

# Bio-bío danza

Número 01

Abril 2020

## CREATIVIDAD EN BIODANZA



Escuela de Biodanza Original  
Concepción



Bio-bío danza

Número 01  
Abril 2020

# CREATIVIDAD EN BIODANZA

*“La vida humana puede semejarse a un árbol”*

Reflexiones en torno al apunte *“Creatividad”*  
de Rolando Toro Araneda

Escuela de Biodanza Original Concepción  
Sistema Rolando Toro Casa de los Colores  
*“Por el derecho de vivir en paz”*

## GRUPO DE ESTUDIO:

Carmen - Daniela - Elena - Fernanda – Francisca - Iris –  
Marta - Margarita - Rocío - Ruth – Sandra – Tamara - Xime

## ÍNDICE

<i>“Energías vitales desplegándose con pleno sentido en el mundo”</i>	4
Creatividad, una acción personal	7
<i>“La vida humana puede semejarse a un árbol”</i>	8
<i>“Florecer y fructificar en forma generosa”</i>	10
<i>“Ver por dentro”</i>	12
Creatividad en mi vida	14
Echando a volar la creatividad	19
<i>“Entrar de lleno en la narrativa de lo extraordinario”</i>	20
La loca del tatuaje en la oreja	22
Poleo, menta y toronjil	24
La creatividad en tiempos de coronavirus	25
<i>“Un gesto desesperado de supervivencia”</i>	28
Paradoja	29

# “ENERGÍAS VITALES DESPLEGÁNDOSE CON PLENO SENTIDO EN EL MUNDO” ROLANDO TORO

1. Cuando llegó la pandemia a nuestras vidas, estábamos a días de iniciar nuestro segundo año como Escuela de Biodanza Original Concepción. Inmersas en el epicentro del estallido social 18-O, nos encontrábamos alertas buscando recursos para continuar con nuestros encuentros, estudios, vivencias y módulos; ideando juntas soluciones creativas para disolver las dificultades que enfrentábamos.

De pronto, en marzo 2020 nos vimos abruptamente enfrentadas a lo que significaba una “cuarentena”: incertidumbre, confusión, separación, distancia, aislamiento, distanciamiento físico, temor, consternación... aparte de las temidas palabras riesgo, enfermedad y muerte.

El golpe ha sido fuerte y duro para todas. Hemos necesitado, en palabras de Rolando Toro: “*coraje y necesidad de expresar y fructificar*”.

2. Queremos relevar aquí la respuesta comunitaria que fuimos ideando como grupo de escuela y destacar el

aporte diverso y original de cada una de las compañeras de esta comunidad de aprendizaje.

Pasado el primer impacto, pronto la respuesta colectiva fue clara: queremos seguir vinculadas afectivamente, conservando vivos nuestros proyectos con sentido y nuestra escuela de biodanza comunitaria es uno de ellos.

La pregunta era:

¿Cómo mantenemos viva una escuela de biodanza sin contar con las vivencias presenciales, que fue lo primero que se tuvo que suspender y que son el corazón de nuestra disciplina?

La respuesta fue: queremos imaginar, inventar, crear, descubrir, discurrir las formas en que podemos hacer esto posible. Para lo cual hemos ideado, propuesto y ensayado distintas acciones de vinculación, comunicación y contacto afectivo y de aprendizajes.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Algunas de las acciones propuestas y realizadas: grupo de estudio *on line*; encuentros de conversación por zoom, turnando la coordinación; intercambio de opiniones tras asistir a conferencias de LIB; clases de salsa por zoom, dadas por nuestra querida colega venezolana Tamara Gutiérrez, colaboradora en nuestra escuela; talleres de arteterapia y otras yerbas; conversaciones “bilaterales” por diversas plataformas digitales; y apoyo mutuo solidario en todos los frentes que ha sido posible, entre otras.

3. Esta publicación de relatos que presentamos hoy es el resultado de una de las acciones propuestas: continuar vinculadas como Grupo de Estudio de Biodanza *on line*.

Partiendo de la atenta lectura de un apunte de Rolando Toro Araneda, cada estudianta –en un whatsapp creado para ello- comparte sus citas favoritas y su glosario personal, y luego -por zoom o whatsapp o correo electrónico- intercambia reflexiones o experiencias con sus compañeras. A fin de mes cada una presenta un relato de formato libre, en que se busca vincular la teoría de biodanza con las propias vivencias y experiencias de vida. La propuesta incluye retroalimentar con calificaciones favorables a cada compañera, realizando su valor y favoreciendo el desenvolvimiento de sus potenciales.

Incluimos, así, en “lo didáctico”: lectura, reflexión, pensamiento integrador, opinión, vocabulario, selección de temas, escritura, calificación e intercambio. Es también un ejercicio expresivo, creativo y pedagógico plenamente favorable para con nuestra formación como profesoras de biodanza.

*“Dejamos crecer una semilla interior (...) nutrida por el amor”. RT*

4. Queremos agradecer a todas por participar, crear, confiar, desenvolver sus potenciales, aportar, ser consecuentes y hacer posible nuestro sueño de seguir existiendo -como personas, comunidad y escuela- pese a todo lo que estamos viviendo.

