

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ESCUELA DE BIODANZA LA MATRÍZ



TESIS PARA LA OBTENCIÓN DE TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”

***“BIODANZA, UNA NUEVA VIBRACIÓN EN LA MELODÍA
DE LA VIDA:***

***RETAZOS DE VIDA DE UNA MUJER DE SECTOR
POPULAR”***

Nombre alumna: María Eliana Olate Juárez
Supervisora de práctica: Luselva Baquedano
Supervisora de Tesis: Ximena País Muñoz

Santiago, Diciembre de 2015



Biodanza, una nueva vibración en la melodía de la vida: retazos de vida de una mujer del sector popular por Eliana Olate Juárez se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de su autora y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

***“EL CUERPO SE EXPANDE, SE RECOGE, SE ABRE
BUSCANDO EN LA INTIMIDAD DE SU PROPIA
VIBRACIÓN EL CENTRO DEL SENTIDO; EL VUELO
SIEMPRE SE EMPRENDE DESDE EL LÍMITE”.***

Eugenia Brito

INDICE

AGRADECIMIENTOS.....	3
INTRODUCCIÓN.....	5
Capitulo 1- A ella se le olvidó caminar.....	8
Capitulo 2- Buscando respuestas.....	12
Capitulo 3- Desde el Trabajo Corporal a la Biodanza.....	19
Capitulo 4- Desde la debilidad a la fortaleza.....	23
Capitulo 5- Crear para crearse a sí misma.....	29
Capitulo 6- Buscando nuestro centro.....	35
Conclusiones.....	41
Informe de Práctica.....	44
BIBLIOGRAFÍA.....	48

AGRADECIMIENTOS

Deseo agradecer a todas los biodanzantes, que me acercaron a esta maravillosa danza de la vida, entre ellos están por supuesto las muy apreciadas Gabriela Riveros y Vivian Modak, quienes llegaron a hacer su práctica al Colectivo Araucaria, en la población La Victoria y fueron quienes ablandaron nuestras rigideces, buscaron nuestro inconsciente, y nos ayudaron a reencontrarnos con nosotras mismas, y que tuvieron el valor de introducirse en un ambiente desconocido para ellas, tantas veces mal mirado.

Las recibimos en el grupo como un gran regalo, en lo personal sentí que era algo muy especial y hermoso, así es como fueron abriendo espacio para otros biodanzantes, como José Luis Acevedo, José Luis Leal y que con sus prácticas fueron sembrando la Biodanza en nuestro sector.

A todos ellos agradezco el integrarme a la danza de la vida, para recuperar la plenitud del goce de vivir.

Quiero agradecer a Ximena País, por su apoyo y guía en la realización de esta monografía, quien me ha dado confianza en lo que yo iba elaborando, sólo llevada por el entusiasmo de entregar algo positivo, de lo que bullía en mi mente y en mi corazón.

No puedo dejar de mencionar a mis compañeras de la Escuela la Matriz, con quienes compartimos emociones y sentimientos y aprendimos juntas este camino de formación que tan sabiamente Luselva nos fue encaminando, impregnándonos de la sabiduría y creatividad de Rolando Toro.

Esencialmente quiero agradecer a Luselva Baquedano, por haberme dado la oportunidad de estudiar en ese momento en su recién formada Escuela Social La Matriz, todo lo que nos aportó con sus enseñanzas, lo que nos ha transmitido a través de estos años. También deseo hacer un reconocimiento y gratitud, por todos los sacrificios que ella ha tenido que realizar para salir adelante con su Escuela, lo cual valoro infinitamente por ser ella una mujer de esfuerzo y perseverancia.

INTRODUCCIÓN

Al ver la definición de Biodanza, que tan sabiamente Rolando Toro Araneda nos entrega diciendo:

“Es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de re aprendizaje de las funciones originarias de la vida.

Siento en mí surgir la idea de realizar este trabajo, y contar lo que ha significado para mí al revisar mi propia existencia y medir los parámetros en los cuales se han ido entretrejiendo los hilos de mi vida.

Abarcando mis recuerdos hacia atrás, cruzando montes y montañas de dolor, piedras y pedruscos, riachuelos, ríos y lagunas de aguas cristalinas y cruzando y sorteando las olas, en un anhelo infinito de encontrar la paz y la armonía, para poder fluir con entereza y sabiduría.

En el objetivo central de mi monografía he querido analizar el impacto de Biodanza en la mujer de sector popular. Al comenzar a estudiar Biodanza, era algo que bullía en mí, en forma constante, tal vez debido a mi propia experiencia y encuentro con Biodanza, lo cual hace eco en mí debido a los acontecimientos que me han llevado desde mi vida adulta a participar en grupos de mujeres,

desde una infancia con una familia conformada sólo de mujeres, donde los hombres estaban ausentes.

Durante la década del 70 nace en mí una necesidad de compartir con otras personas y en esta búsqueda comienzo a participar en la comunidad cristiana. Lo que me sedujo en esos momentos fue la Teología de la Liberación, con la opción por los pobres, ya que mi población estaba bastante comprometida en la defensa de los derechos humanos, lo que llenaba en mí ese anhelo de justicia ante los atropellos que pasaban en nuestro país. Al mismo tiempo, en ese período participo en talleres de subsistencia, llegando ahí por las propias carencias y problemas económicos que vivíamos en mi familia. En esos momentos sólo cabía dejar atrás los sueños, los propios anhelos y esperanzas estaban congelados, había otras prioridades: subsistir, niños que educar, valores que entregarles en medio de tantas mentiras, injusticias y horrores.

De pronto en los años 90, comienzo a darme cuenta que existen otras cosas, que como piezas de un rompecabezas, en medio de todo el caos existen otras cosas para sentirse más plena y veo que a las mujeres hay muchas cosas que nos han enseñado mal, es ahí donde inicio este encuentro con mujeres.

Siento que recojo mi cuerpo y lo uno a mi espíritu, para sentirme muy dentro de mí y verme realmente como soy, descubriendo todo aquello que estaba escondido por temores inculcados con una espiritualidad disociada entre cuerpo y alma, entonces tomo conciencia de mi propio valor junto a otras mujeres.

En este loco afán es que presento a ustedes este trabajo, ubicándonos en esta realidad, donde he descubierto la importancia de reconocerse a sí misma como mujeres capaces de mirar sin temores sus propias debilidades para rehacerse, encontrando las fortalezas, dándose cuenta de esa inmensa capacidad de reinventarse.

