturaleza, no hay una sola partícula en el universo que no sea afectada por nuestros actos, no somos seres fijos, la naturaleza tampoco lo es, estamos en constante cambio.

En la física cuántica, el entrelazamiento cuántico muestra que las partículas están interrelacionadas a nivel fundamental, lo que sugiere una **conexión instantánea** entre ellas, sin importar las distancias físicas. Esta idea de conexión instantánea o sincrónica

también puede resonar con los principios de la biodanza, donde el cuerpo, las emociones y la mente se sincronizan de manera armoniosa y profunda a través del movimiento y la interacción social. En biodanza, el proceso de conexión con otros seres humanos se entiende como algo que trasciende la individualidad, similar a cómo las partículas entrelazadas se afectan mutuamente, sin importar su distancia.

En biodanza, se habla de la importancia de la sincronización y la integración de los movimientos, las emociones y la energía en un grupo, lo que podría compararse con cómo las partículas entrelazadas están en "sintonía" entre sí, incluso a distancias enormes. A nivel grupal, los participantes del grupo de biodanza pueden experimentar una sensación de "resonancia" o conexión profunda durante las sesiones, lo que podría verse como una metáfora de lo que ocurre a nivel cuántico con las partículas entrelazadas.

Desde una perspectiva filosófica y holística, algunos componentes de enfoques integradores (como los utilizados en biodanza) podrían sugerir que el **entrelazamiento cuántico** refleja cómo todo en el universo está interconectado de una forma que no necesariamente se percibe a simple vista, pero que tiene efectos a todos los niveles: desde el subatómico hasta el humano. En biodanza, se promueve la idea de que los seres humanos pueden experimentar una **conexión profunda e interdependiente** en un nivel emocional y energético, que podría verse como un reflejo del entrelazamiento cuántico en el plano interpersonal y colectivo.

La ilusión de la separación

Dada mi experiencia de vida, de estudios y como terapeuta holística, veo que desde tiempos remotos los seres humanos venimos adoptando una mirada fragmentada de nosotros mismos y del entorno, sobre todo en occidente ha sido un gran desafío cultural y social empezar a entender que nunca hemos estado separados, sino que siempre hemos estado en conexión directa y profunda con todo nuestro entorno, con otros seres humanos, con los animales, con todas las especies existentes y con la naturaleza de la cual somos parte.

Esta mirada fragmentada ha generado que no veamos el impacto que estamos generando en la creación, la ilusión de la separación es el velo que necesitamos retirar cuanto antes para poder vivenciar la realidad en la que estamos insertos.

Cuando llevamos esta ilusión, nos cuesta sobremanera vernos en los otros, entender que lo que pasa con otros nos está pasando a nosotros también, o que lo estoy creando y generando en mí lo están viviendo también los otros, nuestro entorno.

Asimismo, no solo nos vemos separados de lo demás sino también de nosotros mismos, el mirarnos fragmentados ha implicado no entender nuestros propios procesos holísticos, separamos mente del cuerpo, separamos los órganos como si funcionaran cada uno por su lado sin tener un impacto a nivel de todo el organismo.

Veo habitualmente en mis consultantes, el sufrimiento que llevan por no poder sentir a los otros, por la desconexión que esta mirada separatista ha generado en sus vínculos más cercanos y menos cercanos, sufrimiento que yo misma llevaba sin ser consciente de ello.

“Es que yo no soy afectiva me decía Claudia” “yo no soy cariñosa, nunca he podido serlo y eso ha generado que mi hija siempre ha pensado que no la quiero “

“No sé qué me está pasando el último tiempo que estoy tan sensible” (decía Juan con frustración de estar sintiéndose así luego de haber empezado a vivenciar distintas herramientas terapéuticas holísticas, acupuntura, constelación familiar y hoy biodanza terapéutica)

“Es que yo no soy para los trabajos grupales, me siento muy incómoda, yo no soy sociable soy más ermitaña” me decía Carolina cuando hablamos de Biodanza, le llamaba la atención participar y sentía que le podía ayudar, pero le temía a la experiencia grupal.

“Siempre he pensado que empezar a mirar mis emociones y las heridas que tengo me harían más débil, a mis 40 años me ha resultado bien esa forma de moverme para mi trabajo y lo que he logrado, pero hoy no lo estoy viviendo nada bien en mi vida familiar” decía Carlos

“Toda la vida he sido insegura y he sentido que no soy capaz, de niña hasta un sobrenombre me tenían por lo tonta que era y me sigo sintiendo así “decía Viviana.

Culturalmente, hemos aprendido a definir nuestro ser por lo que hacemos, nos definimos por nuestros “aparentes” defectos, por nuestros logros, por nuestros errores, por lo que nos han dicho que somos.

Es necesario entender que al tener una mirada fragmentada de todo nos lleva a la exclusión, donde generalmente estamos excluyendo una parte de nosotros mismos, del entorno, de

los otros, lo que lleva consigo más separación, más ilusión que es opuesto a lo que realmente es.

Nuestra visión individualista, desvinculada de la naturaleza y fragmentaria de la realidad, no nos permite identificar la naturaleza como parte de nosotros mismos o que nosotros somos una de las expresiones del concierto natural. El sol y las estrellas, el mar y la tierra soy yo.

