

# Bio-bío danza

Número 03

Julio 2020

## SEXUALIDAD EN BIODANZA



Escuela de Biodanza Original  
Concepción



Bio-bío danza

Número 03  
Junio 2020

# SEXUALIDAD EN BIODANZA

*“Aquí estoy de pie, desnuda, libre”*

Reflexiones en torno al apunte *“Sexualidad”*

de Rolando Toro Araneda

Escuela de Biodanza Original Concepción

Sistema Rolando Toro Casa de los Colores

*“Por el derecho de vivir en paz”*

## **GRUPA DE ESTUDIO:**

Ana – Carmen - Carola - Dany - Elena - Eli - Erika - Fernanda - Francisca - Gabriela - Iris - Margarita Marta – Rocío - Ruth - Sandra - Tamara – Xime

## **EQUIPA REVISTA:**

Carmen - Daniela – Elena - Fernanda – Marta

## **ÍNDICE**

*In - corpo - narrada*

Los infinitos placeres y el placer sin exigencia

Trascendiendo los dolores

Más erotismo, menos sexualidad

Historia de una mujer de la Isla: Eros y Tánatos

¿Tengo placeres en mi vida?

La biodanza sale al rescate

Sex - pandemia

Mi piel llama a la suya

Reconocerme

Reconciliación entre la cuerpa y el placer

El placer del conocimiento

Evolución sinuosa

Propuesta para una nueva era

Aquí estoy, de pie, desnuda, libre.

Nuevas miradas y sentidos

Bio-Bio Danza 2020

“Mujeres pensantes, lúcidas y deseantes”.

(Nicole Brossard)

Continúa la pandemia, los femicidios y la guerra contra el pueblo mapuche en Chile. Y aquí vamos: 5 meses “en cuarentena” (y sin vivencias de biodanza). ¿Cuál es nuestra respuesta? ¿Cuáles nuestras acciones? La ola inminente del lenguaje digital se ciernen gigantesca sobre nosotras. Al trote aprendiendo y poniéndonos al día. Las que pueden. Las que quieren. Y se expande la brecha generacional. La incertidumbre, el desconcierto, la consternación son –en general– cotidianas. La violencia, la angustia y el temor, también. Qué podemos hacer, nos preguntamos. ¿Cómo resistir? ¿Cómo aportar? ¿Cómo ser parte de la solución y no del problema?

Una de nuestras acciones, como Escuela, es detenernos y leer, reflexionar y escribir en torno a la propuesta de Biodanza, que es una propuesta de cambio cultural en profundidad, para toda la humanidad.

Es una utopía –qué duda cabe– y hacia ella queremos caminar. Como dice Galeano: “la utopía está en el horizonte.” Imaginar un mundo mejor. *“El propio cuerpo y la experiencia social e histórica han llegado a ser nuestro punto de partida. Partir del cuerpo. Ir a las palabras. Volver al cuerpo: la experiencia in-corpo-narrada, el cuerpo historizado, la palabra hecha carne, el cuerpo hecho (de) palabras, el cuerpo (texto) sagrado, el cuerpo –escenario/cultura.”* Editorial, Conspirando N° 26

Este caminar juntas es parte de nuestra formación como profesoras de biodanza. Estamos ‘aprendiendo a aprender’ y estamos ‘aprendiendo a enseñar’, en el sentido de mostrar, comunicar una reflexión compartida, ‘dar señas’- como nos sugiere Eliana Ortega. Estamos aprendiendo a acompañarnos y apoyarnos unas a otras, para poder enseñarlo después. Aprendiendo a aceptarnos, valorarnos y querernos en nuestras múltiples identidades.

Este tercer número de nuestra revista digital en pandemia trae giros, movimientos. Danzamos en la conversación. Dialogamos en espirales. Ensayamos, exploramos el lenguaje.

En el decir de Roland Barthes, vamos de 'excursión' por los textos de Rolando Toro. *"Sostener un discurso sin imponerlo. (...) Puesto que lo que puede resultar opresivo en una*

*enseñanza... no es el saber o la cultura que lo vehiculiza, sino las formas discursivas a través de las que se propone... La operación fundamental de ese método de desprendimiento consiste en la fragmentación si se escribe y en la disgresión si se expone o, para decirlo con una palabra preciosamente ambigua, en la excursión."* Roland Barthes

Nos invitamos a un nuevo recorrido, un nuevo viraje en esta travesía fantástica que ha sido y es constituir y co-crear entre todas la Escuela de Biodanza de la Casa de los Colores.