Así es como mi encuentro con Biodanza, viene a marcar un hito importante para mí, y vislumbro aquí todo un bagaje de conocimientos, sabidurías y sentires que me aportan a seguir conectada con la vida a través de la danza, sintiendo que estas nuevas vibraciones me unen a las montañas, a la luna, al sol, al mar. Volver a regocijarme con el canto de los pájaros, la música hace que mi cuerpo recobre la energía, y a través del movimiento yo soy parte del universo y me abrazo a mí misma para darme la bienvenida en esta etapa de mi vida, sintiéndome unida a la niña que fui y a la mujer que soy, recogiendo la energía y la sabiduría de la tierra.

1-A ELLA SE LE OLVIDÓ CAMINAR

*"Dame la mano y danzaremos,
Dame la mano y me amarás.
Como una sola flor seremos,
Cómo una flor, y nada más".
Gabriela Mistral*

Cuando conocí la Biodanza, lo sentí como un regalo, era algo que no conocía, nuevo, especial, diferente.

La primera clase fue muy motivadora, comenzamos con una ronda, después el caminar en forma natural, pero con movimientos coordinados, pie derecho, mano izquierda. Éramos un grupo de mujeres de diferentes edades, en la población La Victoria. Comenzamos a caminar cuando de pronto una de las participantes se afirmó en el muro y exclamó ¡Se me olvidó caminar!, concentrada en mi propia coordinación, varias nos detuvimos preocupadas.

Anteriormente a esto me había desempeñado como Monitora realizando Talleres de Expresión Corporal y Desarrollo Personal, y me había dado cuenta de esta dificultad que teníamos las mujeres de sectores populares con la coordinación y la expresión en los movimientos, no había sincronía. En el grupo de Monitoras, en el cual participaba nos dábamos cuenta que existía un problema

con la expresión corporal y principalmente con la coordinación, veíamos con preocupación que todo lo que nos sucede en la vida pasa por el cuerpo. Ahora con todo lo vivenciado en Biodanza comienzo a entender lo que a muchas nos sucedía y encuentro las formas de ayudar a mejorar nuestras propias vidas y todo lo que con ello nos favorece.

En el Módulo de "Metodología II", página 12, encuentro una respuesta:

"El sinergismo tiene un gran poder de integración, ya que la alternancia cruzada de brazos y piernas unifica neurológicamente los centros motores de ambos hemisferios".

Fue ahí donde vislumbramos que todo lo que se vive se queda en el cuerpo, la violencia, el abandono, la falta de afecto, el machismo, la discriminación por ser mujer, por ser pobre. En las mujeres pobladoras existían miles de preocupaciones, como la subsistencia, el sobrevivir de cada día, la represión vivida, veníamos saliendo de una dictadura, todo esto nos afectaba con una salud mental muy deteriorada y esto y mucho más es lo que recogíamos en los años 90.

Es importante para mí destacar la importancia de la organización social en tiempos de dificultades, recuerdo al sacerdote Pierre

Dubois, hombre sabio que nos acompañó en ese tiempo, él nos decía: *"Un pobre sólo no es nada, en cambio organizados generan mucha fuerza"*, Valoro la experiencia que da el vivir en forma comunitaria, porque también aportan al hecho de conocerse, y descubrir ser un ser en relación con otro.

En el Módulo "Identidad e Integración", página 13, una vez más, me reafirmo en Biodanza, ya que Rolando Toro Araneda me aclara diciendo:

"La vinculación con el mundo significa perder y ganar identidad, ser o dejar ser, sólo así se organiza y reorganiza el trato con la realidad."

Tantos dolores vividos, el propio darse cuenta de las mujeres más jóvenes de no haber disfrutado su juventud, en un ir y venir de diferentes compromisos sociales, bajo una represión que no dejaba espacio para los sueños.

Termino esta parte en la que la Biodanza me entrega una respuesta, en un párrafo de Rolando Toro Araneda en el Módulo "Mecanismos de Acción", página 13:

"Los mecanismos de acción terapéutica de Biodanza actúan estimulando la parte sana, es decir las funciones de integración."

Así las dificultades, fracasos y hasta el horror que conlleva la existencia pueden ser conjurados, compensados y transformados."

Ahora que han pasado algunos años y que la Biodanza forma parte de mi vida, he ido descubriendo, y abriéndome al conocimiento de un nuevo enfoque, para lograr un desarrollo integral, primero con la propia experiencia vivida y en el entusiasmo de haber encontrado algo que me emociona y motiva, renace la inquietud, siempre presente de entregar la Biodanza a mis pares, como dice Rolando Toro Araneda en el Módulo "Mecanismos de Acción", página 13:

"Rehabilitar nuestra existencia es una forma de renacimiento. Rescatar el sentido de nuestra vida como proceso, y no como sucesión de situaciones, confiere a las personas una percepción poética, paradisiaca, con frecuencia una experiencia de éxtasis (percepción ampliada del acto de vivir)".

2- BUSCANDO RESPUESTAS

"Nuestra piel está viva de señales. Nuestra vida y nuestra muerte son inseparables de la liberación o del bloqueo de nuestros cuerpos pensantes"

Adrienne Rich

Volviendo a la experiencia de un trabajo con mujeres pobladoras, y analizando el contexto de ese tiempo descubro que la Biodanza puede ser un camino que aporte a liberar nuestros cuerpos oprimidos por una cultura patriarcal dominante que el sentido de propiedad, de control y poder sobre los cuerpos de las mujeres, legitimado por una cultura machista. Soledad Rojas afirma en "Nación golpeadora: manifestaciones y latencias de la violencia machista", página 17:

"Los cuerpos de las mujeres son, desde la infancia, pauteados en la imposición arbitraria de comportamientos y valores que, explícita y soterradamente limitan su poder y autonomía."

Aquí es donde cabe entender el porqué de tantas limitaciones para expresar mediante el movimiento y la expresión corporal, soltarse y dejarse llevar por la música siguiendo los diferentes compases musicales y más aún cuando se trata de expresar la sensualidad y ahí nos encontramos con una traba que se ubica en la pelvis que imposibilita la demostración de placer, debido a tantos mandatos culturales que han hecho de las mujeres seres

sumisos, temerosos, con vergüenza de expresar, mandatos como "sentarse con las piernas juntas", "no mostrar los calzones", "el escote", "caminar sin mover las caderas", etc., etc. Costumbres al parecer pasadas de moda, aunque aún vigentes pero que a nuestra generación marcaron profundamente. Vamos descubriendo así, que la causa de esto era la formación recibida en la familia, la influencia de la religión en la negación de nuestros propios cuerpos. Esto abarca a todos los estratos sociales, aún más a quienes profesan alguna religión, aunque se observan algunos cambios en las mujeres que participan en comunidades cristianas, mantenidos eso sí en forma subterránea. Ellas han ido tomando conciencia y participando más allá de las fronteras de las iglesias y se mantienen allí por un sentido de fe, y de pertenencia que les otorga una identidad social que las hace ignorar o bien no se dan cuenta de las sutilezas del patriarcado.