Identidad

Según Claudio Naranjo:

“**La personalidad**, es un conjunto de patrones de comportamiento, pensamientos y emociones que desarrollamos a lo largo de la vida, influenciados principalmente por el entorno y las experiencias. Es una construcción que se forma en la infancia y está determinada por la adaptación a los requerimientos sociales, familiares y cultura.

La identidad, es más profunda y vinculada con el sentido real de "quién soy". Es la conciencia de nuestro ser más genuino y auténtico, lo que va más allá de la máscara social o los patrones aprendidos. En otras palabras, la identidad está vinculada con nuestra verdadera naturaleza, con la autenticidad. La identidad no está tan influenciada por las presiones externas como la personalidad, sino que es más estable y auténtica. En su visión, la identidad está conectada con un sentido de unidad y trascendencia, más allá de las divisiones y conflictos del ego. La identidad es vista como algo más cercano a nuestra esencia. Puede ser un proceso de descubrimiento continuo, un camino hacia la autorrealización. A medida que una persona se va conociendo más profundamente, puede experimentar una transformación en su identidad, superando los condicionamientos de la personalidad. Están profundamente interrelacionadas, ya que la práctica de la Biodanza puede influir en la manera en que una persona se percibe a sí misma y en su proceso de construcción y transformación de su identidad.”

Para la Biodanza al hablar de trascendencia ‘experiencia de totalidad’. El sentimiento de íntima vinculación con la naturaleza y con el prójimo es una experiencia máxima que usualmente se tiene rara vez en la vida. Experimentarla una sola vez permite iniciar un cambio en la actitud frente a sí mismo y frente a los demás. El saber con certeza que no somos seres aislados, sino que participamos del movimiento unificador de la vida, basta para desplazar nuestra escala de valores.

En este sentido, la Biodanza actúa como un medio para explorar y afirmar la identidad personal. Al conectar con el cuerpo y las emociones, las personas pueden descubrir y expresar partes de sí mismas que antes estaban reprimidas o no eran conscientes. Al promover la expresión libre de las emociones y la conexión con los demás, ayuda a las personas a ser más genuinas consigo mismas y con los demás. Este proceso de autenticidad puede fortalecer la **identidad personal**, ya que permite a las personas actuar en coherencia con su verdadero ser, sin las presiones sociales que a menudo dictan comportamientos o expectativas ajenas a la verdadera naturaleza de la persona. Biodanza también es social. Al formar parte de un grupo, los participantes son invitados a compartir experiencias y a construir una identidad colectiva. Estas interacciones pueden ayudar a las personas a redefinir su identidad en función de las relaciones sociales que establecen. La relación con los otros en Biodanza puede facilitar el proceso de **reconstrucción** o **reafirmación** de la identidad, especialmente en momentos de crisis o cambios significativos en la vida de una persona.

La Biodanza, al promover la autorreflexión y la expresión emocional continua, ve la identidad como algo dinámico y cambiante. No se trata de un concepto fijo, sino de un proceso en constante evolución. A través de la práctica regular, las personas pueden descubrir nuevas facetas de sí mismas, modificar creencias limitantes y transformar aspectos de su identidad que ya no les sirven. Esto puede ser especialmente valioso en situaciones de transición o en la búsqueda de un propósito o sentido en la vida.

La relación entre Biodanza e identidad es un proceso interactivo y transformador. La Biodanza no solo fomenta el autoconocimiento, sino que también promueve la aceptación y la autenticidad, esenciales para la construcción de una identidad sólida y congruente. Al integrar el cuerpo, mente, emociones y la interacción social, permite a las personas explorar y afirmar su identidad de una manera más completa y saludable.

Qué es consciencia y su unificación

Para hablar del concepto de consciencia tenemos un sinnúmero de bibliografía y teorías que nos llevarán por distintos caminos, dado que mi trabajo aquí tiene que ver con lo sistémico y todas las herramientas terapéuticas que utilizo son sistémicas (constelaciones familiares, medicina tradicional china, qigong, biodescodificación emocional, biodanza) voy a enfocar la definición desde la Medicina Tradicional China que tiene mucha relación con el concepto de Unificación de la consciencia que trabaja la Biodanza.

La unificación de la consciencia, según la medicina tradicional china (MTC), hace referencia a la integración y armonización de los diferentes aspectos de la consciencia y la energía del cuerpo, mente y espíritu y no puedo avanzar sin detenerme en el concepto de espíritu para la Medicina Tradicional China.

En la Medicina Tradicional China (MTC), el concepto de "espíritu" se refiere a una dimensión energética y vital que está profundamente conectada con la salud física, emocional y mental de una persona. Aunque no se trata del "espíritu" en un sentido religioso o filosófico, en MTC se reconoce que el espíritu tiene un papel crucial en el bienestar general y en la vitalidad del ser humano. Existen varios términos y conceptos clave que se utilizan para describir este "espíritu" en diferentes contextos dentro de la medicina china:

1. **Shen:** El Shen es uno de los aspectos más importantes del espíritu en la MTC. Se traduce como "espíritu", "mente" o "conciencia". El Shen reside principalmente en el corazón, y se relaciona con el estado emocional, la claridad mental, la capacidad de pensar con claridad y la vitalidad general. Un Shen equilibrado se refleja en una mente tranquila, emociones estables y una conexión saludable con el entorno. El desequilibrio o deficiencia de Shen puede manifestarse en trastornos emocionales como ansiedad, insomnio o depresión.
2. **Qi:** Aunque Qi se traduce generalmente como "energía vital", se relaciona estrechamente con el espíritu porque es la fuerza que anima y da vida al cuerpo. El Qi fluye a través de los meridianos y mantiene el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Un flujo adecuado y armónico de Qi es esencial para la salud física y mental.
3. **Hun:** El Hun es otro tipo de "espíritu" relacionado con la consciencia, los sueños y la mente. Se asocia con el hígado y su función en la MTC de garantizar que el Qi fluya sin obstrucciones. El Hun se vincula con la capacidad de tomar decisiones, la creatividad y la adaptabilidad. Cuando el Hun está desequilibrado, puede haber confusión mental, falta de dirección o problemas en la toma de decisiones.
4. **Po :** El Po se refiere al "alma corporal" o al "espíritu del cuerpo", y está relacionado con los pulmones. Es considerado más material y ligado a la función física. El Po está asociado con la capacidad de sentir el mundo físico, la consciencia del cuerpo y la respiración. Cuando el Po está desequilibrado, pueden surgir problemas respiratorios o trastornos relacionados con la energía vital del cuerpo.

En resumen, el "espíritu" en la Medicina Tradicional China no se refiere a lo espiritual en un sentido filosófico, sino que incluye el equilibrio y la interacción de diferentes aspectos energéticos que mantienen la salud física y emocional del ser humano. El Shen, Hun, Po y Qi interactúan constantemente para mantener un estado de bienestar general.

En la MTC, se cree que el ser humano está compuesto por una interacción constante entre la energía vital o *Qi* (chi), los órganos internos, los pensamientos, las emociones y el entorno. Estos aspectos están interrelacionados y deben estar equilibrados para mantener una salud óptima.

La "unificación de la consciencia" busca alcanzar una armonía interna, donde el cuerpo y la mente trabajen juntos de manera coherente, sin bloqueos o desarmonías que puedan derivar en enfermedad. Esto se logra mediante prácticas como la acupuntura, la fitoterapia, el Qi Gong, el Tai Chi y la meditación, entre otras, las cuales ayudan a equilibrar el flujo del *Qi*, liberar tensiones emocionales y facilitar la claridad mental.

En la MTC, se considera que los pensamientos y emociones son poderosos factores que influyen directamente en el cuerpo. Un estado de consciencia unificada es aquel donde la mente está libre de distracciones y perturbaciones, lo que contribuye al bienestar físico y mental. Este estado de equilibrio también puede entenderse como un estado de "calma interior" que fomenta la salud y previene enfermedades, pues las emociones estancadas o el estrés prolongado pueden afectar negativamente al cuerpo.

La unificación de la consciencia implica un estado de armonía interior donde una persona experimenta una sensación de coherencia interna y conexión con el entorno. Esto se traduce en una vida más plena, con mayor vitalidad, creatividad y capacidad para establecer relaciones auténticas con otros.

El objetivo de la unificación de la consciencia es ayudar a las personas a reconectar con sus instintos naturales y emociones, promoviendo una existencia más consciente y en sintonía con el mundo que les rodea. Es un proceso de redescubrimiento personal y comunitario que busca despertar el potencial humano a través de experiencias vivenciales positivas.

No puedo dejar de relacionar el concepto de Unificación de la consciencia con la línea de vivencia de la Trascendencia, la cual, para la Biodanza terapéutica, es la capacidad de vivenciar la unidad del ser con la especie, el planeta y el universo. Es la vivencia de pertenencia con nuestro hábitat.

Dicho esto, **utilizaré el concepto de unificación de la consciencia como un proceso de integración total del ser**, donde se busca la armonía y el equilibrio entre diferentes aspectos de la persona: cuerpo, mente y emociones, una conexión profunda con el hábitat, lo que implica superar divisiones internas y alcanzar un estado de consciencia integral que nos permita estar en sintonía con nosotros mismos, con el mundo, con la VIDA.

En el desarrollo de esta monografía sugiero que la biodanza terapéutica ocupa un rol muy importante en el camino a esta unificación de la consciencia dado que busca recuperar nuestra función al hábitat natural a través de la consciencia, es la forma de ser coherentes con la naturaleza de la cual somos partes.

La biodanza terapéutica y su acción en la integración de los hemisferios cerebrales

Mientras que el hemisferio izquierdo nos transmite información desde la palabra, el hemisferio derecho nos transmite información de forma experiencial, más allá de la palabra.

Según la información científica conocida a la fecha, se atribuyen funciones distintas a cada hemisferio cerebral, acá algunas definiciones generales de la implicancia de cada uno en nuestro ser.

El hemisferio izquierdo, es la sede de nuestra mente consciente, del lenguaje y de todas las operaciones que requieren un orden lineal en el tiempo, también el pensamiento analítico y las funciones racionales y cognitivas, se asocian a este hemisferio actividades como la matemática, la actividad simbólica, la capacidad de captar significado, el pensamiento secuencial, el análisis y gran parte de las funciones de la consciencia. El hemisferio izquierdo tiende más a discriminar a señalar más las diferencias que las semejanzas, es el de los detalles, de lo específico más que lo global. Es el procesador de nuestra personalidad.