Editora de la revista

# LOS INFINITOS PLACERES Y EL PLACER SIN EXIGENCIAS

---

*"El cuerpo como fuente de placer" es la invitación de biodanza...*

*Recordar es volver a pasar por el corazón. Y el corazón queda calentito. Calentito como el cuerpo desnudo en una tinaja frente al universo y llena de otras cuerpos desnudas. Vivas... Alegres... En plena confianza... En plena intimidad. ¿Dónde estaba el miedo? ¿El miedo a desnudarnos, a mostrarnos y mirar otras cuerpos? ¿Dónde estaba la crítica implacable? No cabían en la tinaja. ¿Dónde estaba la desconfianza? ¿Dónde el sufrimiento? No cabían en la tinaja.*

*Cuerpos relajados calentitos. Recuerdos que nos unen en alegría total. Es placer recordar.*

*Y tú ¿con qué te quedas? Con el placer sin exigencia. ¿Y tú? Con el cuerpo como una fuente de placer.*

*El cuerpo manifestando alegría, relajación, aceptación, gozo, vida. El recuerdo queda en el cuerpo. Nos une un abrazo que nos llena de vida y fuerza. En estos tiempos cultivar placeres es casi un imperativo para resistir.*

*"El temor al sufrimiento solo se vence desarrollando la capacidad de placer" (RT)*

*"Encontrar los caminos que conducen al placer, es parte del aprendizaje en biodanza" (RT). No es solo una forma de resistir. Sino también una forma de expandirnos: "La sexualidad es un modo de ser y crecer" (RT).*

# TRASCENDIENDO LOS DOLORES

---

I

Siento que no amanece  
Una noche tormentosa  
Sin mi lunita brillante  
La oscuridad estremece  
La mente se enloquece  
Los pensamientos embargan  
Los sabores se amargan  
Siento en el pecho dolor  
No siento ningún candor  
Esta noche es muy larga

II

Son las siete y la mañana  
Se espera certidumbre  
Más no hay que se vislumbre  
La cuerpo cual palangana  
El alma se siente plana  
Se me ha ido el aliento  
No tengo ningún sustento  
Las piernas se me adelgazan  
Las cuerdas se amordazan  
Cantando con descontento

III

Se me ha vuelto costumbre  
Esperar los rayos de sol  
Tapada cual caracol  
Sin pistilo, sin estambre  
Las tripas un descalabre  
Seco tengo el corazón  
La piel se pinta marrón  
Ya no tengo ni suspiros  
Están todos advertidos  
Se me cae un chaparrón

IV

El bosque de los cipreses  
Me trae buenas noticias  
Cascada de las caricias  
Amigas como cienpientes  
Fecundas como las mieses  
Me vienen ya a saludar  
Me invitan a caminar  
Engrandecen mis destinos  
Y con sus cantos de trinos  
Envalentonan mi andar

V

En ronda con las mujeres  
Amplió mi repertorio  
Sin frases con testimonios  
Olvido ya los deberes  
Viviendo amaneceres  
Todas juntas de la mano  
Sin apuros sin afano  
Reconstruimos historia  
Un pasado con memoria  
Y un mundo más humano

VI

El patriarcado machista  
Coaccionó mi existir  
Interrumpió mi sentir  
Puso vendas en la vista  
Estilo absolutista  
Requiere uniformidad  
Reclama su autoridad  
Más las mujeres unidas  
Gritamos muy convencidas  
No coartes mi libertad

VII

Problematizamos juntas  
Nos revelamos unidas  
Nos lamemos las heridas  
Nos hacemos las preguntas  
Las respondemos conjuntas  
Las creencias desinstalas  
Ya no nos sentimos malas  
Damos riendas al deleite  
Liberamos la serpiente  
Construimos nuestras alas

VIII

Se caen todos los velos  
Se disipan las pasiones  
Valido mis abstracciones  
Abro las puertas del cielo  
A cinco metros del suelo  
Vuelo, salto, bailo, río  
En mis sentidos confío  
Atesoro mis orgasmos  
En mi cuerpo yo los plasmó  
Gozo con mi albedrío





# MÁS EROTISMO, MENOS SEXUALIDAD

---

Miro mi vida desde mis 61 años recién cumplidos y pienso que en mi juventud me habría gustado tener menos "sexualidad" y más erotismo. Menos (in) tensas relaciones de pareja y más erotismo indiferenciado.

Me habría gustado vivir 'nidos grupales' y 'grupos compactos' con mis amigas y amigos en la adolescencia.

'Danzas de a dos en *feedback*' con ese muchacho de bluejeans que pasaba en bicicleta.

'Sincronizaciones rítmicas y melódicas' con mi compañera de banco en el liceo—cómplice de cimarras y cigarrillos a escondidas.

Qué bien lo habríamos pasado con mis compas de la ú si en vez de un polvo apurado nos hubiéramos detenido en el corazón de la noche penquista y dictadura a acariciarnos el rostro, la espalda, las manos.

No sabíamos nada de nuestros cuerpos.

Habla por ti: yo no sabía nada de mi cuerpo o peor aún no validaba mi propio saber.

Mi cuerpo me decía "clítoris". La cultura decía: "vagina".

Mi cuerpo me decía roce, caricia ad infinitum. La cultura decía: sí, claro, esos son los preliminares.

¿Preliminares de qué?

Ay, pienso ahora que nos faltó biodanza para "encontrar los caminos que conducen al placer" (RT).

Dicen que la biodanza te ayuda a reescribir tu biografía. A hilar más fino en la memoria.

Y sí, no todo fue error y desencuentro: a veces nos íbamos de rumba.

Y, además, después vino el feminismo: entonces tomé las riendas de mi placer.

Me di la razón.

Mandé al carajo a Freud y su distinción del orgasmo de clítoris (inmaduro) y vaginal (maduro).

Todo es uno me decía mi cuerpo.

La autoestima me subió a mil. Por fin ser mujer no era un límite.