En el libro *Género y Cultura: marcas del fundamentalismo*, página 23, encuentro el siguiente testimonio:

"Yo he leído y trabajo la Biblia con mujeres de ámbitos populares, trabajamos en la espiritualidad, pero no lo hacemos desde esa interpretación establecida por el Vaticano, sino desde la realidad, desde la vida, desde el cuerpo. Creo que en la Iglesia Católica estamos viviendo el peor de los cismas. Nos podemos sentar con

las mujeres para fortalecer la espiritualidad, para abordar la violencia, pero no podemos hacerlo con las jerarquías, que por supuesto, no aceptan ese trabajo nuestro con mujeres"... Más adelante agrega: "Nos consideramos marginales de la jerarquía actual, y nos consideramos seguidoras, mujeres de camino, de un proyecto de vida que no tiene nada que ver con la actual estructura".

En el Manual de derechos sexuales y reproductivos de la ONG Cosech, página 84, encuentro lo siguiente:

"El cuerpo de la mujer es equivalente a una prisión cultural, porque a través de él se transmiten las inhibiciones, los traumas e ideas falsas que acompañan a las mujeres en el desarrollo de sus vidas".

Las mujeres por lo tanto necesitamos tomar conciencia de nuestro propio cuerpo, de nuestro valor como seres en igualdad de derechos, y no como un sinónimo de desigualdad, inferioridad, dependencia y negación del placer, que esta cultura patriarcal nos ha hecho creer.

Rolando Toro Araneda en el Módulo "Movimiento Humano", página 23, dice:

“Más del 90% de las personas normales tienen distintos grados de disociación de la marcha por represión sexual. Aún las personas que intelectualmente dicen no tener prejuicios sexuales presentan estos trastornos de la marcha. La represión en nuestro ambiente es inconsciente y no nos damos cuenta hasta qué punto estamos paralizados”.

Viendo además el aislamiento en el cual nos encontramos por la incapacidad de contacto con los otros (as), además influye la desconexión con la naturaleza, sentirnos viviendo en un mundo fragmentado, sólo enfocadas en su realidad. La liberación del patriarcado o de esta sociedad jerarquizada, donde las mujeres somos ciudadanas de segunda clase, consiste en romper con la identificación social que existe en la actualidad, para así llegar a comprender que es sólo a través del cuerpo con lo que tocamos la vida, con el cual nos hacemos presentes en el mundo, con el que nos relacionamos con los demás.

Gerda Alexander en su libro Eutonía: un camino hacia la experiencia total del cuerpo, página 23, menciona:

“La Eutonía propone una búsqueda adaptada al mundo occidental para ayudar al hombre de nuestro tiempo a alcanzar una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritual como

verdadera unidad sin retirarse del mundo, sino ampliando su conciencia cotidiana y permitiéndole liberar sus fuerzas creadoras con mejor ajuste a todas las situaciones de la vida y con un enriquecimiento permanente de su personalidad y de su realidad social”.

Así es como en Biodanza, voy descubriendo y observando mis propios movimientos, unidos a la capacidad y forma de relacionarme con otras personas. A través de la música que invita al movimiento rítmico siento cómo puedo relacionarme en forma fluida y amorosa. También me encuentro en mi grupo de práctica, con las mismas dificultades que había vivido y pienso que aún nos queda a las mujeres pobladoras, muchas trancas, y traumas por superar, si bien ahora existen varias disciplinas de fácil acceso a través de los municipios, como Aeróbica, Gimnasia Rítmica, Zumba y otros, que tiene objetivamente dos caras:

1.- Incentivar el auto cuidado para mejorar la salud, es decir valorar el estar bien con un peso adecuado, ya que el sobrepeso es una de las prioridades de los Servicios de Salud de Chile, algo que está muy bien.

2.- Lo preocupante es que si no existe una conciencia de sus derechos en una estructura social patriarcal, este tipo de

actividad física peligrosamente puede convertirse en un culto al cuerpo, lo que despersonaliza y acerca a ser sólo un mandato cultural más y a convertirse en un producto ideal para la satisfacción del hombre.

En relación a los mandatos culturales encuentro en el Módulo "Aspectos Psicológicos", página 14, encuentro este párrafo interesante que dice:

"La parte del ser humano ha sido fuertemente reprimida, a través de la historia, por las religiones y las ideologías. No obstante, los instintos tienen la función de conservar la vida y permitir su desenvolvimiento".

En el Módulo "Vitalidad", página 13, dice respecto al culto al cuerpo:

"Es necesario volver al concepto del cuerpo como expresión de salud, armonía y belleza. El abordaje del cuerpo, como forma expresiva y estructura animada, es una tarea indispensable en sicoterapia. El cuerpo posee realidad ineludible".

En esta estructura social patriarcal en la que nos movemos, en la mayoría de las situaciones en que hombres y mujeres nos relacionamos, pueden aflorar diferencias que se pueden traducir en temores y menoscabos para las mujeres y caer sin pensarlo en

sentirse supeditadas hacia los hombres. Para esto las mujeres necesitamos sentirnos integradas y seguras, de modo de tomar nuestras propias decisiones, de estar donde queremos estar y con quien o quienes queremos estar. Como dice Julieta Kirkwood, una de nuestras feministas contemporáneas, en el Manual de derechos sexuales y reproductivos de la ONG Cosech, página 89:

“Libertad es ponerse en el umbral entre lo conocido y lo desconocido. Allí elegir entre hacer y no hacer y ser responsable por lo elegido”.

Es en la relación con el otro (a) donde reside la mayor dificultad para encontrar un ritmo común ¿qué sucede entonces?, me pregunto, ¿qué cosas hay que superar?, y en seguida me doy cuenta de la importancia de sentirse una persona integrada uniendo cuerpo, mente y espíritu. Sentirnos emocionalmente preparadas para ir al encuentro con el otro (a) y así sentirnos parte del universo.