El hemisferio derecho, es el de los ordenamientos no lineales, sino espaciales, es la casa de las funciones unificantes, integradoras, tiende a ver más las semejanzas que las diferencias, algunas actividades predominantes de este hemisferio son, por ejemplo, escuchar música, modelar materiales plásticos, bailar. Es el procesador que utiliza nuestro ser para experimentar esta realidad.

El hemisferio izquierdo se asocia con funciones más racionales, analíticas y estructuradas, como el lenguaje, el pensamiento lógico y la resolución de problemas.

Es importante aclarar que, si bien a ambos se les atribuye funciones diferentes, pese a que en occidente culturalmente se ha dado más importancia a las funciones del hemisferio izquierdo, la realidad de lo que pasa es que ambos hemisferios cooperan entre sí, se integran y se mueven en conjunto, la naturaleza sistémica de nuestra existencia no entiende las separaciones que vemos, solo se manifiesta enlazada con todo lo que somos y somos en relación a los otros.

Dado la forma en que funciona la Biodanza, sugiero que cumple un rol fundamental en la integración de ambos hemisferios dado que dentro de su aplicación no fomenta solo actividades de uno, sino que de ambos.

Aquí algunos detalles de la forma en que trabaja:

La música estructurada: Las secuencias musicales utilizadas en Biodanza tienen ritmos, tempos y estructuras que pueden activar el hemisferio izquierdo, ya que este hemisferio está relacionado con la capacidad de analizar patrones musicales, lo cual puede facilitar la coordinación de movimientos y la conexión con la letra o el mensaje implícito en la música.

Relato de vivencia: Durante el relato, se comparten experiencias, puntos de vista, entendimientos, lo cual activa el lenguaje, una función del hemisferio izquierdo, pero simultáneamente estoy activando emociones, la vivencia de la emoción está en ambos hemisferios.

El hemisferio derecho es el responsable de procesar la creatividad, la intuición y la percepción global. La Biodanza está muy conectada también con las funciones del hemisferio derecho, debido a que:

La expresión corporal: A través de movimientos no estructurados o expresivos, se fomenta la liberación emocional, lo que implica un trabajo directo en ambos hemisferios.

El contacto y la sincronización grupal: La Biodanza promueve la conexión con otros a través del contacto físico, como en las danzas en pareja o en grupo. Este tipo de interacción social activa regiones del cerebro asociadas con la resonancia emocional, que están relacionadas con ambos hemisferios.

Acá voy a detenerme un poco a para dar cabida a un tema que tiene que ver con descubrimientos modernos y una mirada respecto a las emociones, durante años se ha pensado que las emociones tienen que ver con el hemisferio derecho, sin embargo, los nuevos descubrimientos exponen una teoría distinta, deo acá la propuesta de la psicóloga Lisa Feldman Barrett quien es una destacada psicóloga y neurocientífica conocida por sus investigaciones sobre las emociones y el cerebro.

Su trabajo cuestiona los modelos tradicionales de las emociones y ofrece una nueva perspectiva sobre cómo funcionan los hemisferios cerebrales en la experiencia emocional y cognitiva.

“Las emociones no están localizadas en áreas específicas del cerebro ni en un hemisferio particular. El cerebro funciona como un sistema integrado donde ambos hemisferios colaboran en la construcción de experiencias emocionales. Las emociones son construcciones cerebrales complejas, donde diferentes regiones y redes del cerebro (de ambos hemisferios) participan en procesar la información sensorial, lingüística y contextual. La experiencia emocional no surge de regiones aisladas, sino de patrones dinámicos de actividad que varían según el contexto y la persona. Redes y Conectividad Cerebral Barrett argumenta que lo relevante no es la división hemisférica, sino la conectividad cerebral. Los hemisferios trabajan en conjunto a través de redes como:

La red de modo predeterminado (DMN), asociada a la introspección y la autorreferencia.

La red ejecutiva central, que participa en la toma de decisiones y regulación emocional. La red de saliencia, encargada de identificar estímulos relevantes y asignar recursos atencionales.

Conclusión

Lisa Feldman Barrett propone que las emociones no se "encuentran" en un hemisferio, sino que son construidas a través de múltiples sistemas y regiones del cerebro. Los hemisferios, aunque especializados en ciertas funciones, trabajan como un sistema holístico y flexible para generar experiencias emocionales, cognitivas y conductuales.

Su trabajo revoluciona la comprensión del cerebro, invitando a ver la experiencia humana como un proceso interconectado más allá de las divisiones hemisféricas tradicionales.

Su trabajo revoluciona la comprensión del cerebro, invitando a ver la experiencia humana como un proceso interconectado más allá de las divisiones hemisféricas tradicionales”

Podríamos sugerir que la biodanza está estrechamente vinculada en la activación de ambos hemisferios, entrelaza los movimientos de ambos sectores que generan cooperación entre sí para lograr la integración de ambos.

Según Ricardo Vicens, autor del libro “Aportes a la Medicina y Psicología Biocéntrica” psicoterapeuta, especialista en biodescodificación emocional, osteópata, terapeuta en medicina tradicional china, facilitador de Biodanza terapéutica entre otras especialidades hace la siguiente relación:

“La teoría de la construcción de las emociones de Lisa Feldman Barrett y la visión de Biodanza terapéutica presentan puntos de encuentro significativos, especialmente si consideramos la dimensión holística y biocéntrica de la Biodanza.