Podía ser sexi y filósofa. Inteligente y tierna. Aquí voy.

# HISTORIA DE UNA MUJER DE LA ISLA: EROS Y TANATOS

---

Era por allá por los años 40, cuando ella corría y saltaba feliz, camino a la escuelita de campo, al interior de la isla de Chiloé en compañía de su hermana y sus primos. Todo era diversión; corría, bajo la implacable lluvia, bajo su capa y con botas de goma. Todo le maravillaba: los charcos, las telarañas con sus gotitas atrapadas, los insectos, los pájaros, los árboles, la hierba... Todo era tan grandioso. Se sentía tan bien: parte de todo y con todos. Al volver a casa: el padre severo, la madre cariñosa, las hermanas, la abuela, el caballo, la vaca, el perro, el cerdo que engordaban durante todo el año, las gallinas y los pollos, la cocina con el fuego que calienta el alma.

Es la época del erotismo cósmico, donde se siente parte de todo y conectada con todas las fuerzas y entidades de la naturaleza.

Como fue una muy buena estudiante, los profesores insistían en que debía continuar estudiando. Así fue que, luego de terminar sus estudios secundarios en Castro, la familia decidió apoyarla en esta inusual salida

a estudiar (para la época y para una mujer) y entre los hermanos mayores y su madre costearon su partida a la Universidad de Concepción. La trajo su cuñado, "el guatón", en barco desde Castro a Puerto Montt y en tren desde Puerto Montt a Concepción. Dicen los que la conocieron en aquel tiempo que era una bella señorita.

En la Universidad conoció al que sería su esposo y comenzaron los problemas. Al parecer no era lo que la familia de él quería para su hijo, una mujer del sur, sin familia conocida. Aparece ante ella TANATOS, avisándole que traerá separación, destrucción y disociación. Ha salido de su núcleo social y familiar estrecho y cariñoso y ha hecho entrada en una sociedad enferma de represión, donde es discriminada por venir de "quien sabe dónde", "de una isla perdida en el sur".

Con tesón pasa sobre eso: estudia, se casa, se hace profesional, hace lo posible por amoldarse, se separa en los años 70, con muchísimo dolor. Su ser natural quiere volver a amar, vuelve a ser madre, se siente juzgada, sufre sola y en silencio. Busca caminos espirituales, se conecta con grupos que al parecer le hicieron daño. No se sabe bien

cuándo fue que empezó a sentir que tenía miedo, que entidades extrañas le querían hacer daño y comenzó a vivir un infierno en la tierra. Se volvió más huraña y desconfiada cada día y puso un universo de distancia entre ella y los otros, convirtiéndose en un organismo enfermo que rechaza aquellos factores que podrían integrarla (contacto con los otros, afecto, caricias, miradas, sinceridad, pedir ayuda, etc.) e incorpora aquellos que destruyen su

equilibrio (distancia con los otros, miedo, desconfianza, malos modos, sarcasmo, autosuficiencia).

La pregunta es: ¿será que perdió el contacto con la expresión de sus patrones biológicos arcaicos?

¿Reprimió de tal modo la expresión del eros que carece de impulsos vinculantes?

¿Fue eso lo que la enfermó?

## ¿TENGO PLACERES EN MI VIDA?

---

**A**nnoche me dormí después de leer la cita de Elena y escribir la mía con respecto a los placeres que Rolando Toro describe en el Apunte de Sexualidad, y al despertar lo primero que pasó por mi mente fue: ¿tengo placeres en mi vida? ¿Cuáles son?

**En minutos de pensar logré descubrir varios placeres que no había tomado conciencia de que sí lo eran y a medida que los fui recordando me alegré y mis lágrimas no tardaron en asomar, al recordar que estoy viva y puedo sentir.**

Yo viví en Temuco desde los ocho años. Amaba andar en bicicleta, sentía tanto agrado y ahora sé que era placer: subirme y de a poco ir sintiendo el aire en mi cara, sentir cómo mis piernas se llenaban de energía para tomar velocidad y emprender mi paseo por calles pavimentadas cuesta abajo, recorrer espacios abiertos como campos con pequeños senderos que iba descubriendo. Al imaginarlo vuelve a mí esa sensación de placer a mi mente y a mi cuerpo.

Se vienen también a mis recuerdos muchos momentos de placer al cien por ciento vividos en nuestra escuela de biodanza: uno que viví a concho y lo tengo muy marcado fue en el módulo de

Trance y Regresión. Jamás pensé que podría vivir una experiencia tan placentera como aquella vivencia tan suave en sus movimientos, cada vez más lentos y armoniosos al punto de no sentir mi cuerpo, en entrega y goce con la música y la dulce voz de Carmen que me llevó a un lugar de cual no quería volver debido al nivel de bienestar que sentía. Mi mente en blanco solo escuchaba aquellas bellas melodías y cuando lograba abrir mis ojos en medio del éxtasis solo veía paredes blancas y nadie a mí alrededor, solo la música y vuelve a generar placer recordarlo, mi respiración se agita por aquel recuerdo que nunca

olvidaré. Y qué maravilloso momento de mi vida es éste, en que tengo el privilegio de recordar y descubrir placeres que no son solo sexuales en el sentido tradicional del término - como una podría pensar - sino que tienen que ver con las experiencias pasadas y presentes que nos generan mucho bienestar. Rolando Toro lo dice de forma maravillosa: nuestro cuerpo es una "fuente de placer". Y agrega: "sensibilizarse, para encontrar los caminos que conducen al placer, aprender a disfrutar todas las pequeñas y grandes placeres que brinda la vida es el más importante de los aprendizajes."