3-DESDE EL TRABAJO CORPORAL A LA BIODANZA

*Seguir la utopía,
restañar heridas,
resurgir la vida,
saberes compartidos
buscando sentidos.*

Eliana Olate Juárez

Todos los acontecimientos, me hacen darme cuenta de la forma en que nos fuimos construyendo a nosotras mismas, en esos comienzos de los años 90, en los inicios del grupo, con la experiencia de los talleres de expresión corporal reconocimos que habíamos vivido durante los difíciles años de la dictadura, pendientes del acontecer diario, el subsistir de cada día, casi podría decir, olvidadas de nuestro ser como mujeres, los miedos y la desconfianza eran lo que rodeaban nuestras vidas; pero también puedo reconocer que la creatividad surge precisamente desde ahí, desde la precariedad de la existencia. Sentimos la necesidad de volcarnos hacia nosotras mismas. Sanar heridas en un abrazo fuerte y largo, para salir del aislamiento y capacitarnos en nuestros derechos casi ignorados hasta ese momento. La organización surge entonces como la necesidad de compartir la vida y desde ese ámbito nos relacionamos para darnos fuerza y apoyo mutuo, en este aspecto también aparece el nosotros, la

solidaridad entre mujeres, recuperando la confianza y nace la necesidad de crear nuestro propio espacio. Entonces acudimos a diferentes técnicas y disciplinas aprendidas en diferentes lugares y en el afán de entregarlas, las poníamos en práctica con el entusiasmo que nos movía incesantemente, más de algunos logros se fueron percibiendo y eso bastaba para querer seguir. Es en este contexto de las mujeres pobladoras, que me permito hacer esta relación del cuerpo de las mujeres, las dificultades con el movimiento, la expresión corporal, el propio conocimiento de sí mismas, y el desarrollo de la sensibilidad para demostrar con su cuerpo las emociones y sentimientos. Además encontrarse con la conciencia de sí misma, sanando, recobrando la propia identidad, la vitalidad, sentir el cuerpo como fuente de placer, de creatividad, a través de la danza.

A través de la Biodanza siento como poco a poco el cuerpo se va integrando y es en este contexto que lo descubierto en los talleres de expresión corporal se convierte en algo más concreto y real. En ese tiempo para mí era importante pensar y decir que nuestro cuerpo era la herramienta con la cual íbamos a trabajar, puesto que era lo más significativo que teníamos, y con el cual tocábamos la vida.

Encuentro en las palabras de Margarita Baz en su libro *Metáforas del cuerpo: un estudio sobre la mujer y la danza*, página 24, que dice:

"La perplejidad ante la existencia humana tuvo una respuesta dominante: somos simultáneamente cuerpo y espíritu, cuerpo y alma, o cuerpo y mente, traducida en innumerables intentos de entender o teorizar sobre tal entendida doble naturaleza".

Ante la inquietud de encontrarme a mí misma he pasado por muchas y diferentes experiencias. He recogido muchos aprendizajes que han llegado a ser muy importantes en esta búsqueda que dé sentido a mi vida y de hecho creo que me han ayudado enormemente. Como un ser que nunca se acaba de crear, he encontrado en Biodanza otras y nuevas respuestas en esta búsqueda incesante, para sentirme viva aún.

En el Módulo "Identidad e Integración", página 17, se nos dice:

"La danza activa el núcleo central de la identidad: la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones".

La maravillosa sensación de sentirme viva, vital, de vibrar con la vida y disfrutarla, me lleva a querer compartir esta experiencia y transmitirla a otras mujeres, para que juntas unidas en una ronda

podamos recobrar las confianzas perdidas, la autoestima para muchas golpeadas por la vida a causa del machismo, sobrevivientes de la violencia, puedan levantarse nuevamente y mirarse a sí mismas como seres únicos y diferentes.

También en el Módulo "Identidad e Integración", página 17, encuentro:

"La autoestima y la conciencia de sí mismo se elevan a niveles desacostumbrados. El sentirse vivo "con otro" y, al mismo tiempo, exaltando sus características, refuerzan todos los circuitos de la identidad saludable".

4- DESDE LA DEBILIDAD A LA FORTALEZA

*"Tu visión se aclarará, sólo cuando puedas mirar dentro de tu corazón.
Quien mira hacia afuera, sueña. Quien mira hacia adentro, se despierta".*

C.G.Jung

En el contacto con otras mujeres en diferentes talleres de trabajo corporal y en Biodanza, puedo reconocer tanto en ellas como en mi propia persona, la dificultad para comunicar sentimientos y emociones, minados por una autoestima baja, siempre supeditadas al autoritarismo del sistema patriarcal, inmerso en esta sociedad machista, que no nos ha otorgado la posibilidad de un desarrollo más pleno y consciente de sí mismas. Muchas veces durante los años de dictadura me tocó vivir y observar, cómo a pesar de ser las mujeres las más propositivas y de ideas creativas en múltiples actividades, ya fueran de sobrevivencia, actividades artísticas o en la misma contingencia política, terminábamos, sin quererlo en la cocina preparando colaciones y atendiendo artistas e invitados. ¿Acaso había que pagar con actitud de "servicio" el estar ahí? No se tomaba en cuenta que muchas de estas mujeres venían de hogares destruidos, empobrecidos, mujeres criando solas a sus hijos, lo que causaba problemas de autoestima, estrés, y otros síntomas de

enfermedades sicosomáticas. En el Módulo "Afectividad" Rolando Toro Araneda, página 16, dice:

"La vivencia de auto-opresión es la sensación de no tener alivio en la vida, de no - poder ser con tranquila alegría".

Cuando se vive en un mundo opresivo, donde no se vislumbra una luz de liberación, donde la pobreza y la ignorancia nos apabullan, puedo atreverme a cuestionar que nadie está ahí porque quiere, si no es donde le tocó estar, esto es lo que dificulta salir del aislamiento, de las máscaras, las fachadas, las relaciones. Rolando Toro Araneda agrega en el Módulo "Afectividad", página 18:

"La auto-opresión no permite establecer relaciones profundas y sinceras (se manipulan), surgiendo así una estrategia mental para inventar el amor y la amistad".

En el Módulo "Afectividad" me reafirmo en las palabras de Rolando Toro Araneda, página 18, que dice:

"Los procesos de "represión afectiva", de origen cultural, inducen sufrimiento y perturban gravemente la autorregulación orgánica. Muchas enfermedades psicosomáticas tienen su origen en la represión y carencia afectiva. Los procesos de "liberación", inducidos por Biodanza generan plenitud existencial y salud".