Ambas propuestas, aunque provenientes de distintos enfoques, coinciden en que las emociones no son procesos automáticos o aislados, sino que emergen de la interacción dinámica entre el cuerpo, la mente y el contexto.

Relación entre la Teoría de Barrett y la Biodanza Terapéutica

Las emociones como construcción dinámica, Lisa Feldman Barrett sostiene que las emociones no son entidades universales predeterminadas ni biológicamente fijas. En su lugar, son "construcciones" que el cerebro organiza en respuesta a estímulos sensoriales, experiencias previas, lenguaje y contexto.

La Biodanza parte de una visión similar: las emociones se construyen en la vivencia, a partir de la interacción corporal, sensorial, afectiva y social. En una sesión de Biodanza, las emociones surgen y se regulan a través del movimiento corporal, la música y la relación con el grupo.

El cuerpo como vehículo emocional y constructor de significado, según Barrett, el cerebro interpreta las señales corporales (intercepción) y les asigna un significado emocional. La conexión entre cuerpo y mente es crucial para esta construcción de la experiencia.

En Biodanza terapéutica, el cuerpo y su movimiento son el núcleo del proceso terapéutico. A través de la danza, el ritmo y la expresión corporal, las personas acceden a nuevas formas de vivenciar y resignificar sus emociones. Ambas propuestas conciben al cuerpo como un organismo vivo en constante adaptación que genera sentidos emocionales en interacción con su entorno. El entorno y el contexto social como co-constructores de emociones Lisa Feldman Barrett enfatiza que las emociones dependen en gran medida del contexto cultural y social. El lenguaje, las expectativas y el entorno modifican cómo las emociones son interpretadas y vividas.

La Biodanza trabaja con el grupo como un contexto afectivo seguro donde las personas pueden experimentar emociones, permitiendo su regulación y transformación. La reciprocidad afectiva y el vínculo con los otros son esenciales para la integración emocional

y el desarrollo de la afectividad. Neuroplasticidad y cambio emocional Barrett demuestra que las experiencias emocionales repetidas pueden modificar los circuitos cerebrales gracias a la neuroplasticidad. Esto significa que las emociones y patrones emocionales no son fijos y pueden ser transformados.

En la Biodanza terapéutica, a través de vivencias emocionales positivas, se busca restablecer la homeostasis emocional y desarrollar nuevas formas de percibir, sentir y actuar. Estas experiencias sostenidas en el tiempo contribuyen a la reorganización de los patrones emocionales y de comportamiento. Integración cuerpo-conciencia-afectividad. Tanto Barrett como la Biodanza coinciden en que no existe separación entre lo emocional y lo corporal. El cerebro, el cuerpo y la vivencia consciente están interrelacionados.

La Biodanza terapéutica busca integrar estas dimensiones a través de la vivencia, generando una armonía afectiva que impacta la conciencia, los vínculos cercanos, la corporalidad y la relación con el hábitat natural.

Puntos de Sinergia

La Teoría de Barrett y la Biodanza Terapéutica

Las emociones son construidas por el cerebro. Las emociones emergen en la vivencia grupal y corporal. El cuerpo y sus señales son clave en las emociones. El movimiento y la danza facilitan la expresión y regulación emocional.

El contexto y la cultura moldean las emociones. El grupo y el entorno afectivo permiten resignificar emociones. Las emociones son plásticas y adaptativas. Las vivencias repetidas generan cambios emocionales y existenciales.

Conclusión

La teoría de Lisa Feldman Barrett proporciona un fundamento neurocientífico que respalda muchos de los principios centrales de la Biodanza terapéutica. Ambas visiones reconocen que las emociones son dinámicas, contextuales y profundamente ligadas a la corporización y al entorno afectivo.

Desde esta perspectiva, la Biodanza actúa como un laboratorio vivencial donde las emociones se construyen, regulan y transforman, facilitando procesos de integración emocional y desarrollo de la afectividad.

La Biodanza, al trabajar con la expresión corporal y el grupo, se alinea con la idea de que las emociones no son automáticas, sino que emergen en la interacción entre cuerpo, cerebro, cultura y vivencia.”

Biodanza y su acción en el sistema activador reticular (SAR)

El **Sistema Activador Reticular (SAR)** es una red de neuronas ubicada en el tronco encefálico, que está involucrada en la regulación del ciclo sueño-vigilia, la atención, la concentración y la percepción de estímulos importantes. Es una de las estructuras clave para la **alerta** y la **atención selectiva**.

