

# IDENTIDAD E INTEGRACIÓN EN BIODANZA

“LA CONMOVEDORA SENSACIÓN DE ESTAR VIVA”



Reflexiones de las estudiantas de la Escuela de Biodanza Original  
Concepción en torno al Apunte “Identidad e Integración” de  
Rolando Toro Araneda





**BIO-BIO DANZA N°4**  
**DICIEMBRE 2020**

IDENTIDAD E INTEGRACIÓN EN  
BIODANZA  
“LA CONMOVEDORA SENSACIÓN DE  
ESTAR VIVA”

*Reflexiones de las estudiantas de la Escuela de  
Biodanza Original Concepción en torno al Apunte  
“Identidad e Integración” de Rolando Toro  
Araneda*

## **GRUPO de ESTUDIO:**

Anita, Dany, Iris, Marta, Rocío, Sandra, Xime, Francisca, Carola,  
Ruth, Tamara, Ely, Margarita, Natty.

## **ÍNDICE**

- Identidad es concepto
- Menos individualismo, más colectivismo o Qué importa quién dice pío!
- Reconociendo la propia singularidad
- Redescubro hoy mi identidad gracias a Biodanza
- La conmovedora sensación de estar viva
- Yo somos
- 'Nuestra identidad se revela en presencia de las otras personas'
- 'Cantos de amor y esperanza'
- 'El espejo de otras identidades'
- Queridas amigas
- Quién soy yo?
- a la niña que vive en mí...



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

# IDENTIDAD ES CONCEPTO

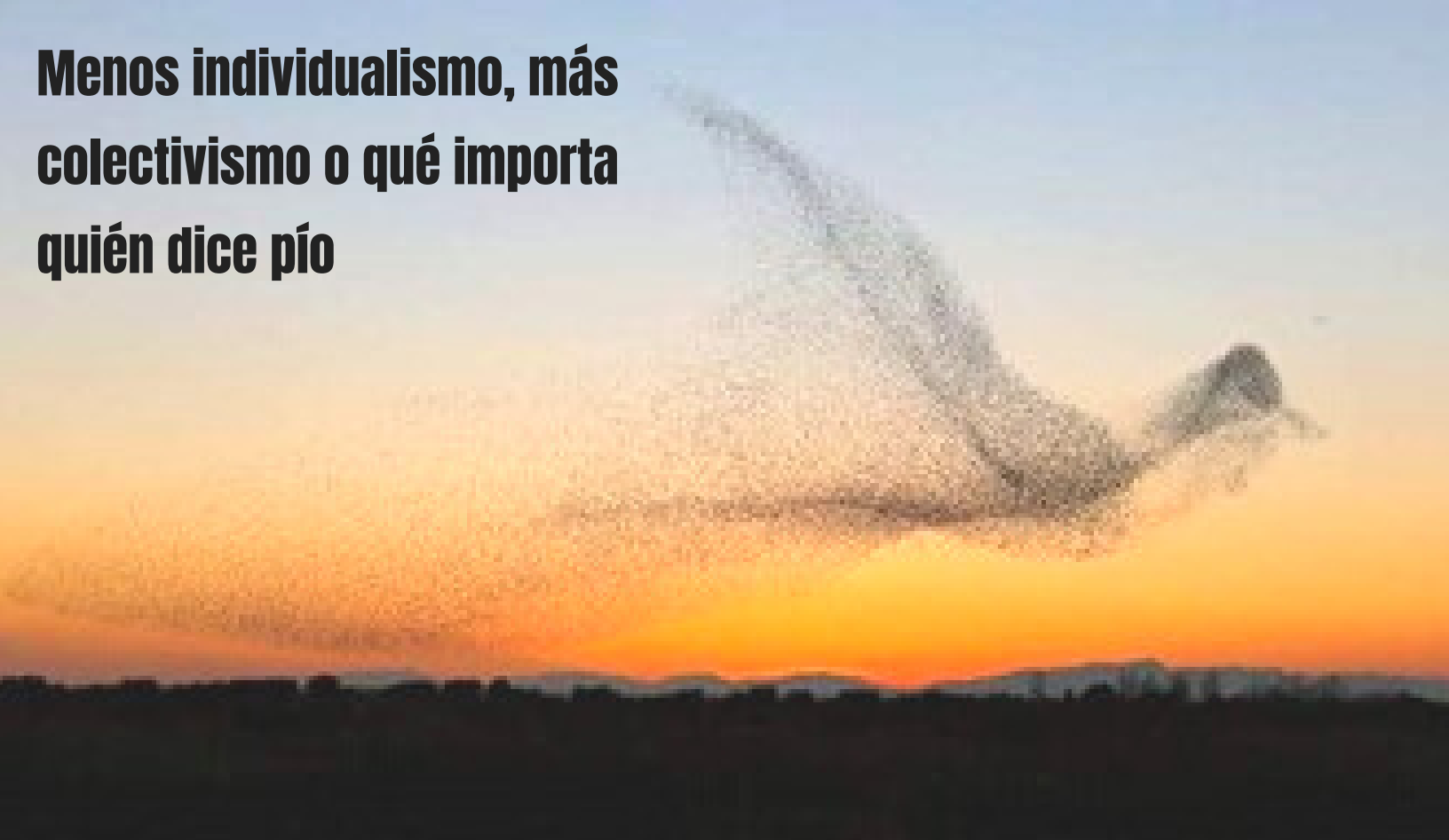
Identidad es concepto  
difícil pa' mi estudiarlo,  
cuando estoy por agarrarlo  
me viene el desespero:  
La paradoja de nuevo,  
me deja con gran sorpresa:  
Soy humana que progresa,  
Y sigo siendo la misma.  
Quien yo soy, para ser vista,  
sin el otro, no se expresa.