## BIODANZA SALE AL RESCATE

---

*"Sensibilizarse, para encontrar los caminos que conducen al placer, es parte del aprendizaje en Biodanza"* (RT pág. 5) es una gran invitación, sobre todo cuando los caminos trazados para el mundo femenino han sido impuestos por fuertes condicionamientos culturales, políticos y religiosos, en donde la corporeidad femenina ha sido enfocada de modos represivos, abusivos, violentos, mercantilistas. Desde el anunciado Génesis, entra la mujer al paraíso, para tentar al tierno e inocente Adán e inducirlo a pecar, quedando así marcada por el mal. Nos transformaron en

objetos. Nuestros cuerpos pertenecen al mercado o son dominio del patriarcado.

La biodanza sale al rescate, dando una dimensión de dignidad al cuerpo. Lo reconoce como fuente de placer íntimo, que aflora desde nuestro interior, para reencontrarse con el goce de vivir,

haciéndonos notar que “Aprender a disfrutar todos los pequeños y grandes placeres que brinda la vida es el más importante de los aprendizajes” (pág 5). Para ello nos señala cuatro importantes aprendizajes: El placer de la danza; Escuchar música en estado de trance; Hacer conciencia de los placeres cotidianos; y Desarrollar todas las posibilidades del erotismo. Medio por el cual lograremos: *Despertar el deseo, Expandir el deseo, Realizar el deseo y Elaborar el placer* (pág.4). Para: 1) Superar la inhibición, 2) Vencer el miedo a la intimidad, 3) Tomar contacto con el propio cuerpo, 4) Desarrollar la capacidad de proporcionar placer, 5) Descubrir la propia identidad sexual. 6) Superar las dificultades del entendimiento

erótico y 7) Logar el desarrollo global de la capacidad sexual. (pág.37)

¿Por qué la biodanza nos invita a esto? Para romper nuestras cadenas, para liberarnos de nuestros miedos, para encontrarnos con la intimidad de nuestro cuerpo en la plenitud, sin tapujos ni vergüenza. Para expresar el grito libertario de pertenencia de nuestro cuerpo, sabiendo poner límites. Para, finalmente, salir a encontrar nuestras propias verdades y hacer emerger toda nuestra grandeza humana, erótica, sensual, afectuosa, creativa y, con ello, armonizar todo nuestro sentir en una sola sintonía, alcanzando en plenitud el goce de vivir.

## SEX-PANDEMIA

---

Ella fue al encuentro de dos.

Encuentro de cuerpos, mentes, espíritus...

Penetraron hondo en la razón.

Desnudos, sin máscaras

llegué a tu interior.

Me ensalzas hasta el sol,

estallan en miles de colores

mis emociones.

Ya no eres pájaro enjaulado,

libre vuelas,

danzando con tu cuerpo,

en espera del encuentro

cósmico de estrellas

y mi universo de pasión.



## MI PIEL LLAMA A LA SUYA

---

*Y entonces... nos acercamos. Así, tímidamente, nos dicen que miremos a quien tenemos al frente, la miramos (nos miramos), pero sin que nos indiquen, nos tomamos de las manos. ¡Es que nos lo indica el cuerpo! Mi piel llama a la suya, y sus manos y las mías se quieren sentir después de aquella última danza y entonces... nos abrazamos, también nos impulsa el cuerpo a hacer aquello, porque ya no escuchamos la voz que nos guía en la clase. Solo hay un silencio adorable que hace que sintamos nuestros corazones en un nervioso y agitado latir. Y con cada latir pareciera que un aire perfumado de amor sacude polvo de estrellas a nuestro alrededor y la tibieza de ese desconocido cuerpo hace que cerremos los ojos y entonces... desaparece la sala, la música, los otros, el mundo y solo estamos allí suspendidas en un universo creado en ese instante solo para nosotras.*

*Sin nombres, sin identidades, solo nosotras. Sostenidas en un abrazo sutil de corazón a corazón donde nada importa más que el placer que sentimos.*

*Pies, piernas, vientres, pechos, rostros, cabello. Unidas. Y así formamos una. Una sola. Después... Así, sin saber cuánto tiempo transcurrió, a lo lejos, muy a lo lejos, volvemos a escuchar aquella voz que nos guía. Y volvemos a sentir nuestros pies descalzos en aquella sala donde fuimos aquella noche, y volvemos a escuchar la música, y sus manos se mueven en mi espalda, suaves, sutiles. Y en mi cuello siento su respiración serena pero impregnada de su Ser, y mi piel se eriza y la de ella. Y nos atrevemos a no querer soltarnos, pero aquel instante se acabó ¡lo termina así nada más aquella voz! y los párpados pesados bañados de placer se niegan a abrirse, pero no queda otra, los abrimos y allí una frente a la otra volvemos a ser aquellas desconocidas que sin saber de qué lugar, espacio o tiempo nos permitimos vivir aquello. Cuando llegamos a casa nos preguntamos, qué fue aquello que vivimos. Yo no le di más vueltas, me dormí. Pero en la madrugada ella me llamó, no podía dormir. Así es que amanecemos hablando.*