En una sesión de Biodanza terapéutica, la estimulación a través del movimiento y la música activa el SAR de varias maneras:

1. **Estimulación de la atención y conciencia corporal:** La Biodanza, al fomentar movimientos coordinados con la música y la interacción grupal, facilita un enfoque integral en la experiencia presente, promoviendo la activación de áreas cerebrales involucradas en la atención y la percepción. Esto ayuda a incrementar la conciencia corporal y emocional, lo que activa el SAR, favoreciendo un estado de mayor alerta y atención en el momento presente.
2. **Sincronización de la actividad cerebral:** El SAR también regula la sincronización de las ondas cerebrales, facilitando un estado de coherencia entre diferentes áreas del cerebro, lo que puede inducir estados de relajación profunda o de alerta positiva según lo que se experimente durante la sesión de Biodanza.
3. **Liberación de neurotransmisores:** La interacción con música rítmica y movimientos coreografiados genera una activación en el sistema nervioso, liberando neurotransmisores como la dopamina y las endorfinas, lo que produce una sensación de bienestar y satisfacción. Este tipo de activación puede modular el SAR, ayudando a mejorar el estado de ánimo y la atención.
4. **Reforzamiento de la conexión social y la confianza:** En la Biodanza, la interacción social es un elemento clave, y esta interacción tiene un impacto directo en el SAR. El SAR también está involucrado en la regulación de la comunicación social, y participar en actividades grupales de Biodanza puede favorecer la activación de redes cerebrales que mejoran la conexión social y la empatía, reduciendo la percepción de amenazas sociales y promoviendo la calma y la confianza.
5. **Incremento en la motivación y el sentido de vitalidad:** La Biodanza actúa de manera positiva sobre la **dopamina** y otros neurotransmisores asociados con la motivación y la recompensa, lo cual está vinculado al SAR. La sensación de satisfacción y bienestar que genera la práctica de Biodanza puede promover una activación del SAR relacionada con la búsqueda de recompensas y el impulso hacia la acción.

En conclusión, la Biodanza, a través de sus efectos en la percepción y la regulación emocional, puede actuar sobre el **Sistema Activador Reticular**, promoviendo un estado de alerta equilibrado y un aumento en la capacidad de atención y bienestar general. Su enfoque en la conexión entre cuerpo, emoción y grupo facilita la activación de este sistema, mejorando la regulación de los estímulos internos y externos y favoreciendo la integración de la persona consigo misma y con los demás. Este tipo de intervención puede ser útil para mejorar la calidad de vida, la regulación emocional, la capacidad de atención y la interacción social de quienes practican Biodanza.

La mente consciente (hemisferio izquierdo) e inconsciente (hemisferio derecho)

Este es un tema que daría para escribir varios libros. En general, nos es completamente desconocido el poder de las imágenes internas. Existe un acuerdo en decir que nuestra mente consciente forma parte en un 10-15% de quienes somos, y nuestro subconsciente un 85-90%.

Imaginemos, nuestro mundo subconsciente es un 90% de quienes somos y ¿cuál es el lenguaje del subconsciente?, su lenguaje son las imágenes internas. Nuestra Conciencia o Ser nos habla también a través de las imágenes, cuando estas están generadas por el corazón.

Existen dos tipos de imaginación, de generación de imágenes, las que generamos desde el hemisferio racional y las que generamos desde el hemisferio derecho en estados Alfa, theta y Gamma.

Existen 2 herramientas esenciales, propias del hemisferio derecho: **la intención + la atención**. La intención + la atención aplicada especialmente cuando estamos en el procesador derecho, son las herramientas que **nos pueden permitir llegar a realizar procesos de creación consciente**.

Por algunos años me he dedicado a estudiar y buscar información sobre la mente consciente e inconsciente, empecé a darle foco dado que en mi labor como terapeuta y por supuesto en mi trayecto de vida y camino de sanación, ha sido un tema muy relevante porque explica por qué muchas veces pese a buscar algo conscientemente no lo logramos, pese a querer de dejar de repetir patrones de comportamientos nos mantenemos en ellos.

Por mucho tiempo me culpaba por mis reacciones emocionales, por ejemplo, la desconfianza que sentía al estar en pareja, las alertas que saltaban en mí cada vez que estaba en una relación, me culpaba porque mis reacciones no me hacían sentir orgullosa, sino que me generaban una profunda frustración al no entender por qué las seguía repitiendo y más aún por qué seguía eligiendo los mismos patrones en mis parejas. Con el tiempo y los aprendizajes que fui teniendo, tanto de mis formaciones como de mis propias experiencias, entendí que había un GRAN TEMA que necesitaba mirar y que al descubrirlo me generó por alguna razón tranquilidad, porque entendí que no había algo que estaba “malo” en mí, que no era un caso perdido, sino que habían heridas por sanar, entendí que cada experiencia que hemos vivido a lo largo de nuestros años va quedando almacenada en nosotros, sean agradables o densas, todas van generando algo en nosotros, van quedando almacenadas como emociones, estas nos pueden empujar hacia adelante o pueden generar limitaciones a distintos niveles. (gran parte de estas tomas de consciencia las interioricé con mi grupo de Biodanza)

Como me movía más desde el intelecto la mayor parte del tiempo, no daba cabida a que algo que tuviera que ver con lo corporal fuera tan poderoso, en la escuela nunca le dieron mucha importancia al cuerpo, tenía clases de educación física una vez a la semana y aprendí que era lo menos importante, pese a que era mi asignatura favorita, entendí que eso no era de utilidad, que tenía que enfocarme en las otras materias, matemáticas, etc.