Agradecer especialmente a Martita Tapia, quién apoya constantemente el trabajo de registro, archivo y organización del material escrito que producimos como creación académica colectiva.

Estas narraciones que hoy presentamos son los relatos reunidos en abril 2020, que son también nuestra creación colectiva en torno a la lectura del apunte *Creatividad en Biodanza* de Rolando Toro.

**Estos relatos dan cuenta de nuestros procesos reflexivos, aprendizajes e identidades personales así como de nuestra identidad cultural como comunidad, como Escuela de Biodanza Original Concepción.**

Gracias a toda



## CREATIVIDAD, UNA ACCIÓN PERSONAL

En estos momentos en que transitamos en un torbellino de eventos que nos recoge el alma, toda la humanidad se remece frente a la impotencia incontrolable de lo que parece tan adverso y que atenta contra nuestra propia existencia. Son eventos que nos hacen meditar en los caminos equivocados que hemos tomado, alejándonos de lo más vital: valorar la vida, no solo la nuestra, sino de los otros, otras, y todos los seres circundantes.

Basta una diminuta partícula viral para que se prenda en el mundo la voz de alarma de lo frágiles que somos, haciendo desaparecer la omnipotencia humana. Sin saber cómo soslayarla, porque está en todas partes, en todo el mundo, se apodera de los frágiles cuerpos, hasta hacerlos sucumbir.

Los días se nos pusieron tristes, las noches oscuras. El miedo nos invadió, las noches se hicieron largas, los tiempos infinitos. En ningún lugar existía la respuesta correcta a magno mal. Solo desear, desde la profundidad, que todos estén sanos, para sentirse sanos, que a ninguno le toque, para que no me alcance. Aflorando el sentimiento empático de desear que todos estén bien para sentirme bien.

Las pantallas del mundo muestran en todo instante lo devastador que es, mostrando millares de decesos.

¿Qué hacer? ¿Cómo resolver? ¿Cómo aliviarnos de esta oscura carga doliente? Sin respuestas, mis emociones se encaminan en un oscuro túnel.

En este transitar, frente a una nueva pantalla, un mensaje de texto me señala: "Apunte Creatividad" (#), de un clic, se abren las páginas y más páginas y me encuentro con decenas de frases que me hacen todo aclarar. De ellas cito:

*El arte irrumpe frecuentemente como una acción convulsiva, no apenas como nostalgia de integración del ser humano con su obra, sino como gesto desesperado de supervivencia. (R.T.)*

¡Eureka! ¡Eureka! ¡Aquí está la respuesta!  
¡Es la puerta de salida de mi oscura emoción!

**Encontré el trampolín que me dio la fuerza para sacar la luz expansiva que hace brotar, desde el interior, el gran impulso creador.**

Mis manos cogieron hebras y más hebras, desatando nudos, y armando nuevas urdiembres con el loco afán de hacer desaparecer miedos y desesperanzas. Las ordené y organicé con nuevos colores. Los días pasaban volando y el telar no quería parar. Las noches se hacían cortas para mi ansiado descansar.

Y de nuevo a tramar y tramar, con el sueño reluciente, que las hebras distanciadas se iban a encontrar en un

manto cálido, suave y envolvente, al que mis seres queridos tenían que acariciar.

La última prenda, de tonos celeste cielo y amarillo sol, era la que finalmente me haría levantar, para pararme frente al mundo en señal de que la creatividad que llevamos dentro nos puede salvar.

## “LA VIDA HUMANA PUEDE SEMEJARSE A UN ÁRBOL” R.T.

*“La creatividad: una función natural... 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”. R. T.*

¿Qué he de hacer, pensar o reflexionar frente a esta afirmación?

El ser conscientes de la existencia de la creatividad (a modo

personal) creo que nos abre puertas y ventanas que conducen a

encuentros, escapes y vivencias que nos permiten expandir nuestro ser.

El ser conscientes de nuestra existencia hoy, aquí y ahora, es una tarea que se inicia al momento de nacer y que perdura hasta el último suspiro.

Si Rolando Toro indica que «*la creatividad es una función natural*», podríamos decir que es accesible a todos los seres humanos y una de nuestras misiones sería dejar y/o permitir que esa creatividad fructificara a nivel artístico o existencial como el cabello que crece sin cuestionamientos ni restricciones, solo aflora desde nuestros poros.



Si fuésemos conscientes de cuán creativas somos a nivel existencial y artístico, nos valoraríamos más como personas, como mujeres y sobre todo como genias capaces de crear y re-crear nuestro mundo interior y exterior.

Daríamos alas y fuerza a nuestra vida actual, sin nostalgia de una vida pasada o futura que ya vivimos o que aún no alcanzamos.

*« La vida humana puede semejar a un árbol que surgiendo de una semilla se hace fuerte y fecundo, nutrido por la savia inmemorial del amor. Florece y fructifica -en forma tan generosa - que sus ramas se desplazan por el peso de los frutos » R. T.*

A medida que van pasando los años en esta experiencia de vida, vamos floreciendo de distintas formas y lo expresamos con palabras, silencios, de maneras sutiles o corporalmente.

Sin darnos cuenta (y a veces sí) podemos incidir en quienes nos rodean, podemos aportar desde nuestros saberes e ingenuidades, podemos abrir nuestro ser, podemos ser capaces de vivir y experimentar la unicidad y la fusión con la otra, con la naturaleza, con el cosmos.

*« Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica... La obra de la creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir ».*

# “FLORECER Y FRUCTIFICAR EN FORMA GENEROSA”

## 1. NUESTRAS RICAS GALLETAS EN CUARENTENA

Participantes:

- . Valentín (12 años)
- . Patricio (10 años)
- . Laura (9 años)
- . Rocío (mamá)

El día 16 de marzo nos dicen que ha llegado un virus a nuestro país y que los niños no podrán seguir asistiendo a la escuela, por seguridad. Era muy extraño todo, ya que solo llevaban una semana de inicio del año escolar.

Me puse muy nerviosa en ese momento, muchas cosas vinieron a mi mente, esa semana no lo pasé muy bien.

A la semana siguiente tuve que buscar actividades para no estar tan pendiente de este “covid-19” y me acordé que podíamos hacer unas ricas galletas de vainilla y chocolate. Les di la idea a mis hijos y, por supuesto, corrimos a buscar los materiales, despejamos la mesa y empezamos a usar nuestra creatividad con la preparación y con los moldes. Fue muy entretenido verlos como moldeaban en la masa y compartían sus moldes y sus creaciones. Comparto acá algunas de sus impresiones:

*"Me sentí muy emocionado por lo que hice, me gustó mucho, bastante, por estar con los hermanos haciendo algo que me gusta. Y pude compartir teniendo una buena convivencia". (Patito)*

*"Fue muy divertido, pero las que más me gustaron fueron las de chocolate!!! Jijijij!!! Me gustó ayudarte a amasar y me gusta estar contigo en la cocina. Quiero que recuerdes, mamá, que nunca dejaré de ayudarte, te quiero mucho mamá". (Laurita)*

*"Me sentí bien haciendo todo eso, fue muy divertido todo lo que hicimos". (Valentín)*

Es maravilloso tener esta oportunidad con mis hijos e hija, verlos como crecen y exploran cosas nuevas, expandiendo su capacidad creativa. Rolando Toro en una de sus citas habla de los alimentos y dice "es un lujo el acto de preparar los alimentos".

*¡Qué lindas experiencias vividas con mis pequeños! Y qué importante darme cuenta que tengo un potencial creativo que puedo seguir desarrollando como mujer y como mamá para mi familia y los que me rodean.*

*« La creatividad se puede ejercer en una conversación, en una danza espontánea, en el acto sexual, en la celebración del desayuno, tanto como en las formas más activas y majestuosas del arte universal ». R. T.*

## 2. DESCUBRIENDO POTENCIALES EN MI HIJA LAURITA

Laurita, mi bella hija, desde muy pequeña empezó a descubrir que le gustaba el arte, la danza y la música, y lo fue desarrollando en su colegio, en talleres y en casa, con creaciones propias con témpera, pincel, lápices, papel y todo lo que encontraba. Fue creciendo al igual que sus talentos.

Un día la invitaron a casa de Sandra y descubrió un hermoso piano. Se sentó y sin saber nada empezó a tocar las teclas que daban distintas notas. Con la perseverancia y amor de Carmen logró tocar y cantar una melodía.

Es una niña muy dulce y sensible.

Este verano 2020 fuimos al campo. Allá encontró muchos tesoros para crear: palitos, piedras, semillas, etc. Empezó su búsqueda y en su camino encontró un montón de piedras, las tomó y las llevó para pintarlas, haciendo caritas en ellas y las puso bajo un árbol como decoración, lo que dio vida a ese lugar.

Hay una cita de Rolando Toro muy bonita y que calza con ella:

*“La vida humana puede semejarse así a un árbol que surgiendo de una semilla se hace fuerte y fecundo, nutrido por la savia inmemorial del amor. Florecer y fructificar -en forma tan generosa- que sus ramas se despedazan por el peso de los frutos”. RT*



## “VER POR DENTRO”

1. Para mí la *creatividad* es parirme a cada instante, construyendo mi propia existencia, fluyendo en cada proceso que me regala la vida. Procesando conocimientos, descubriendo que surgiendo del caos puedo llegar a un orden sereno y de conexión trascendental debido a lo aprendido en aquel caos.

El caos nos llama al orden, muchas veces por medio de la *creatividad*. El loto suele nacer muy abajo en el pantano lleno de lodo y desde allí surge su preciosa imponente y majestuosa flotando sobre las aguas como una absoluta creación divina. La madre en el hogar donde ya no quedan alimentos rebusca en su amor y es capaz de crear un alimento con lo poco que tenga para alimentar a sus hijos. La persona desempleada, en medio de su desesperación se aferra a su *creatividad* para iniciar nuevos caminos de supervivencia y salir del caos como un espiral hacia la luz. La escritora, el poeta, la pintora o el músico siente su alma palpitar y lanzan hacia afuera aquello que vibra dentro de sí y lo plasman ante los otros, mostrando el derrame de su alma en cada creación.

2. Este potencial genético creativo ha sido un proceso de transformación, donde he caminado junto a mis miedos, a mis anhelos, mis deseos, mis sueños, mis angustias, mis proyectos; y donde tejo cada día, con hilos de plata y oro, las otras líneas de vivencia y así puedo entrar en esa integración que propone Biodanza.