# RECONOCERME

---

Reconocerme... Sí, claro, pensaba... hace algunos días mascullaba la idea... claro, hay partes, hay facetas reconocidas y otras olvidadas, tan olvidadas y fue un despertar como si recibiese un balde de agua fría. Y aparecieron sensaciones de todo tipo... Dolor, tensión, cansancio, resentimiento, soledad, sensualidad y se sintió viva nuevamente. Esa noche mientras dormía, despertó sintiendo una gran bocanada de aire que reclamaba su cuerpo, como despertando de un gran letargo y reclamando su presencia. Maravilloso pensó, mientras se sentaba en la penumbra viendo la lluvia en las calles desiertas y desaparecía el cansancio y aparecían los sentidos cada vez más claramente. Ella se sorprende y ríe al redescubrir otros lugares olvidados de su cuerpo que la remontan a su infancia. Poco a poco se abandona. Frases que aparecen desde sus profundidades y que la sorprenden. ¿Qué quiero? quiero sentirme querida... la vida es un momento, la vida se va.

En un instante de lucidez percibes tu construcción, tus corazas, entiendes al otro con los mil disfraces que se construye, con sus necesidades amorosas.

Ves tus amores, tus sueños, te dejas sentir el placer de la entrega a la vida, de la apertura

a recibir desde el amor y a construir en el ahora, en cada instante libre gozosa y profundamente sin miedos.

Se encuentra totalmente tranquila, extrañada y receptiva... es capaz de abrazar a sus amigos, es capaz de recibir sin tapujos y agradecer y se da cuenta de cuánto le ha costado recibir amorosamente sin esconderse en mil explicaciones. Los días pasan rápidamente y en vorágine se reconfiguran espacios mentales, físicos, emocionales y familiares. Se conecta cada vez más con su historia, tratando de atar cables, cerrar ciclos, enfrentar miedos, viendo dolores, descubriendo heridas.

Ahora siento mi cuerpo, ahora escucho cuando me habla y me dejo llevar... lo escuché cuando me habló al ver el color, brillo y eclosión de las perlas, al ver los bordados y colores de las telas, al sentir las texturas, al escuchar nuevamente una voz hermosa y tranquila del pasado, al sentir al amado feliz y pleno y al percibir los maravillosos perfumes que surgen en este despertar. Todo este proceso ha sido mágico, principalmente porque voy de la mano de muchas mujeres que van caminando a mi lado con sus brazos entretreídos. Hoy estoy viva y disfrutando... Hoy quiero vibrar y volver a

bailar, quiero conocerme y disfrutarme. Hoy quiero y necesito conectarme con mi entorno y con los otros, quiero y necesito mirar, entender, abrazar, tocar, comprender, ayudar y por sobre todo amar, amarme y amar nuevamente esta vida que tantas veces pasó entre mis

dedos sin sentido. Hoy estoy florecida y reconstruyo los espacios en relación a lo que siento. Hoy rehago mi vida desde la mujer que se descubre, conoce, acepta, entiende, perdona y acoge su pasado, su sentir, su historia y se libera y decide su rumbo.

## RECONCILIACIÓN ENTRE LA CUERPA Y EL PLACER

---

“Usa ese impulso para escribir”, me dijo, cuando le expresé lo bloqueada que me sentía y lo llena de temores que estaba. Yo pensé: “¿Otra paradoja? ¿Usar como impulso movilizante el bloqueo inmovilizante que siento en mi cuerpo?” Y recordé lo mucho que amo las paradojas. Y al fin el cuerpo se movió, y al fin el llanto brotó.

“No me pidan que explique todas mis lágrimas”, recordé, y perdiendo un poquito el temor comencé a sentir mi pena. ¿Hasta de una forma placentera, podría decir? Y Biodanza me lo confirma: “El temor al sufrimiento solo se vence desarrollando la capacidad de placer”. Rolando Toro

Temor, sufrimiento, placer. ¿Será que estas tres palabras pueden reconciliarse? Miro hacia afuera: la lluvia y el frío me

intimidán. Me siento boqueada: con temor a la vida. El temor rigidiza mi cuerpo: duele. Me atrevo: salgo a la lluvia. Me acompaña un perro: lloro. Mis lágrimas se mezclan con la lluvia, el perro me mira, lo miro, me río, me salta encima, jugamos. Siento el calor de mi cuerpo, que es el mismo calor de su aliento. Huelo el olor terroso de la tierra y la lluvia haciendo el amor, y con él aparecen las hojas fundiéndose en suelo, las nubes acariciando a toda velocidad el cielo, el viento que trae noticias desde lo lejos, los árboles desnudos que bailan sin pudor, el canto de las aves que movilizan una onda de orgasmo a su alrededor.

“El cuerpo como fuente de placer” es la invitación de biodanza. Si, definitivamente pueden reconciliarse.