Más se me complica la cosa,  
con dialéctica estudiar,  
pa' poder identificar  
las personas, los objetos.  
De cerca y luego de lejos,  
ganando y perdiendo el ser,  
pa' comprender lo que es  
diferente a lo que soy,  
construyo mi identidad hoy,  
con la misma esencia de ayer.

---



# Menos individualismo, más colectivismo o qué importa quién dice pío



Empecé a escribir solamente desde el sentir, en una incursión desde la vivencia íntima hacia afuera, para luego plasmarlo en el papel. Fue un trabajo complejo, que a veces podía ser difícil. En este viaje, de irme hacia mí y lanzarme con mi relato, me sentí cómoda, sentí que estaba en un espacio íntimo de esta Escuela y que podía echar afuera mi identidad auténtica sin temor, sin miedo, sacando toda mi trayectoria de vida y emociones. Realmente saqué la voz y la voz la transformé en palabras y las palabras en escrito. Tuve el coraje de hacerlo.

En este ejercicio me sentí con toda la capacidad de expresarme y decir lo que realmente sentía, ya que me encontraba en un grupo de cobijo y sabía que no sería criticada ni cuestionada. Estaba aprendiendo, estaba empezando a crecer en esta nueva forma de ver la vida a través de la biodanza. Me sentí con valor porque tenía brazos acogedores, miradas dulces y un nido protector. Desde aquí, todo lo mío va a salir y voy a ser otra y va a nacer otra mujer, va a nacer otra fuerza de mí, por este nido de contención y ternura.

---

Tengo el sentir que esto hay que abrirlo a la colectividad. La colectividad somos nosotras y somos todas las demás que están y que acojan estas hojas y las lean. Cuando la colectividad se siente identificada y dice esta voz es la mía, este dolor es el mío, este goce también es el mío, qué importa si la que lo dice es Juana, Rosa, María o Elena. Qué importa! Lo que importa es la palabra, la acción, la intención.

Como Escuela podemos ser una sola voz, con la multivariedad de un mosaico. La pieza somos nosotras. La pequeña pieza que va formando este mosaico. Pero el conjunto somos todas. Quisiera que la Escuela tuviera el nombre de todas, porque todas tuvimos el coraje de hablar. Lo que yo siento lo pueden sentir muchas otras personas. No quiero que tenga importancia mi nombre. Eso no importa. Tuve el valor y el coraje, lo dije como lo dije, lo expresé como lo expresé, dentro de una voz colectiva, una identidad colectiva que somos todas. Pienso en la publicación debe llevar el nombre de todas, pero cada relato es el relato de una alumna de la Escuela.