Pero esto no es fácil, cuesta, cuesta mucho en medio de mi disociación humana, donde arrastro las represiones propias de mi infancia y de las distintas etapas de mi vida. Pero trato, de crear -sea lo que sea- con todo el amor posible. Sin el Amor hacia lo que se crea, siento que no puede haber un acto creativo que nutra nuestra humanidad y nos conecte con nuestra grandeza.

3. En Biodanza, en una *Danza Creativa*, puedo entregar todos mis miedos, toda mi fuerza, toda mi debilidad o mi ternura, toda la sensibilidad o todos mis deseos. Con ello se siguen produciendo sinapsis entre mis neuronas, haciendo que la plasticidad neuronal sea mejor y se expanda mi *creatividad*.

Eso lo he vivido, lo he sentido, cuando después de una danza con vivencia profunda y de entrega surge de mí un poema o una pintura guardada en algún espacio de mis adentros. Rolando Toro decía:

*« Despertar la capacidad de ver 'por dentro' es como poseer un tercer ojo, el ojo de la revelación. Si conseguimos mirar un rostro y descubrir en él las huellas del sufrimiento, los rasgos de sensualidad, el rictus de melancolía, la luminosidad afectiva... alcanzamos en realidad un nuevo nivel de evolución. La persona que es capaz de ver 'por dentro' no puede dejar de amar el objeto interior, sea un rostro o una flor ». R.T.*

Es con lo que me he conectado desde que comencé Biodanza y es con lo que me quiero seguir conectando toda mi vida, la capacidad de “ver por dentro”, mirar el alma del ser humano más que otra cosa, porque eso es lo que realmente me nutre en la danza de mi vida.

## CREATIVIDAD EN MI VIDA

CITA I: "La actividad creadora posee un poder ansiolítico" R. T.

Esta cita de Rolando Toro Araneda la vinculo a tres experiencias de vida que aquí relataré.

### Escuchar Música

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

Por una necesidad de bienestar a la hora de dormir, tuve que crear alguna

forma de manejar el temor y la nostalgia, y la idea de escuchar mi música favorita, me proporcionó la calma y la tranquilidad que requería en esos momentos. El crear una forma o una manera de manejar las emociones a través de la música me brindó calma.

### Escribir Poesía

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

### *EL REGALO DE NAVIDAD*

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

*Un niño que tiene mucho de ese Dios Niño, ha venido a mi vida. Mostrándome su rostro amoroso, tierno así como el alma ansiosa de amor. Ese niño ha acariciado mi alma con sus manitas suaves y pequeñas, Alcanzando todo mi ser y transformándolo.*

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

*Ese niño ha salido a mi encuentro irrumpiendo a su paso en mi alma y en mi ser.  
Cada día lo pienso más, cada día me extraña un poco más, cada día lo amo un  
poco más.*

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

Escribiendo acerca del torbellino de emociones que experimentaba en la relación con este niño, logré canalizarlas y bajar los niveles de ansiedad propios de un descubrimiento tan maravilloso como mi instinto maternal. Y sí, *“La actividad creadora posee un poder ansiolítico”*.

#### Mantener las esperanzas

Tuve que tener creatividad para enfrentar mi cesantía que comenzó en junio del año 2009.

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

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

CITA II “Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica... La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir” R. T.

Esta cita la relaciono con diversas actividades realizadas en mi vida:

#### Crear espacios acogedores para vivir

Cuando me vine a estudiar a Concepción arrendé piezas en distintos lugares, muchos de ellos mal cuidados, viejos, fríos e inhóspitos. Siempre sentí la necesidad de crear un

ambiente más grato y acogedor por lo que me las ingeniaba para decorar y adornar los espacios de manera de sentirlos más confortables y acogedores para mí. Mi obra de creación de un espacio más cálido, acogedor y confortable para mi vida diaria es "el expresivo resultado del acto de vivir". Es decir, el acto de vivir me invita a buscar una vida más acorde a mis deseos de bienestar.

### Escribir cartas

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

La *creatividad* utilizada aquí para poder mantener un vínculo más estrecho con mis padres durante mi estadía en la Universidad muestra, una vez más, que el acto creativo es el "expresivo resultado del acto de vivir". Es decir, la vivencia diaria nos invita a re-mirar nuestra realidad hoy y a crear formas de llevar una vida más plena que nos conecte con nuestro bienestar

y la "transformación cósmica" a la que todas estamos llamadas.

CITA III "En el ser humano, la creatividad se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad". (Rolando Toro A.)

### Mi jardín: matrices de vida

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

En este período de cuarentena, donde pareciera que todo hace mención al contagio y a la muerte, decidí dedicarme mucho más a mi mini jardín del balcón, como una forma de cambiar la realidad tan angustiante y negativa que se me presentaba. Ha sido realmente un



encuentro con las matrices de vida y me ha permitido ver la vida más allá del virus. Me da la posibilidad de rescatar la vida con todo lo maravillosa que esta puede ser.

Aunque no fue mi elección poner plantas en mi balcón, sí lo ha sido el cuidarlas y aprender a quererlas y a ponerlas en un lugar de importancia dentro de mis actividades diarias, como una forma de transformar una realidad en la que solo se habla de muerte en un espacio donde es posible vivenciar matrices de vida todo el tiempo.