# EL PLACER DEL CONOCIMIENTO

---

En el texto de Sexualidad, Rolando Toro nos menciona un listado de placeres cotidianos, en el cual me detengo a pensar. Cierro los ojos y se me vienen a la mente varios placeres, incluso algunos de los que ni siquiera soy consciente. Uno de esos placeres que comienzo a reconocer tiene que ver con “la búsqueda” y el “encontrar” por medio del “conocimiento”. Me explico, la búsqueda como camino para encontrar sentido a la vida y el encuentro del conocimiento como éxtasis máximo.

A través de mi experiencia he podido ir comprendiendo cada vez más el sentido de la vida a través del conocimiento. Y no solamente desde un punto de vista filosófico, sino que también desde un punto de vista práctico, como cuando aprendemos a cocinar, tejer, un nuevo idioma, algún oficio que nos entrega las herramientas para subsistir. Constantemente estoy en una búsqueda y cuando adquiero un nuevo conocimiento me genera mucho placer, porque logro comprender preguntas inconclusas de mi existencia, puedo encontrarme, conocerme,

comprenderme, sacar lo mejor de mí, quererme y no maltratarme. Siento que el conocimiento me libera, me transforma y me empodera. Y si eso no es placer ¿qué es?

Biodanza es ese conocimiento vivencial que nos entrega infinitos placeres que se expanden por todo nuestro ser. Biodanza es puro placer que llega a nuestra alma. Nos reconecta, nos resetea, saca lo mejor de nosotras, nos autodescubrimos. Nos conecta con nuestros potenciales. ¡Gracias Biodanza por tanto placer!

Quiero agradecer también a cada una de mis compañeras por ser constructoras de tanto placer. El placer que hemos construido ha sido el de sentirnos amadas, comprendidas, contenidas, validadas, apoyadas, respetadas, motivadas, apapachadas, escuchadas, acompañadas.

# EVOLUCIÓN SINUOSA

---

El poeta J.C. Sánchez escribió “...Sospecho que ningún lenguaje sobrevive al instante de tu ‘irrupción’ en mí.” Deseo aplicarlo hoy, al instante en que la enseñanza de Biodanza abre un manantial de comprensión. No podríamos sospechar que el otro, el “manantial de vivencias”, desde el primer compás de esa primera ronda, pudiera irrumpir con un lenguaje sin fronteras, que permite combinar la búsqueda de respuestas; avanzar en el evento narrativo que es una vida, a la vez sostener nuestro paso, nuestra curiosidad sin límites. Y este regalo de vivencias –Biodanza- tiene cara, ojos, manos, color, aroma, temperatura...

En el apunte de Sexualidad Rolando Toro combina los elementos como en una nutrida pieza musical, los vastos aspectos que el tema involucra: “Nuestra existencia está impregnada de sexualidad y hasta podríamos afirmar que la ‘vivencia de estar vivo’ se nutre de esta energía difusa de erotismo. Separar nuestra percepción del mundo de su componente sexual es una grave disociación que afecta directamente al inconsciente vital” (RT).

Rolando Toro nos provee en estos párrafos puntos de vista novedosos. Dice: “El fetiche es el resultado final perfecto de una genealogía erótica iniciada en la infancia. Cuando de pronto necesitamos a alguien con la fuerza del aire que respiramos, es porque ha surgido el

fetiche con todos sus magnetismos y resonancias, despertando -por decirlo así- el mundo prehistórico, pavoroso, henchido de una fauna alucinante de leyes irracionales y hambres insaciables. El fetiche no proviene de procesos de simbolización y elaboración afectiva, es una fuerza que se genera en la infancia con la satisfacción del instinto.” Y agrega: “El amnios parece provenir de la resonancia afectiva que despierta en nosotros otra persona. Diríamos que el otro empieza a cumplir la función de dar continente afectivo. Es el útero existencial que permite el nacimiento de potencialidades desconocidas. Es, por decirlo así, un órgano que se tiene en otra persona, de manera que se establece una ‘fisiología a dos’.” En la descripción de estos conceptos, Rolando Toro pinta un cuadro de nuestro universo erótico y su connotación afectiva, con dos definiciones de gran carga poética.

Para mí, generan una suerte de viaje hacia la libertad, hacia la intimidad, allí donde radican los sueños; cuando sentimos la humedad del pasto. La intimidad dentro de mi mente y en el calor de mi lengua. La intimidad a la que me invita tu presencia y lo que escribes.

Mi imaginación evoca: el vuelo de las grullas, su paso y danza nupcial; una sonata para clarinete y piano; un día de

año nuevo desnudos sin salir de la cama, comiendo chocolates y bebiendo vino, hablando de muchas cosas que chispean la mente, durante horas; el momento en que nació una estrella e imprimió en mi carne y mi destino, una marca definitiva. Tus ojos, los ojos, la mirada...tu mano, la mano, la caricia...El azul del cielo al amanecer, la esperanza, la fe, el desafío que acepto.