De niña siempre andaba danzando y cantando, la música me movió profundamente toda la vida, me daba una vitalidad y una energía que parecía que mi corazón iba a explotar cuando danzaba, mi deseo era ser bailarina de ballet, pero también me gustaba la danza moderna,

me fui encantando con muchas danzas que también me encantaban, me veía danzando, sin embargo, con mi crecimiento y la realidad en la que estaba inserta, me fui creyendo que eso no era para mí, que necesitaba generar recursos para poder “ sobrevivir” y que mantenerme en sueños como esos no me llevarían a ningún lado, esto último no lo cuento en sinónimo de reproche a mis padres ni mucho menos, creo que el camino que ellos creían mejor para mí me ayudó mucho, me decidí finalmente por una carrera más tradicional que de alguna manera me generaría recursos económicos porque tenía mucho campo, estudié con becas y crédito universitario, al terminarla después de mucho esfuerzo y lágrimas para poder terminar, no solo a nivel económico sino que reprobé varios ramos, fue una alegría enorme poder titularme, luego en mi experiencia laboral le tomé el gusto a la carrera, me generó satisfacciones en distintos aspectos, autonomía, confianza , sin embargo, no me sentía cómoda con la cultura organizacional, nunca me sentí en mi lugar, tenía buenas habilidades sociales, me movía bien en ese mundo, pero había algo que no iba, el sentir que la vida era mayormente mi vida laboral ya no me hacía sentido, cuando no estabas hasta tarde en la oficina, era necesario que sintieras culpa, era extraño, de a poco me fui sintiendo cada vez más desmotivada.

Cuando empecé mi camino terapéutico estudiando medicina tradicional china empecé a tomar atención a mi cuerpo, empecé a reconectar con mi cuerpo, que trato le estaba dando, que señales me estaba arrojando ese dolor de cuello, ese bruxismo, esa tensión y desde entonces ha sido un camino sin retorno...en ese camino es donde conocí la biodanza.

La biodanza terapéutica en mi historia

Hay un antes y un después de biodanza para mí, creo que no podré transmitir en palabras lo que ha significado para mí, pero haré lo posible.

Cuando empecé a VIVENCIAR la biodanza empecé a descansar, si leyeron bien ... descansar. No fue fácil al principio descansar del personaje "fuerte" que había creado y que me acompañaba 24 /7, empecé a sentir una libertad que no recordaba haber sentido, Anita y Ricardo, que fueron mis facilitadores en este camino, lograron ver en mi lo que ni yo misma veía, y no, no fue desde la palabra, no fue que me dijeran que yo era una mujer capaz y valiosa, fue desde su trato, desde su mirada sin juicio, desde su abrazo, desde su escucha activa, no lograron transmitirme mis cualidades a través de decírmelo textualmente, sino desde su entrega amorosa, desde su aceptación, desde su profundo amor por lo que son, por lo que hacen y por lo que ven en otros.

Ahí empieza mi camino, partió con ellos como guías, con su apertura, su confianza, su afecto y siguió con mi grupo, con ellos empecé otro camino, el camino de la confianza, los grupos no eran lo mío para nada, sin embargo, poco a poco se fueron transformando en un espacio de seguridad, de confianza, al escuchar en los relatos a cada uno, era escuchar una parte de mí, compartí con versiones mías del pasado, del presente y del futuro, el encuentro grupal me fue haciendo entrar en mí, no puedo explicar cómo, pero así fue.

Eso me permitió, empezar a mirar a los otros como a mí misma, mejor dicho, empezar a mirarme a mí como a los otros, empezar a tratarme a mí con más suavidad, por alguna razón, que mi mente inconsciente sabrá, me era más fácil mirar con compasión a otros más que a mí misma, mi voz interna era muy dura, al cometer un error, al reaccionar como no quería, al llorar cuando según yo ese motivo " no merecía mis lágrimas" la mirada de merecimiento era algo que llevaba muy impreso en mí, mi forma de amor condicionado.

Gracias a mi grupo de biodanza, empecé a moverme más desde quien soy la Dani no vulnerable empezó a desaparecer, entendí lo bien que me hacía llorar si lo sentía, también a manifestar mi molestia y poner límites cuando lo necesitaba, empecé un camino de aceptación de quien soy, con todo lo que traigo, mis partes luminosas, las oscuras, las heridas... eso generó un gran impacto en mí.

Durante mi proceso de formación, fue tal el impacto que tuvo en mí, que decidí dar el salto a dejar el mundo laboral como contador auditor, que, si bien me dio muchas satisfacciones a distintos niveles, ya no era mi lugar, empecé a dedicarme al mundo terapéutico con distintas herramientas, el mismo año en que terminé mi formación de biodanza.

Empecé a disfrutar 100% lo que hago, que no está separado de quien soy, me doy espacios para el disfrute y el descanso, yo elijo mis vínculos, no los mantengo por obligación, voy resonando con situaciones y personas y se han abierto muchas oportunidades para mí ser hoy, tanto en lo personal como en mi labor, la ansiedad por lo que va a pasar a futuro, desapareció, voy paso a paso día a día, abierta a las posibilidades de la vida y permitiéndome sentir sin culpas.

No es que todo en la vida lo tenga solucionado, no, hay mucho por crecer aún, sin embargo, no me agobio, mi voz autoexigente sigue ahí, pero cada vez tiene un volumen más bajito, las voces de amorosidad hacia mi misma tienen un volumen más alto hoy y eso me mantiene en una tranquilidad que no había experimentado antes, voy fluyendo con la vida

naturalmente, la música tiene más espacio en mi vida hoy, aprendiendo a tocar instrumentos y cantando más....pero lo más importante, es que he empezado a escuchar mi propia música y es la que hoy me guía.