Yo quiero ser una más y formar un grupo macro que sale a expandir esta emoción. Como una bandada de pájaros, sin identificar al pájaro que dijo pío. No. Identificar la bandada como expansiva, libre, donde todas somos una. En un vaivén de vuelo, igual, equivalente, armónico. No importa qué trinar esté ahí. Lo importante es el trinar de todas. Es la voz de todas nosotras, que puede ser la de muchas más. Quisiera volar como una bandada de pájaros, quisiera ser parte de un mosaico en que cualquiera se deleite con esta imagen de emociones y sentires. Qué importa si me llamo Iris si a lo mejor me pude haber llamado Rosa o María. Quiero que a cualquiera esto le haga sentido. Como el sentido que le ha dado a cada una de nosotras, que nos permite crecer armoniosas, alegres y felices. Ése es el sentido primario. Ése es mi pensar y creer. En este viaje quiero seguir junto a ustedes por siempre.

“Nuestra identidad se revela en presencia del otro.” R Toro



“Vivir en la alegría de  
‘ser con otro’  
significa ‘convivir’,  
adquirir la capacidad  
de vínculo afectivo.

La vivencia de sí  
surge durante la  
‘convivencia’.

Danzar en grupos,  
descubriendo  
progresivamente los  
rituales de  
aproximación,  
permite la integración  
de la identidad.”

**Rolando Toro**



# RECONOCIENDO LA PROPIA SINGULARIDAD

Siento que la identidad es única en cada persona, con lo que va aportando y tejiendo en conjunto con otras personas. Es muy gratificante para mí ir descubriendo que tengo una identidad y expandirla haciendo lo que me gusta. Soy una mujer de casi 43 años. Fui creciendo y desarrollándome con el apoyo de mi mamá en torno a la gimnasia rítmica y manualidades. Al recordarlo me doy cuenta que fui formando mi identidad. Era feliz. Podía estar varias horas o días en eso, hasta lograr mi meta. ¡Qué lindos recuerdos de mi niñez! Rolando Toro afirma: “Las primeras nociones de ser diferente se dan en el contacto con el grupo, pues la identidad se hace patente en el espejo de otras identidades. Esto conduce a la conciencia de la propia singularidad y al acto de pensarse a sí mismo frente al mundo, lo que configura la autoimagen”. (p7). Así lo siento. Biodanza me ha ayudado con mi identidad: ir descubriendo paso a paso en cada ronda, en cada vínculo, en cada mirada, en cada abrazo, en cada danza, en cada conversación.

Todas estas experiencias vividas van logrando una integración en mi cuerpo y mi mente, comprendiendo muchas cosas del ser humano y sus enormes capacidades de crecimiento. ¡Qué maravillosa sensación tengo en mi cuerpo! Me siento viva y nostálgica también. Pero feliz de ser quien soy! Más adelante Rolando Toro agrega: “la autoimagen es la imagen mental (interna, externa), que se tiene de sí mismo. Esta imagen se estructura en la confrontación con el espejo que muestra la apariencia y los rasgos personales, pero también se combina con ciertos análisis introspectivos sobre lo que se representa para los demás y para sí mismo”. (p9). Muchas veces me he preguntado ¿Cómo me verán los demás? ¿Será como yo me veo? Tiempo atrás hice el ejercicio de preguntar y las respuestas fueron sorprendentes, inesperadas, mucho mejor de lo que yo pensaba y veía en mí. Me dio mucha tranquilidad y alegría ser quien soy y todo lo que puedo llegar a ser.