El fetiche puede ser una persona, un paisaje, Glenn Gould interpretando a Beethoven. El Amnios donde el otro es *"el útero existencial que permite el nacimiento de potencialidades desconocidas"*, la aproximación y el desarrollo que nos aparta del suicidio y del nihilismo que destruye el cuerpo y la mente. Biodanza nos termina de incuban

en su cálido útero. Así poder ser: *"órgano que se tiene en otra persona, de manera que se establece una 'fisiología a dos'"*. Ser tus cuerdas vocales, tu timo, tu neurona...o tal vez, ser el amable instrumento en el que interpretas tu melodía. Tú, ser para mí: oído, lengua, ovario...Ser tú, el tambor con que me conecto al ritmo de la vida. Al realizar las posiciones generatrices: *Conexión con el infinito, Intimidad, Dar-darse, Recibir-pedir, y otras*, nuestra psiquis amalgamada en el individualismo, se ahoga en lágrimas; hasta comprender que tenemos algo para dar, que merecemos recibir afecto, protección y aceptación. Descubrir que somos tan hermosas como las grullas y que nuestro mundo puede ser un humedal en paz

## PROPUESTA PARA UNA NUEVA ERA

---

Afirma Rolando Toro, en el apunte de Sexualidad que: *"Dos actitudes profundas, que acaso pertenecen a un mismo campo psicogenético, se manifiestan en el ser humano: la actitud erótica y la actitud distanciadora. Eros: en su sentido original significa vinculación, unir vida con vida. Tánatos: la potencia que separa; disociación, ruptura de todo vínculo."*

Luego Rolando Toro comenta que *"Según Marcuse, a lo largo de la historia*

*de la civilización, se han ido reforzando las restricciones instintivas. Los sentidos inmediatos (olfato, gusto, tacto), justamente los más próximos al placer sexual, han sido subyugados por la civilización. Un poder tan inmediato como el erotismo, es incompatible con una sociedad que busca la efectividad de la dominación organizada, que tiende a separar a la gente, a poner distancias entre ellas y a pervertir las relaciones espontáneas y las*

expresiones de tipo animal." Apunte Sexualidad

La "dominación organizada"; ¿estará esto relacionado con "el nuevo orden mundial"? Ya no se sabe qué es verdad y qué no lo es. Se habla de teorías conspirativas. En tiempos como éstos, de crisis medioambiental, crisis sanitaria, crisis ética moral, al parecer, todo es posible. *"La ética surge cuando la conciencia y la afectividad se integran; no existe una ética normativa. La conciencia ética tiene componentes afectivos como ternura, compasión, empatía, sentido de justicia, misericordia y surge del sentimiento de amor infinito que describen los místicos"*. Apunte Afectividad.

Deshumanizar la humanidad, reprimir lo instintivo y lo emocional, tiene claramente esa tendencia, para una mayor "eficiencia" y "efectividad" asociada al "progreso" y al desarrollo del capitalismo. *"La represión del erotismo da lugar a un desarrollo tortuoso de las energías vitales y a la inversión de impulsos vinculantes, apareciendo la destructividad típica de nuestra civilización: descalificación del otro, discriminación por motivos sociales, políticos o religiosos, llegando hasta la guerra, torturas, explotaciones*

y destrucción ecológica". Apunte Sexualidad.

Dominar la naturaleza, dominar al ser humano. ¿Será que Biodanza es la alternativa a esta civilización? *"Biodanza tiene perfecta continuidad con las ciencias humanas: biología, antropología, etología y psicología" (...)* *"no es una técnica 'alternativa' sino, una extensión de las ciencias humanas tradicionales"*. *"No tiene compromisos ideológicos, y/o religiosos o mágicos. Sus bases usan procedimientos científicos."* Corrijo la pregunta:

¿Ofrece Biodanza una "propuesta" alternativa de civilización? De acuerdo a este módulo ¿la Sexualidad sería "la primogénesis, un inicio en esta nueva era"?

Freud sugiere, en "El Malestar de la Cultura" (citado por Rolando Toro): *"Si lográramos la libertad exterior e interior para desplegar el eros en todas sus portentosas posibilidades, se pondrían en peligro todas las instituciones que sustentan la civilización"*.





# AQUÍ ESTOY, DE PIE, DESNUDA, LIBRE.

---

Sexualidad, ¡qué bonito!

Sexualidad, ¡qué placer!

Sexualidad, ¡mía mía!

Sexualidad, ¡la comparto también!

*Hace tanto tiempo que no escribo que a veces pienso que lo he olvidado...*

Gracias compañeras por sus ensayos y relatos que comparten, leerlas y verlas por zoom me ha dado el impulso para escribir. Me siento afortunada de participar en la Escuela, de compartir con tantas mujeres valientes, todas con sus historias de vida interesantes y potentes, cada una con sus luchas personales, buscando su camino y su identidad. Leer el apunte de Sexualidad ha sido muy potente y me ha llevado a replantear muchas creencias y percepciones acerca de mi forma de ver, sentir y vivir la sexualidad, la moralidad, la afectividad... mi identidad. Me he dado cuenta de que gran parte de mi vida me la he pasado luchando por validarme ante el mundo, ante los demás, defendiéndome por pensar distinto o hacer las cosas de otra manera, rompiendo así, muchas veces y de muchas maneras, con los mandatos familiares y esas lealtades

inconscientes que se perpetúan transgeneracionalmente, o con esos cánones sociales que tratan de encasillarme en tal y cual forma por el solo hecho de nacer y ser mujer. Pienso en la culpa y como ésta se ha ido colando desde la cuna y desde antes tal vez, en la construcción (o destrucción) de mi identidad. Constructos como feminismo, patriarcado, cultura heteronormativa, cristianismo, también vienen a mi mente. Muchas cosas para reflexionar... ya habrá tiempo para ello.