#### Tomar fotografías

Desde que me instalé en mi departamento, el año 2009, siempre me he dado el tiempo para detenerme y observar el paisaje panorámico que puedo apreciar desde mi ventanal o balcón. Esta práctica la complemento con tomar fotografías de los momentos que más me impresionan. Esto me ha ayudado mucho a tener más esperanza en que la vida va a mejorar. Mi deseo de atrapar o captar la realidad desde mi balcón tiene que ver con el impulso de cambio frente a una realidad cotidiana, muchas veces, difícil y así poder quedarme con todas las maravillas de la naturaleza que pasan y se recrean en mi ventanal.

#### Reflexiones finales

La realización de este trabajo me ha permitido, en un tiempo, "raro"- como el que hoy vivimos - descubrir y confirmar, a través del reconocimiento de acciones creativas que he llevado a cabo en distintos momentos de mi vida que sí soy una persona creativa que, sin darme cuenta, muchas veces he debido recurrir a mis potenciales creativos para enfrentar dificultades y realidades complejas.

El haber descubierto esta posibilidad existencial me llena de una agradable sensación de bienestar, alegría y reafirma mi identidad.

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

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



# ECHANDO A VOLAR LA CREATIVIDAD CON EL ARTE

*“La obra de arte significativa se forma de un exceso de sensibilidad, de un aprendizaje técnico y de una exigencia personal de seleccionar formas expresivas”. R. T.*

1. Para mí la obra de arte es pura expresión de emociones, sentimientos que hacen que las personas nos sintamos y seamos más libres. Con este mundo interior que revuela y que desea salir de allí dentro y volar libre, cual pájaro después de estar enjaulado.

Cuando mis alumnos tienen que trabajar y expresar en alguna actividad artística la creatividad, siempre recuerdo y digo una frase que leí: *“la creatividad es nuestra inteligencia divirtiéndose”* y es eso lo que hace en mí cuando pinto.

*“La persona que es capaz de ver ‘por dentro’ no puede dejar de amar el objeto interior, sea un rostro o una flor”. RT*

Cuando tienes presencia de amor en ti, puedes observar la naturaleza, animales y personas con una mirada trascendente que te hace captar toda esa belleza.

*“...la vida humana puede semejarse así a un árbol que surgiendo de una semilla se hace fuerte y fecundo, nutrido por la savia inmemorial del amor. Florecer y fructificar -en forma tan generosa- que sus ramas se despedazan por el peso de los frutos”. R. T.*

Las personas somos como árboles que vamos por la vida creciendo, floreciendo, donándonos con nuestros frutos a los demás, traducidos en acciones, en actos de amor como lo hace un árbol. Entrega sombra, flores anida a pájaros, entrega sus frutos, se dona todo: esa savia que está en su interior, que puedo llamarla luz, amor, magia, presencia divina...

2. Estoy siguiendo en *facebook* clases de pintura en vivo con una pintora argentina para pintar a un yaguareté...y el significado de esta pintura es por lo que ha sucedido este tiempo de pandemia, donde se han visibilizado animales llegando a las ciudades, debido a que los animales no ven a personas en las calles que los espanten y se sienten libres.

Podemos aprender de los animales, nosotros encerrados y ellos estando libres.

## “ENTRAR DE LLENO EN LA NARRATIVA DE LO EXTRAORDINARIO” RT

Hoy, 28 de abril de 2020, a raíz de la pandemia, estamos separados de lo que creativamente veníamos haciendo con nuestras vidas.

Eso que era el resultado de muchas decisiones que tomábamos a diario, ya sea porque eran parte de una decisión mayor que habíamos hecho o que otros nos habían propuesto en el marco de nuestras respectivas actividades.

A menudo parte del día se usaba en la mutua confesión de insatisfacción, descontento o desesperación con cómo se venían dando las cosas. De pronto algo cambia y muchos de mis amigos - que necesitaban que se detuviera algo que les aprisionaba- se encontraron libres. Personas que ya no podían responder a trabajos, se encontraron libres. Para otros el cambio de movimiento en sus vidas, también dejó trunco un proyecto que se iniciaba. Pero todos se vieron enfrentados a reaccionar frente a un nuevo estado de las cosas.

A continuación voy a enumerar y explicar brevemente algunas acciones que se pudieran llamar creativas, las que realicé con el sentimiento de término, desarraigo de lo conocido, incluso cercanía de la muerte.

Leer el capítulo *Creatividad de Rolando Toro Araneda* me ha puesto en una vivencia de la libertad, lo extraordinario y lo esencial siempre presente en el desarrollo pedagógico de su cosmovisión.

A continuación pondré frases que tomé del apunte “Creatividad” de Rolando Toro y a continuación me referiré a una acción creativa que me ha llevado por mi propio proceso mental y material, en el estado de aislamiento de la rutina.

Agradecer la iniciativa de nuestra profe y líder de nuestra escuela, de poner el contenido mejor elegido para impulsar nuestras vidas. A mis compañeras por la presencia CREATIVA y contenedora, todo el tiempo. A la oportunidad de dialogar con ideas humanistas que me acompañan de forma contundente y amorosa.