---



# REDESCUBRO HOY MI IDENTIDAD GRACIAS A BIODANZA

Hoy descubro que, durante estos últimos tres años en que he estado practicando biodanza en forma regular, he podido vivenciar en todo su esplendor el cómo “La danza activa el núcleo central de la identidad: la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones” (R.T). La biodanza aporta a mi existencia la conmovedora sensación de estar viva, lo que me ha permitido experimentar y ampliar la percepción del mundo. Esta conmovedora sensación de estar viva, no ha parado, aún en pandemia y eso es maravilloso, poder ver la luz aún entre tanta sombra. El ser parte de la ronda de nuestra escuela también me ha permitido desarrollar el otro componente de la identidad en el que “Al mismo tiempo, se acentúa la noción de ser diferente y único, al entrar en contacto con otras personas” (R.T). Biodanza ha influido en mi forma de relacionarme con otros y otras. Los aprendizajes van desde aprender a tratarme con cariño hasta “El sentirse vivo ‘con otro’ y, al mismo tiempo, exaltando sus características, refuerzan todos los circuitos de la identidad saludable” (R.T). El acto de practicar la calificación positiva hacia los y las demás y más aún el recibirla como feedback es una experiencia totalmente nueva que me ha permitido tanto ‘dulcificarme’ como aumentar mi autoestima y vivenciar circuitos de la identidad saludable totalmente desconocidos hasta ahora. ¿Cuántos otros circuitos de la identidad saludable aún por transitar? Gracias a todas estas vivencias y emociones puedo confirmar que “Siendo el movimiento la expresión de nuestra identidad, el acceso a sus modificaciones sólo puede ser la danza, en su condición de vehículo para la vinculación afectiva y el trance”. (R.T) Efectivamente, en mi experiencia, he podido darme cuenta que la danza me mueve en el sentido más amplio. Mueve mi cuerpo y mis células, así como también mis emociones y potenciales que día a día se van expresando en beneficio mío y de quienes me rodean. La biodanza me transforma y me permite ser una mejor versión de mí misma en sintonía con las demás. En estos días de pandemia en que no he podido bailar, mi cuerpo lo nota, siente como esa gota semanal que baña cada célula de mi cuerpo y cada neurona, le hace mucha falta. Sin embargo, el evocar y recordar todos esos momentos y las emociones vivenciadas junto con mantener la vinculación afectiva con mis compañeras de ronda, se han vuelto también una pequeña reserva para poder continuar fluyendo en estos días tan “raros”.

---





# LA CONMOVEDORA SENSACIÓN DE ESTAR VIVA

El texto estudiado, a medida que profundizaba en él, me maravillaba cada vez más. Leer aquello de que “la conciencia de la propia identidad es ‘la vivencia ineludible y conmovedora de sentirse viva/o’” me ha llevado a un proceso de reflexión y meditación. Cómo es posible haber pasado largos períodos de mi vida con apenas una idea de que estoy viva, creyendo que sólo los grandes momentos de placer o de alegría eran lo que contaba. No viviendo el presente, quedando apresada en el pasado o en espera de eventos futuros. Hoy, a pesar de estar encerrada, en pandemia, o quizás por eso mismo, después de un primer tiempo de conmoción, soy capaz de sentirme viva y trabajar conscientemente en proporcionarme pequeños placeres que me ayudan en ello. Algo que realizo muy seguido es poner música caribeña o centroamericana muy alegre y bailar libremente por una media hora. Me hace muchísimo bien. Podría decir que experimento en esos momentos “la conmovedora sensación de estar viva”. Lo más novedoso, para mí, del texto, es que la construcción de la identidad no puede conseguirse si no es a través de un proceso de acercamiento y distanciamiento con otros seres y con los objetos. Ya que “La vinculación con el mundo significa perder y ganar identidad, ser o dejar de ser; sólo así se organiza y reorganiza el trato con la realidad.” (RT p13). Para entrar en contacto con “lo otro”, lo que no soy yo misma, necesito establecer una forma de hacerlo. Ello lo consigo por procesos de identificación con lo otro y vuelta a mi identidad. “La identidad se renueva en actos permanentes de comunión con lo extraño” (RT p17). Para crear un vínculo de amistad con una persona, se debe dar un acercamiento empático y también el tomar una necesaria distancia en otros momentos. En el acto sexual, se disminuye la identidad de cada ser para entrar en comunión con el otro ser. Al escuchar música me dejo conducir por ella, de manera que disminuye la percepción de mí misma. Si participo de una experiencia mística tomo conciencia de mi identidad, pero también tomo conciencia de estar en contacto con el “todo”. En el proceso de construcción de la identidad, Biodanza es la ‘vía regia’. Si el movimiento corporal es la expresión de mi identidad, entonces la danza actúa sobre mi identidad. La Biodanza, me entrega un ambiente especial, donde en contacto con varios ‘otros’ mi identidad se refuerza. “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”. (R.T p18) Me complace leer que con la práctica “...el estudiante de Biodanza alcanza una identidad suficientemente integrada como para alcanzar los estados de conciencia cósmica.”