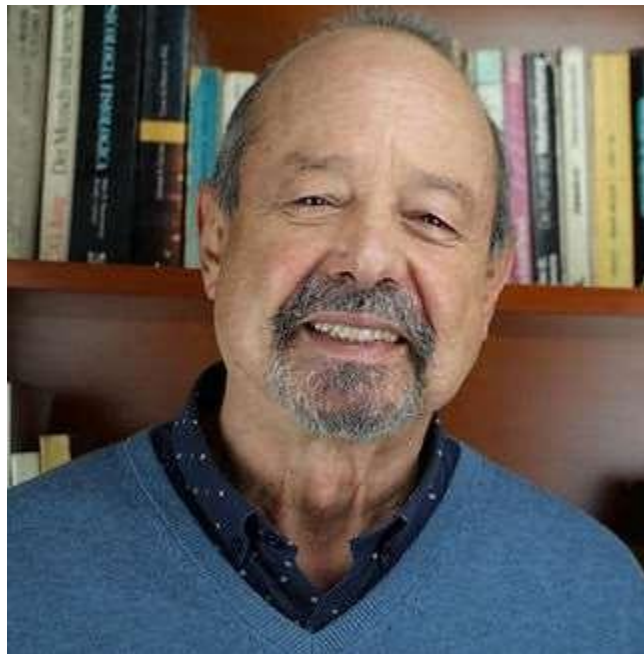
.

Imágenes de mis facilitadores y mi grupo de Biodanza Terapéutica

Ana María Medina, Directora y Facilitadora de la Escuela Biointegración



Ricardo Vicens, Director y Facilitador de la Escuela Biointegración



Mi bello grupo









Conclusión

¿Quién soy yo?

“Soy la continuación de mis padres, Soy la continuación de mis ancestros. Está claro, No tengo un yo separado. Al observarme puedo ver a mi padre, a mi madre, en cada célula de mi cuerpo. Puedo ver a mis ancestros en cada célula de mi cuerpo. Puedo ver a mi país, mi gente en cada célula de mi cuerpo. Puedo ver que estoy hecho de numerosos elementos que pueden ser descritos como elementos “no yo “y cuando esos elementos se reúnen me producen a mí, eso es lo que soy. No tengo una existencia separada, no tengo un yo separado.

Imagina una ola surgiendo del océano que se pregunte “¿quién soy yo? Si la ola tiene tiempo suficiente para entrar en contacto consigo misma, descubrirá que ella es el océano. Es una ola, pero al mismo tiempo es el océano. Y no es solo la ola: también es el resto de las olas. Esta ola ve la conexión, la naturaleza de interser entre ella misma y las demás olas, y ya no discrimina entre el yo y el no yo. Es muy importante que la ola se dé cuenta de que tiene un cuerpo de océano. Cuando la ola reconoce su cuerpo oceánico, desaparece en ella todo miedo y discriminación”. (Del libro Zen y el arte de cambiar el mundo, Thich Nhat Hanh)

“Si el hemisferio cerebral izquierdo, representa al ser humano hablando de la naturaleza, el hemisferio derecho representa a la naturaleza hablando del hombre” Mario Alonso Puig

Me quedo con esta frase final que me hace mucho sentido, se puede apreciar lo fundamental de entender que la clave es la unificación no la separación, el poder integrarnos con nosotros mismos y con la naturaleza tiene un impacto poderoso en lo que vamos creando como seres humanos individuales y como sociedad. Cuando la consciencia se ha unificado no podemos mirar nada separado, sino que todo se ve relacionado, todo es sistémico y entender esto, significa dejar de excluir, aceptarnos, integrarnos, el aceptar nuestras sombras y heridas nos permite abrazar aquello que somos. Dado que el mundo no es solo materia, sino que hay algo mucho más amplio que es la consciencia, al elevar la consciencia individual hacemos el cambio colectivo.

Rolando logró entender esto y nos dejó una herramienta maravillosa de integración y unificación, la biodanza y la biodanza terapéutica toma un rol muy importante en la integración del ser humano en vernos como una totalidad y bajar el velo de la separación, va sembrando semillas alrededor del mundo que van floreciendo cada día, dejando nuevas semillas.

Bibliografía

- 1.- “Apuntes Escuela Biointegración Ana María Medina y Ricardo Vicens.
- 2.- Libro “Aportes a la Medicina y Psicología Biocéntrica” Ricardo Vicens
- 3.- “Biodanza”. Rolando Toro Editorial Cuarto propio.
- 3.- “Biodanza y los Cuatro elementos”, Rolando Toro Araneda, editorial Cuarto Propio. –
- 4.- Artículo Lisa Feldman Barret sobre las emociones
- 5.- “El Portal al ser” María Pellicer de Carli. -
- 6.- “Resetea tu mente” Mario Alonso Puig. Editorial Espasa
- 7.- “La jornada del héroe” Claudio Naranjo
- 8.- “El inconsciente cuántico” Marly Kuenerz, editorial Vergara.
- 9.- Apuntes “Diplomado en Neurociencias aplicadas “Tech Global University
- 10.- Artículo premio Nobel de Física año 2022, entrelazamiento cuántico
- 11.- Apuntes” Diplomado en Acupuntura “ Escuela Latinoamericana de Medicina Tradicional China