## ACCIONES CREATIVAS

Observo

*"Un camino del caos al orden". RT*

Todo tiene una dosis de caos, desespero, sinrazón y con eso convivimos. El olor de la comida chatarra en las calles, olor de falta de oportunidades. Las gentes que se supone llevan las banderas de paz de este mundo, no se llevan con la bandera del lado porque no baila como la propia. El corazón quiere querer pero nunca aprendió el camino a alguna parte. Los intelectuales militando en sus idolatrías.

Identifico un área de interés: ¿qué me hace feliz?

*"...se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad". RT*

Si la muerte se llevara el tiempo para vivir... si tuviera aún un tiempo para vivir... ¿qué haría? Entonces está muy claro, salgo del caos como por un pase de magia, entro al orden. Aquello que me hace feliz,

¡sí!, ¡lo conozco! Aparece prístino y a eso dedico todo el tiempo posible. La innovación dentro de mí. Ya no me sirve la ignorancia, necesito encender velas, muchas, aclarar mi casa. Las propias respuestas.

Estudio, escribo poemas, diseño mi trabajo, sueño

*"la obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir" R.T*

Una vez que me siento en paz con la vida y estoy preparada para partir, si fuera preciso hacerlo, vuelvo a crear lo profano. Vuelvo a añorar los brazos de quien nunca existió, me permito nombrarlo con lo más grande que encuentro. Siento que -como viene diciendo un poema que escribo desde hace tiempo y no termino- 'me caí del guante de la mano de Dios/ se hizo trizas toda palabra para nombrar las cosas'. Entonces, siento que tengo permiso para nombrar lo que me rodea con total honestidad aunque este acto solo pueda guardarlo para mí.

Me duele lo torcido, lo cínico, lo injusto. Sé que tiene el poder en todas partes, lleva la batuta. Pero este paréntesis de nueva mirada, me permite asumir la honestidad que me pide estar en la vida con valores ciertos. No deseo ponerme a bailar para los reyezuelos con traje de arlequín. A nada le puedo temer, todo está en juego, todo el tiempo.

Me comprometo

*"...la represión de la creatividad, por lo tanto tiene un efecto de despersonalizar al individuo; lo que se proyecta en la percepción despersonalizada del otro". R. T.*

Las personas poco creativas, aprendieron un día cómo ocultar sus miedos y manejar a los otros. Esas personas aparecen a menudo con pergaminos al cuello que han

conseguido repitiendo lo mismo y el grupo les da sitio para que se sienten y expresen sus carencias. Así son nuestras sociedades, alguien dice que esto es rosado y todes lo ven rosado... el poder en manos de la mediocridad de humanidad.

¡Qué peligro! Es grande el daño que podemos hacer confundiendo este concepto. Creatividad es compromiso, dejar las caretas, la manipulación y atreverse a enfrentar que no somos como el otre quiere que seamos y, si lo asumo, el otre existe.

*"...entrar de lleno en la narrativa de lo extraordinario" . RT*

Puedo hacer de mi vida la experiencia de lo extraordinario. Observar que todo es relato, que este relato tiene matices y

tintas. Sí, yo puedo querer lograr algunas cosas objetivas, pero no lo haré a cualquier precio.

Siento que lo extraordinario del relato que Rolando Toro sugiere es reconocer en nuestra vivencia lo sagrado de la vida. Todo aquello que merece respeto y que maravillosamente está expresado en el juramento de lealtad de les profes de Biodanza. Vivo el éxtasis y camino hacia adherir al juramento de lealtad.

## LA LOCA DEL TATUAJE EN LA OREJA

*"La artista es aquella que tiene el coraje de expresar sus potencialidades". R. T.*

1. Cuando tenía 20 años pasé por un proceso complejo de profunda depresión, buceando en lo más oscuro de mis sentimientos. Lo que en ese momento viví como una crisis, me abrió las puertas a un mundo de magia que nacía desde mi interior y se proyectaba

hacia todo lo que me rodeaba. Me di cuenta de tantas cosas que no quería olvidar, de tantas cosas que quería recordar para siempre, me vi a mí misma siendo mi mejor versión, más apegada a lo que deseo ser, a lo que sueño de mí misma. Me di cuenta del infinito goce del disfrute en la naturaleza, del despertar de mis células con el frío del mar, del orgasmo milenario que se

plasma en mi cuerpo con el roce del viento en medio de la tormenta.

Me di cuenta que soy hermana de las perras, de los pájaros, de los peces, de las hormigas, de las moscas. Me di cuenta de que lo importante generalmente está detrás del mundo de la ilusión, donde lo superfluo aparece como lo relevante, donde el éxito es la palabra clave de la felicidad, éxito que nos invita a ser quienes no somos para calzar en un mundo que no nos gusta.

Me di cuenta de tantas cosas que no quería olvidar esos 20 años y decidí hacerme un tatuaje en la oreja. Pensé, siempre voy a ser la loca del tatuaje en la oreja, aun cuando me olvide de mi misma, aún cuando asuma desafíos más cercanos a la visión que el resto proyecta sobre mí, aún cuando me pierda en los laberintos de lo que convencionalmente llamamos amor, aún cuando piense que la soledad es un calvario y no una parte importante de la libertad.