En Biodanza nos encontramos con la importancia de observar la postura, la marcha, la vitalidad, el tono muscular, y tantos detalles importantes que nos revelan cómo nos paramos ante la vida, en el Módulo "Movimiento Humano", página 27 se expresa:

"Movimiento, postura y expresión refuerzan con vigor la conciencia de sí. El desenvolvimiento embriológico de la identidad es paralelo y coherente con el desenvolvimiento psíquico".

"La identidad sexual, identidad creativa y selectiva, identidad afectiva e identidad como identificación amorosa y cósmica son dimensiones cada vez más diferenciadas de la identidad. Negar la propia identidad es una perversión expresiva grave que conduce a la destrucción del individuo".

Biodanza nos otorga una amplia gama para lograr un proceso evolutivo a través de las vivencias que permiten efectos sanadores sobre nuestra identidad, integración afectiva, rehabilitación existencial y estados de conciencia, estimulando los potenciales humanos, que es casi lo primero que aprendemos en la Escuela: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

Al trabajar Biodanza con la parte sana de las personas, se van desentrañando los potenciales genéticos, que van descorriendo los velos que nos han alejado de la verdadera identidad.

En el Módulo "Aspectos psicológicos", página 9, dice:

"La evolución individual no se basa en los rendimientos alcanzados dentro de nuestra cultura, sino en el desenvolvimiento e integración de los cinco canales de expresión del potencial genético: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. El proceso de integración induce estados de plenitud. Estos estados permiten al ser humano trascender su propia programación filogenética sin traicionar los gérmenes de la vida".

Una de las dificultades que enfrentamos en esta sociedad es precisamente la demostración afectiva. Me he dado cuenta, cuan marcados (as) estamos por la incapacidad de amar, comprender, tolerar, cuidar, y aceptar al otro (a), Erich Fromm en su libro "El arte de amar", página 30, señala :

"En contraste con la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un poder activo en el hombre; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus

semejantes y lo une a los demás, el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separabilidad, y no obstante le permite ser él mismo, mantener su integridad”.

Últimamente he observado que se teme al amor, se le niega como algo que nos enferma, que hace que una persona se diluya en la otra perdiéndose, lo que conlleva a convertirnos en seres individualistas, o lo que es peor, en tener relaciones solamente utilitarias o mercantiles, es como decir “estoy contigo porque te necesito”. Este tipo de relacionarse, sólo conduce al aislamiento, la soledad, el estancamiento, que termina por afectar la salud con enfermedades sicosomáticas, depresiones, drogadicción, alcoholismo. En el fondo es no tener un sentido de vida, que otorgue una realización personal más plena.

En el Módulo “Afectividad”, página 18, encuentro esta aseveración:

“La afectividad por lo tanto, está determinada por factores genéticos, fisiológicos, culturales y ambientales. Solamente un estado de expansión de la conciencia puede regular las relaciones humanas y trascender la malignidad, que adquiere formas monstruosas en el inconsciente colectivo”.

Muchas de estas sensaciones de no sentirse realizados, sabemos que viene desde infancias traumáticas, de falta de afecto, ausencia de los padres, violencia, abandono, en fin, lo que crea perturbaciones profundas de la afectividad, que se arrastran hasta la vida adulta, provocando muchas veces dificultades para relacionarse o mantener relaciones estables.

En Biodanza sabemos que pueden revertirse estas condiciones alteradas de relacionarse, a través de la línea de la Afectividad.

En el Módulo "Afectividad" Rolando Toro Araneda, página 4 dice:

"La línea de afectividad tiene en Biodanza, su expresión privilegiada en el amor. "La afectividad es expresión de identidad": esta afirmación es la base teórica de nuestra concepción de afectividad".

Es importante destacar que la necesidad del ser humano en su realización personal, se encuentra positivamente en el encuentro y relación con los otros (as). En el libro Biodanza de Rolando Toro Araneda, página 164, nos dice:

"Sentirse vivo por medio del otro y con el otro, aunque exaltando las propias características, tiene el efecto de reforzar todos los circuitos de la identidad sana, como también la vitalidad"

5- CREAR PARA CREARSE A SÍ MISMA

"Somos, al mismo tiempo, el mensaje, la criatura, y el creador".

Rolando Toro Araneda. Módulo "Creatividad", página 3.

Si bien el ser humano tiene en nuestra cultura el sufrimiento y el dolor de la propia existencia, también posee la capacidad de resarcirse, de salir adelante, de ser resiliente aun habiendo nacido en medio de la violencia, la pobreza, relaciones destructivas, u otros factores que puedan inhibir los potenciales humanos. También quiero agregar en este sentido como afecta culturalmente a las mujeres sometidas a la segregación, vistas sólo como cuerpos para otros, donde están destinadas a la negación de su propio YO, Marcela Lagarde en su libro *Democracia Genérica*, página 26,

Afirma: "Las decisiones sobre los cuerpos genéricos femeninos son, por tanto, tomados por otros a través de restricciones, dogmas, mandatos, prohibiciones, controles y tabúes. Por las mujeres decide la sociedad a través de las instituciones y las personas con poderío reconocido y legitimado para hacerlo"

Más abajo en la misma página nos aclara la forma en la que es reconocida y valorada la mujer:

“En la cultura dominante, simbólicamente se venera el cuerpo femenino si expresa la maternidad, y se le consume si es dedicado al eros”.

De esta forma podemos deducir cómo esta cultura patriarcal considera a las mujeres sólo como cuerpos para la reproducción y como satisfacción del hombre, negando la posibilidad de verse como personas capaces de decidir sobre sí mismas

Esto es sólo un aspecto que está dentro del patriarcado, lo cual tiene muchas aristas, esta desigualdad ha generado la dependencia de las mujeres en relación con los hombres, que implica relaciones de poder dentro de una cultura dominante que crea políticas desiguales, tanto en lo económico, social y espiritual.

A pesar de la desigualdad entre géneros, que genera la dependencia de las mujeres en relación con los hombres, relaciones de poder políticamente desiguales. Muchas e infinitas heridas cargamos en nuestros cuerpos, afortunadamente existe la posibilidad de renovarnos, de encontrar en sí mismas esa capacidad de reinventarse, tanto en forma individual como colectiva.

Marcela Lagarde en su libro *Democracia Genérica*, página 29, nos dice: *"Así, la política es todavía el conjunto de pactos patriarcales y sus consecuencias. Pero la política es también el esfuerzo de las mujeres por superar el dominio, la enemistad entre ellas, aliarse y dejar de ser pactadas"*.