*Y aquí estoy, de pie, desnuda, libre. Siento mi piel...Pienso... Respiro... Soy... Percibo mi cuerpo y como éste ocupa un lugar en el espacio infinito... Estoy. Ésta soy yo, sin adornos, piel vibrante y mente desnuda. Me descubro y redescubro en mis capas al despojar lo demás.*

Rolando Toro dice que *“El cuerpo es gentil, tierno, voluptuoso e intrínsecamente bello, además de poseer una armonía maravillosa”*. Sí, afirmo. Muchas reflexiones vienen a mi mente. La ropa: ¿qué representa?, ¿para el mundo?, ¿para mí? La ropa como coraza, como reflejo de la identidad, como proyección a los demás. Si cambio mi ropa ¿cambio quién soy? Si me quito la ropa ¿soy capaz de reconocermé en mi desnudez? Ya no estoy sola, hay alguien a mi lado, una mujer, una amiga... veo mi desnudez y su desnudez, y agradezco su presencia. Pienso -ésta soy yo, ésa eres tú, te veo y me ves, nos vemos-..., ambas somos hermosas, distintas y únicas, somos una unidad y una sola en la conciencia.

*“Los ejercicios de Biodanza estimulan nuevas actitudes frente a la sexualidad. El encuentro y el contacto progresivos permiten eliminar la culpabilidad, descubrir la identidad sexual y asumir el cuerpo como fuente de placer y salud”*.  
RT

Hay muchas maneras de vivir la sensualidad y la sexualidad, solas, en pareja, con amigas, con compañeras de biodanza... La invitación es, como diría Rolando Toro, hacer vívido el hecho de que *“el acto de vivir es gozoso en sí mismo”* y que la *“la sexualidad es un modo de ser y crecer”*.  
(RT)

## NUEVAS MIRADAS Y SENTIDOS

---

La lectura del apunte Sexualidad me ha abierto nuevas miradas y sentidos en relación a un tema tabú hasta hoy en nuestra sociedad. La mujer, hoy, sigue siendo considerada objeto del deseo masculino, con rol único de entregar placer y someterse a los deseos del otro sin considerar sus propios deseos y el derecho al alcance del goce y placer. Desde esta perspectiva, cuando leo

que Rolando Toro afirma que *“la sexualidad es un modo de ser y crecer”* me pregunto: ¿cuál es o ha sido mi modo de ser y crecer en relación a mi sexualidad? Creo que jamás -en mis casi 55 años de vida- he tenido alguna idea clara de lo que la sexualidad significa en la vida de una persona. ¿Quién de nosotras ha sabido o ha tenido alguna idea de que la

sexualidad es “un modo de ser y crecer”? ¿A cuántas de nosotras nos han educado de forma que pudiésemos entender la sexualidad de la forma en que R. Toro lo expresa en esta cita?

De aquí en adelante, es toda una nueva experiencia de toma de conciencia y de cómo vivenciar la sexualidad.

Por eso me resulta tan interesante, maravilloso y aclaratorio cuando me encuentro con la cita que dice: “La vivencia de la sexualidad es una expresión del inconsciente vital, que se manifiesta como sensaciones de placer cenestésico de intensidades variables que pueden conducir al estado de éxtasis”. R.T. Aquí logro entender y percibir que efectivamente la sexualidad es inherente al ser humano y que “sólo” debemos aprender a descubrirla para poder conocer el goce y el éxtasis que, a su vez, nos permite alcanzar la plenitud existencial. ¿Cuántas veces he podido reconocer en mi cuerpo las sensaciones de placer cenestésico, teniendo clara conciencia y disfrute de este placer? ¿Por qué vivimos tan ajenas a esta tremenda posibilidad de ver la vida de una forma mucho más centrada en el goce y el placer? ¿Por qué se etiqueta de hedonista, en un sentido peyorativo, a quienes intentan tener una vida plena

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

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

porque, como dice Rolando Toro: “Sensibilizarse para encontrar los caminos que conducen al placer, es parte del aprendizaje en biodanza” R.T. Esta cita me llena de gran ilusión y esperanza toda vez que siento que me encuentro en este camino de sensibilización que me irá permitiendo dar respuesta a algunas de las interrogantes y reflexiones que me hago en relación a este tema. Creo que el sólo hecho de plantearme algunas preguntas como las que he formulado más arriba, es ya una señal de que la biodanza se está adentrando en mi vida de tal forma que me ayuda a abrir mis sentidos y a tomar conciencia de la realidad que me rodea y me da la opción de modificarla para alcanzar el tan anhelado bienestar.

## **RESUMEN BIO-BIO DANZA 2020**

Nº1 Abril: CREATIVIDAD en Biodanza. *“LA VIDA HUMANA PUEDE SEMEJARSE A UN ÁRBOL”*

Nº2 Mayo: AFECTIVIDAD en Biodanza. *“SEMBRAR AGUA”*

Nº3 Junio: SEXUALIDAD en Biodanza. *“AQUÍ ESTOY DE PIE, DESNUDA, LIBRE”*

Nº4 Julio: IDENTIDAD en Biodanza.



**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**