2. Estuve 3 años trabajando en un lugar en el cual, si bien podía hacer cosas que me parecían importantes, debía cumplir con estándares que se alejaban completamente de quien yo soy, estándares que se alejaban de *la loca del tatuaje en la oreja*. El tatuaje cumplió su misión, siempre me recuerda a esa loca, a esa loca cuerda, a esa loca que pierde la cordura de tanta verdad. Me miraba en el espejo y el tatuaje me la recordaba con nostalgia, como si fuese otra, como si ese pasado no fuese parte de mí, como si esta loca hubiese dejado de ser una parte integrante de mi identidad

3. Con ustedes me acordé de la loca, me acordé de mí misma y me di cuenta de que, a pesar de creer que estaba viviendo una vida libre, no estaba dándole espacio a esta loca para explorar, para saber hasta dónde puede llegar, para saber qué es lo que puede descubrir desde su percepción exquisita de loca.

Me decidí, me lanzo al vacío y creo el espacio necesario para que el viento choque con mis alas de loca y me lleve dondequiera.

## POLEO, MENTA Y TORONJIL

Acciones creativas en estos días:

- Recolectar hierbas: poleo, menta, toronjil, boldo y eucaliptus. Secar las hierbas y limpiarlas. Hacer bolsitas de tela para confeccionar bolsitas terapéuticas. Rellenar las bolsitas.
- Recolectar mora y cosechar duraznos. Hacer mermeladas. Recolectar membrillos, pelar, limpiar, cocer y congelar.
- Seleccionar lanas y restos de ellas (de otros tejidos). Tejer calcetas de lana.
- Hacer trueque con mi familia.

Creo que estas cuatro acciones se relacionan con la siguiente cita:

*“El arte como gesto desesperado de supervivencia”. RT*

En el mundo convulsionado en el que habitábamos hasta ahora, existía ya esta opción alternativa al sistema imperante que se traducía en actividades vistas como “primitivas” y que sin embargo han demostrado ser la alternativa a esta hecatombe.

El capitalismo en su nueva versión neoliberal, aún más salvaje, ha destruido la naturaleza, la ha intervenido queriéndola dominar, pero la sabiduría ancestral de nuestros pueblos originarios nos estaba mostrando y denunciando estas acciones de destrucción, contaminación y sobreexplotación, tanto de recursos naturales como del ser humano.

Se nos aparecen entonces acciones tan naturales y alternativas al modelo hegemónico, capitalista, colonialista y patriarcal como la recolección, producción, siembra, cosecha, así como iniciativas para volver al trueque como actividades creativas de supervivencia, herramientas de resistencia y transformación social. Aparecen nuevos saberes y experiencias, conceptos nuevos como autosustentabilidad y economía solidaria.

Otra acción creativa: leer y estudiar. Tratando de relacionar teoría y práctica con la contingencia. Para mí, esta acción se relaciona con la siguiente cita de Rolando Toro:

*“Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica. Un camino del caos al orden. En el ser humano se manifiesta como impulso de innovación frente a la*



*realidad. La actividad creativa organiza un lenguaje único a partir de la vivencia. La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir." R. T.*

Ejercicio éste como una forma de explicar y entender cómo opera el mundo, el poder que abarca los modos

políticos, económicos, sociales, culturales y religiosos de las distintas sociedades y a través del tiempo. Desde teorías filosóficas, religiosas y conspirativas. Ambicioso ejercicio que solo se puede catalogar como "en desarrollo" porque no conocemos el futuro, solo podremos visualizarlo a la luz de los acontecimientos.

## LA CREATIVIDAD EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

*"Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica. Un camino del caos al orden. En el ser humano se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad", parte definiendo Rolando Toro.*

Y en este momento en que no el cosmos... creo... pero sí la tierra se enfrenta a una pandemia... que la ha transformado...

Nueva York, el centro del imperio amenazado, mostrándose -como me decía un amigo- haciéndolo peor que todos para manejarla.

Todes en sus casas enfrentados a lo que su vida es en este momento.

La incertidumbre, el miedo, la soledad pudiendo ser el centro de lo que nos toca vivir.

*"La creatividad puede manifestarse ahora como el impulso de innovación frente a la realidad. Como un impulso a la vida."RT*

Ayudar a la conservación cósmica significa hoy -para cada una- cuidarse para cuidar a otros más vulnerables... como un impulso a la vida.

Y es una nueva paradoja: "ayudar a" es quedarse en casa.

Me propuse ser creativa para vivir esta cuarentena sola no como desolación sino como una oportunidad para aprender a estar sola en bienestar. Una oportunidad que me permitiera expresarme lejos de todo juicio.

Estoy sola en esta casa, puedo hacer lo que quiera... puedo aprender lo que quiero.

"Terrible es el desierto desolado del no ser el verdadero sí mismo", dice Jasper - citado por Toro- a propósito de cuando reprimimos nuestra creatividad y nos alejamos de nosotras mismas.

Y a veces ser creativa solo para resistir.

Entonces busqué la naturaleza como matriz de vida y puse mis pies descalzos sobre la tierra.

Y me propuse como acto creativo escribir la bitácora de mi viaje con Javier y Diss. Cada vez que la miro mi corazón queda calentito.