Considero de suma importancia, desarrollar entre las mujeres la solidaridad de género, que nos impulse a estar conscientes de los atropellos a lo que estamos expuestas en esta sociedad patriarcal, en la que tenemos que recurrir a muchos pactos para hacer valer nuestros derechos.

Puedo darme cuenta que no sólo podemos cambiar las situaciones de desigualdad de género en lo político, sino todavía más importante, a través de la vida cotidiana y más aún si tomamos la Biodanza, como un asidero que nos impulse a sentirnos, libres, seguras para fluir con la vida y cambiar dando un nuevo sentido a nuestra vida, que no es sólo la propia si no la de todas.

En el Módulo "Afectividad", página 11, encuentro este párrafo que dice:

"En la "comunicación esencial", de que habla Jasper, fluye la complicidad absoluta de vivir el instante juntos, la posibilidad de convivir y la comunicación de convivencia; sin ella no es posible

vivir. Si durante la danza logramos comunicarnos en ese sutil nivel, hemos conseguido romper el hielo de nuestras relaciones y entonces la vida fluye”.

De todo lo aprendido en Biodanza, y lo vivenciado en cada clase, genera la necesidad de llevarlo hacia afuera, por lo tanto, existe en cada ser la imperiosa necesidad de salir adelante, de superar las trabas que nos aíslan de los demás, las ansias de encuentro de vivir en un mundo más justo, amable y amoroso, que bien puede ser un sueño o una utopía. También en el Módulo “Afectividad” Rolando Toro Araneda, página 13 agrega:

“El estudio de la estructura afectiva constituye la más urgente y necesaria investigación en nuestra sociedad, cuya patología afectiva es ostensiva. El genio de la especie no es la inteligencia, sino la afectividad orientada hacia la tolerancia, compasión, amistad y amor. Desenvolver la afectividad, mediante Biodanza, es trabajar con la música y la danza en la raíz nutricia de la vida”.

En Biodanza tenemos la experiencia de experimentar a través de la vivencia cómo una persona es capaz de recuperar su identidad, su autoestima, de conectarse con sus propias sensaciones corporales, desconectándose de sus pensamientos, podemos

darnos cuenta que es ahí donde comienza el verdadero camino de integración.

Rolando Toro Araneda en el Módulo "Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico", página 11, afirma:

"El humor endógeno es frecuentemente el resultado de una conjunción de factores genéticos y del estado global de salud. La metodología para influir en el inconsciente vital, según mis observaciones, es la inducción de vivencias vitalizadoras de Biodanza. El inconsciente vital es casi inaccesible por los métodos tradicionales de la psicoterapia. Es a través del despertar de vivencias vitalizadoras que es posible influir sobre el humor endógeno".

En las mujeres con las que he participado como Monitora en Talleres de Desarrollo Personal, o Trabajo Corporal, he visto esa inmensa capacidad de crearse a sí mismas, de crear formas de ganarse la vida, salir de situaciones de precariedad, ser padre y madre al mismo tiempo, y es allí donde reconozco la creatividad de la que habla Rolando Toro Araneda en el Módulo "Creatividad", página 3:

"Si el acto de vivir es una manifestación sutil del portentoso universo biológicamente organizado y en permanente "creación

actual", la creatividad humana podría considerarse como una extensión de esas mismas fuerzas biocósmicas expresadas a través de cada individuo. Somos, al mismo tiempo, el mensaje, la criatura y el creador".

En un párrafo de la misma página agrega:

"Llegó la hora de asumir que nuestra grandeza no está en el espíritu, sino en la existencia. Y dicho de una manera aún más radical, nuestra grandeza es nuestra vida".

Y es así como las mujeres nos encontramos con la conciencia de sí mismas, sanando, recobrando la propia identidad, la vitalidad, sintiendo el cuerpo como fuente de placer y de creatividad, a través de la danza.

6- BUSCANDO NUESTRO CENTRO

"En la luz del origen, en el claro paradisiaco de la realidad, nos buscamos recíprocamente".

Rolando Toro Araneda

Las mujeres estamos en una búsqueda incesante de nuestras raíces ancestrales, de esos tiempos en que todo germen de vida se consideraba sagrado.

En Revista Con-Spirado n°12 (año 1995) página 5, encuentro estas palabras que me hacen mucho sentido:

"En el tiempo de las primeras culturas matrísticas, la sanación y la religión estaban profundamente unidas....Cada cultura tenía su historia acerca del origen del mundo.... El respeto por la madre humana y por el proceso de nacimiento era una forma de adorar a la Diosa y a partir de la sacralidad del acto de nacer toda relación con la naturaleza se consideraba sagrado; más cuando la cultura patriarcal se impone sobre la civilización matrística, todo sentido de igualdad , respeto y relación de sacralidad de la vida desaparecen para dar paso a relaciones de poder que llamamos civilización y todo vestigio de la Diosa, desaparece y con ello también la mujer como sanadora".

Pero en el inconsciente de las mujeres continúa aún, traduciéndose en una búsqueda incesante de reapropiación y toma de conciencia de la corporalidad, para romper con el dualismo existente donde cuerpo y alma están separados.

En el Módulo "Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico", página 30 nos dice:

"La desconexión de los seres humanos de la matriz cósmica de la vida ha generado, a través de la historia, formas culturales destructivas. La disociación cuerpo-alma ha conducido a la profunda crisis cultural en que vivimos".

Todos estos conocimientos que recojo en los años 90, a través del ecofeminismo, forman parte de mis propios cambios personales. Comienzo a conectarme conmigo misma, siento que mi vida se detiene, y al sentirme tan disociada de cuerpo y alma, comienzo a darme cuenta que dentro de todo el caos vivido, existen otras cosas para sentirme más plena. Tomo conciencia de este valor junto a otras mujeres con las cuales vamos desenterrando antiguas costumbres, lavándonos las penas, desahogando los dolores, descubriendo la sonrisa, celebramos la vida, la nuestra, la de nuestras abuelas, de nuestras madres. Queremos ayudar a sanar las formas de relacionarse, con una visión holística, sin

abandonar un trabajo de conciencia política y social, que nos lleve hacia una complementariedad de cambios de valores, y así me voy encontrando con Biodanza, que apunta hacia un cambio tan amplio como lo soñado, una propuesta que nace del sentimiento y del corazón de un hombre como Rolando Toro Araneda, un nuevo paradigma que tiende a sacralizar la vida cotidiana, respeto por la vida, preservarla, y no lastimarla.