*"La creatividad puede manifestarse ahora como el impulso de innovación frente a la realidad. Como un impulso a la vida" R. T.*

Y también reordené mi casa... Como me iba pareciendo, como me era sobre todo más cómodo y liviano, más fácil de encontrar las cosas que amo. Construí en mi pieza, mi baño, mi taller y la cocina espacios más fáciles. Saqué muchas cosas, como en otoño dejé caer muchas cosas... despejando... soltando...

*"La creatividad puede manifestarse ahora como el impulso de innovación frente a la realidad. Como un impulso a la vida" R. T.*

Luego me llamaron a trabajar al hospital... me dio miedo.

Me puse uniforme morado y fui... Haciendo licencias a varias personas, recetas, consultas, compartiendo con mis compañeras de trabajo, sonriendo, apliqué toda mi creatividad en ayudar a las personas que consultaron.

*"La creatividad puede manifestarse ahora como el impulso de innovación frente a la realidad. Como un impulso a la vida." R. T.*

No puedo dejar de citar a la Elena (un reconocimiento a una mujer que admiro, como a todas las integrantes de la escuela):

*"Espero, quiero confiar en que nosotras encontraremos cauce para nuestra superabundancia creativa. Mi experiencia me indica que si tejemos vínculos de afectividad pero también de reconocimiento entre mujeres, nuestra creatividad fluye en una dirección de integración." E.A.*

Entonces,

*"La creatividad puede manifestarse ahora como el impulso de innovación frente a la realidad. Como un impulso a la vida y a la integración." R. T.*



## “UN GESTO DESESPERADO DE SUPERVIVENCIA” RT

Un tema que me ha quedado rodando después de nuestra conversación en *zoom* en la que hablamos del apunte de Rolando Toro sobre la creatividad, es el de las y los artistas a los que “la superabundancia de su imaginación” – característica de la persona creativa según E. Neuman, citado por Rolando Toro—no les trajo necesariamente salud, bienestar y armonía a sus vidas. Pienso en tantas mujeres escritoras y artistas que se han quitado la vida. Nuestra tan admirada Violeta Parra para no ir más lejos.

Entonces, me pregunto: ¿qué pasó? Y me respondo que tal vez les faltó “humildad y paciencia”, elementos que según Rolando Toro se agregan a la superabundancia de la imaginación en la persona creativa. Yo agregaría: en la persona creativa integrada (a la manera en que se entiende la integración en la biodanza).

Por supuesto, no estoy criticando ni juzgando a las artistas que tanto admiro por la superabundancia --para seguir con la expresión—de desintegración en sus vidas. Puedo imaginar su profundo deseo de vivir en armonía con la superabundancia de sus talentos, de su imaginación, de su creatividad, a la vez

que puedo imaginar los obstáculos que enfrentaron por vivir en una sociedad machista y en una cultura patriarcal.

“La represión de la creatividad se realiza en todos los niveles: educacionales, sociales y políticos”, dice Rolando Toro. Pues bien, yo digo que esa represión es aún más fuerte hacia las mujeres. No digo que los hombres no experimenten la represión de sus impulsos creativos –el patriarcado no favorece la creatividad ni de hombres ni de mujeres—pero las mujeres enfrentamos obstáculos específicos cuando “nos crecen las ideas” (cf. la canción de Amparo Ochoa: “mujer, si te han crecido las ideas, de ti van a decir cosas muy feas”).

El arte de tantas mujeres superabundantes ha irrumpido muchas veces, en palabras de Rolando toro, “como un gesto desesperado de supervivencia”, y ese gesto no siempre ha encontrado la contención y el cuidado necesario para preservar sus vidas.

Quiero confiar en que nosotras encontraremos cauce para nuestra superabundancia creativa. Mi experiencia me indica que si tejemos vínculos de afectividad, pero también de reconocimiento entre mujeres, nuestra creatividad fluye en una dirección de integración.

Esto último es lo que yo he experimentado en la Casa de los Colores, en el colectivo Con-spirando (algún día les hablaré más de esa experiencia) y en la Escuela de Biodanza Original-SRT Concepción.

Chile, 1 mayo, día de las trabajadoras y los trabajadores y les trabajadoras, 2020, en tiempos de pandemia y momento constituyente. Y ya que estamos: ¡yo apruebo cuando sea!

## PARADOJAS

Queridas compañeras: Al leerlas se ha sembrado una paradoja en mí.

Sí, nuestras amadas paradojas, al parecer, rigen el curso de la vida y sus misterios más profundos.

Al leerlas, siento que mi cuerpo se aliviana y quiere despegarse del suelo, mi cabeza roza el cielo. Y al mismo

tiempo, mis pies recuerdan la fertilidad de la tierra que descalzos tocan, aferrándose a ella y extendiéndose hacia abajo, pequeñas proyecciones de mi ser, tal como raíces.

¿Cómo se puede atravesar la inmensidad del cielo, hasta tocar el sol y, al mismo tiempo recorrer la tierra de profunda oscuridad?



**Escuela de Biodanza Original Concepción**

**Sistema Rolando Toro Casa de los Colores**

**“Por el derecho de vivir en paz”**

**Región del Bio-Bio, Chile 2020**