En la página 29 del Módulo "Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico" Rolando Toro Araneda nos dice:

"El principio biocéntrico sitúa el respeto por la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos. Restablece la noción de sacralidad de la vida. Se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencia el respeto por la vida".

Si este nuevo paradigma lograra impregnar todas las esferas educacionales, sociales y políticas e impregnarnos a cada uno de nosotros (as) podríamos restaurar las confianzas, liberarnos de prejuicios y temores que nos separan o dividen y lograr relaciones de igualdad entre hombres y mujeres, dejar atrás esta cultura

materialista que nos divide en pobres y ricos, en poderosos y desvalidos, en confrontaciones y violencia.

En el Módulo "Biodanza y Acción Social", página 4 encuentro la siguiente cita:

"La Acción Social es una forma de rehabilitación existencial. Se trata, por lo tanto, de una rehabilitación no sólo económica sino que abarca también el estilo de vida, los trastornos motores y mentales, y las formas de vinculación interhumana.

Frecuentemente, la Acción social es abordada desde una posición política. Pero en Biodanza la Acción Social propone un cambio integral de los estilos de vínculo social".

Las dudas que me surgen entonces, es cómo podemos lograr estos cambios, sé que la Biodanza es un gran aporte en lo personal, pero me surge la necesidad de lo colectivo. Ésta ha sido para mí de suma importancia, un perseguir los sueños y utopías de un mundo mejor, y una vez más las preguntas me asaltan, siento que vivimos dentro de una cultura que nos separa, que levanta muros de indiferencia e individualidad.

El Módulo "Biodanza y Acción Social", página 12 me aporta el siguiente párrafo:

"Nuestra cultura está escindida por una profunda disociación que infiltra todos los ámbitos del saber. Esta disociación, se proyecta patológicamente en la educación, en la psicoterapia, en la medicina, en la sociología y, en general, en las ciencias del hombre".

Un hombre sabio, como Rolando Toro Araneda, nos ha dejado un gran legado, que no es sólo para el disfrute que nos entrega Biodanza, sino para ir hacia un "nosotros", amplio y generoso, que de cierta manera nos insta a impregnar todos los ambientes, cambiando las ideologías políticas, por la política del amor.

Porque sabemos cómo nos dice Rolando Toro Araneda en su libro Biodanza, página 161, que:

"El acceso al "Nosotros" requiere una percepción sistémica y holística; es decir, referida a las relaciones recíprocas de un sistema viviente entre las partes y el todo, y entre el todo y las partes. Por ejemplo, el "Yo" está presente en el "Tú" y viceversa: no se trata de establecer la comunicación con el otro, y por lo tanto lo que le sucede a los otros me sucede a mí mismo dentro de un universo de participación esencial".

Si tan sólo llegáramos a imbuirnos e impregnarnos de estas palabras llenas de sabiduría, todo aquello que nos dificulta la vida, se daría de forma armoniosa y fluida.

En el módulo "Biodanza y Acción Social" encuentro un esquema de la Cultura Biocéntrica y sobre éste un texto que dice:

"La visión Biocéntrica del mundo abre la esperanza de la sobrevivencia de la especie humana y de su acceso a la plenitud".

Uniéndonos en la danza de la vida, podemos crear como nos dice este párrafo de Adrienne Rich, en Revista Con-Spirado nº12 (año 1995) página 27:

"Necesitamos imaginar un mundo en el cual cada mujer sea el genio que presida su propio cuerpo. En un mundo semejante, las mujeres crearán de verdad la nueva vida, dando a luz no sólo niños, si no visiones y pensamientos imprescindibles para apoyar, consolar y transformar la existencia humana: en suma, una nueva relación con el universo. La sexualidad, la política, la inteligencia, el poder, el trabajo, la comunidad, y la intimidad cobrarán significados nuevos, y el pensamiento mismo se transformará. Por aquí debemos empezar".

CONCLUSIONES

Al finalizar esta monografía, vienen a mí muchas emociones y sentimientos que he querido plasmar en estas páginas, y espero haberlo conseguido. Han sido muchas las ideas, y como dice el título de esta monografía "Biodanza, una nueva vibración en la melodía de la vida", las vibraciones en mi vida han sido muy variadas, a veces altas, disonantes, armónicas o fluídas.

De alguna manera he querido dar a conocer la vida de las mujeres pobladoras, que es también la mía, desde la perspectiva de género, y la discriminación, dada por las estructuras sociales por las que está organizada nuestra sociedad, que crea divisiones y falta de oportunidades.

Es por esto que creo que la Biodanza, es un camino que debe cubrir esa brecha que nos divide, acercándola a los sectores más desposeídos.

Me motiva la idea de llevar la Biodanza a los sectores de mi comuna, movida por el entusiasmo de haber encontrado algo muy valioso que sólo deseo compartir.

Me atrevo a decir que reconozco en mí, un gran bagaje de sabidurías en todos los aprendizajes y experiencias anteriores, y que Biodanza ha venido a redondear y a darme ideas fuerza para

seguir hilando nuevos tejidos que se van entrelazando, en este camino de la vida, que me animan para seguir diseñando mi propia existencia, y si es posible animar también a otros (as) en esta maravillosa danza de la vida.

En estos retazos tal vez, el lector encontrará la certeza que el entusiasmo de seguir danzando, la danza de la vida, tomada de las manos, de muchas manos amorosas, me llenan de plenitud y esperanzas. Seguir siempre en la búsqueda de la comunidad humana, de aquella manada que nos una, sin diferencias, buscando siempre la inclusión, que nos miremos desde el corazón, en pos de este nuevo paradigma.

Quiero finalizar con un párrafo del Modulo Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico, página 18, que nos llama a una profunda reflexión:

"Estamos navegando en plena tempestad, en el caos de miles de barcas que se hunden entre ahogos de náufragos sin esperanzas y sin auxilio, porque cada uno trata de salvarse solo. El apocalipsis se apodera de nuestro cuerpo, agarrota las articulaciones e impregna nuestras células para surgir de nuevo en nuestras miradas".

Más abajo en la misma página nos termina diciendo:

"Hicimos un "pacto con la muerte" y nos esforzamos en mantenerlo. Nos envolvimos en un vasto programa de degradación. Sin embargo, a veces, en la tarde poluída, entra por la ventana un rayo de sol, una invitación sutil al "pacto con la vida".

Informe de Práctica de Biodanza

Práctica fue realizada por Eliana Olate y Verónica Aravena

Esta Práctica fue desarrollada durante los meses de Mayo, junio y julio de 2014, en un total de 16 sesiones de 2 horas de duración cada una en la Casa de la Cultura Andre Jarlan de la Población La Victoria, de la Comuna de Pedro Aguirre Cerda.

Datos del grupo

El grupo fue conformado por 15 mujeres, pertenecientes a un grupo organizado de la comuna, formado por mujeres de diferentes sectores.

Edades

Entre 40 a 70 años aprox.

Características

La mayoría de las mujeres eran dueñas de casa, las mas jóvenes con trabajos de medio tiempo, mientras que las mayores estaban a cargo de parte de su familia, ya sean su propia madre o nietos. Del total de las mujeres la mayoría casadas, una soltera y tres viudas.

Asistencia

En general fue como un 80 % de asistencia, exceptuando casos en que desertaron por trabajo, estudio o enfermedad.

Lugar

La Casa de la Cultura André Jarlan es una sede social, ubicada en la población La Victoria, donde se reúnen grupos de mujeres, y como

nosotras como facilitadoras somos parte de una de estas organizaciones, teníamos acceso al beneficio de sentirlo como propio, contando con recurso como alfombra, cojines, estufa, que beneficiaban la ambientación del espacio haciéndolo más agradable.

Desarrollo de la práctica

Un grupo de mujeres que ya se conocían, con una participación en común en clases de gimnasia, pero que no tenían una relación muy personal entre ellas, ignorando incluso algunos nombres de sus compañeras.

El acercamiento a este grupo fue a raíz de una mujer que era atendida por Verónica con Flores de Bach, y que al conversar con ella se entusiasmó con la idea de conocer Biodanza, así fuimos a una reunión de ellas, en la Junta de Vecinos de la Victoria, donde les explicamos lo que era Biodanza, entregándoles un volante motivador, el grupo era numeroso pero no todas se mostraron interesadas, ahí se decidió con las interesadas, hacer el taller en la Casa de la Cultura André Jarlan, con el que contábamos las facilitadoras, ya que era un espacio mas acogedor.

Ninguna de ellas tenía un conocimiento previo de Biodanza, y al consultarles sobre sus expectativas la mayoría dijo que quería pasarlo bien, conocerse más, y otras opiniones fueron: "Tener un cambio positivo, de ver y sentirme mejor en la vida", "Sentirme más alegre con la vida", "Para mejorar mis dolores", "sentirme bien, feliz y en paz".

Desarrollo del taller de práctica

La práctica la hicimos entre dos facilitadoras, preparando una sesión cada una, con un total de 16 sesiones de dos horas de duración cada una, en horario de 10 a 12 de la mañana.

Partimos poniéndonos un objetivo general, pensando que al ser un grupo organizado queríamos potenciar un desarrollo personal, la unidad y la importancia de ser una organización social de mujeres.

En una primera sesión el objetivo fue facilitar la integración del grupo, dando a conocer lo que era Biodanza.

Después trabajamos pensando primero en fortalecer lo personal, para finalmente llevarlas a potenciar la identidad de grupo.

Si bien teníamos una línea pre definida, también íbamos evaluando y poniendo atención a lo que iba surgiendo en cada sesión, lo que nos hacía replantearnos y crear objetivos diferentes sin perder el eje central.

Desarrollo del grupo en el taller

Al llegar las mujeres se percibían afables entre ellas ansiosas por saber del taller y comenzar la clase. A medida del desarrollo del taller nos dimos cuenta que no se conocían mucho entre ellas, y en el transcurso las relaciones se fueron haciendo mas afectivas, generándose un respeto desde las jóvenes a las mayores, a través de los relatos de vivencias.

Si bien nuestro objetivo final era favorecer la identidad de grupo nos dimos cuenta en el transcurso de las sesiones, la importancia de fortalecer su desarrollo personal, desde una perspectiva de género,

celebrando su ser mujer e incentivando la alegría de vivir a pesar de las dificultades económicas y sociales que se viven en las poblaciones.

Una problemática que detectamos y que nos preocupa es la rigidez en sus movimientos, lo difícil que se les hacía de entrar en vivencia, ya que había una mayoría de ellas que creían que Biodanza era sólo bailar, por lo que había que hacer hincapié en ejercicios de fluidez, extensión armónica y marchas que favorecieran la coordinación motora.

Observación

Quisimos continuar con el grupo, pero no hubo continuidad, pero si lo vemos positivamente, no podíamos intervenir en su orgánica, ya que ellas tenían su propio quehacer y Biodanza fue un paréntesis dentro de sus actividades, que las fortaleció en sus relaciones humanas ya que el grupo sigue unido y activo, existiendo una buena relación cuando nos encontramos con ellas.

BIBLIOGRAFÍA:

Alexander, Gerda.

Eutonía : Un camino hacia la experiencia total del cuerpo. [S.l]: Paidós, 1993.

Baz, Margarita.

Metáforas del cuerpo: un estudio sobre la mujer y la danza. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Programa Universitario de Estudios de Género, 2000.

Cuerpo y sanación.

En: Revista Con-spirando. nº12 (1995).

Ética y Eco feminismo.

En: Revista Con-spirando. Nº17 (1996).

Fromm, Erich.

El Arte de Amar: una investigación sobre la naturaleza del amor. Barcelona: Paidós, 1980.

Género y cultura: marcas de los fundamentalismos. Santiago de Chile: Forja, 2010.

Lagarde, Marcela.

Democracia Genérica. México, REPEM: Mujeres para el Diálogo, 1994.

Manual de derechos sexuales y reproductivos. Chile. Cosech Ong, 2000.

Nación golpeadora: manifestaciones y latencias de la violencia machista. Santiago de Chile: Red Chilena Contra la Violencia Doméstica y Sexual, 2009.

Rutas de Mujeres.

En: Revista Con-spirando. Nº59 (2008).

Toro Araneda, Rolando.

Afectividad: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.

Toro Araneda, Rolando.

Aspectos psicológicos: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric. Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro- Chile, 2005.

Toro Araneda, Rolando

Biodanza. Santiago de Chile. Cuarto Propio, 2009.

Toro Araneda, Rolando.

Biodanza y acción social: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2009.

Toro Araneda, Rolando.

Creatividad: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.

Toro Araneda, Rolando.

Identidad e integración: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.

Toro Araneda, Rolando.

Inconsciente vital y principio biocéntrico : curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.

Toro Araneda, Rolando.

Mecanismos de acción: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.

Toro Araneda, Rolando.

Metodología I: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.

Toro Araneda, Rolando.

Movimiento humano: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.

Toro Araneda, Rolando.

Vitalidad: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.