# YO SOMOS

Rolando Toro nos propone lo siguiente: “La identidad se hace manifiesta en el espejo de otras identidades. Las primeras nociones sobre el hecho de ser diferente conducen a la conciencia de la propia singularidad y al acto de pensarse a sí misma/o frente al mundo. El ‘pensarse a sí misma/o’ configura la autoimagen, la cual origina tendencias de comportamiento en relación, ya sea con las expectativas personales, ya sea con los actos para realizarlas.” R.T.Frente a esta propuesta queremos compartir tres imágenes desprendidas de tres seres distintos e iguales... he aquí la identidad expresada de manera singular y plural:

Somos hermanas

Somos hermanas, hermanas en biodanza, hermanas de abrazos infinitos, hermanas de aceptación incondicional mutua. Soy y somos .Me encante verte y también me encanta verme en tu ojos. Vamos con todo entonces, que sea un trabajo integrativo. Contigo yo integro valentía, aceptación y amor a mí misma. Integro confianza y serenidad, las que me ayudan a pararme más firme y seguir caminando. Contigo yo integro frescura aceptación, calma, ligereza. Me llevas más allá de juicios, me entregas una mirada amorosa que me hace trascender.

Renato

Abuela ¿qué fincan las ramas?

Las ramas son personas importantes para ti.

Abuela, tú eres una rama muy importante para mí.

Tú también para mí, mi amor.

Abuela, todas las personas... aman a ellos mismos.

¿Tú crees Renato?

Sí abuela... Porque si no, son raros... Se hacen tristes, enojados o con miedo...no contentos.

Voy a anotar lo que tú dices.

Abuela ¿vas a anotar eso porque es importante?

Sí mi amor, es muy importante.

Abuela ¿estás anotando eso porque necesitabas recordarlo?

Sí mi amor, a veces necesito recordarlo.

A veces personas que nos aman nos recuerdan quienes somos. Y así, yo somos.

---

# NUESTRA IDENTIDAD SE REVELA EN PRESENCIA DE LAS OTRAS PERSONAS

En Biodanza encontramos que: “La percepción de la propia identidad nos da la referencia absoluta: ‘soy el mismo que fui cuando niño; he cambiado, pero soy el mismo; estoy cambiando, pero seré siempre el mismo, en esencia”. Y nos sorprendemos con citas como la siguiente: “Biodanza tiene perfecta continuidad con las ciencias humanas: biología, antropología, etología y psicología”. Y nos sorprendemos aún más al leer: “(...) entendemos por identidad psicológica la ‘capacidad de experimentarse a sí mismo, como entidad única y como centro de percepción del mundo, a partir de una ineludible y conmovedora vivencia corporal’, (...). En los primeros años de vida se inicia la expresión psicológica de la identidad. Este proceso de expansión de la identidad dura toda la vida”. RT p5 Pienso que cuando admiramos a alguien y nos identificamos con sus preceptos, puede aplicarse la interpretación de Rolando Toro: “Vivir en la alegría de ‘ser con otro’ significa ‘convivir’, adquirir la capacidad de vínculo afectivo. La vivencia de sí surge durante la ‘convivencia’. Danzar en grupos, descubriendo progresivamente los rituales de aproximación, permite la integración de la identidad. Nuestra identidad se revela en presencia del otro”, p6. Nos descubrimos y reconocemos en la otredad: “Las primeras nociones de ser diferente se dan en el contacto con el grupo, pues la identidad se hace patente en el espejo de otras identidades. Esto conduce a la conciencia de la propia singularidad y al acto de pensarse a sí mismo frente al mundo, lo que configura la autoimagen”. p6 En este singular devenir de aprendizaje “La identificación de objetos y personas sólo puede hacerse a través de un juego dialéctico, aproximación empática y distanciamiento formalizador respecto al objeto. La vinculación con el mundo significa perder y ganar identidad, ser o dejar de ser; sólo así se organiza y reorganiza el trato con la realidad. La identidad, por lo tanto, es estable y a la vez dinámica. Es lo que en mí permanece a pesar de los cambios”. p12

---









# “CANTOS DE AMOR Y ESPERANZA”

---



Somos, en esencia, los mismos en constante cambio. Entonces surgen nuevamente miles de preguntas: ¿Quién soy? ¿Cómo escojo ser la que quiero y trato de ser? ¿Soy consciente y responsable de mi presente y de toda mi creación? Respiro, medito, busco, veo los laberintos de mi mente, abro la caja de recuerdos y reviso las pistas de luz, las llaves sin tocar, los deseos ignorados y las posibilidades abrazadas. Las palabras de Tammy me resuenan... “coraje” y me pregunto... ¿Se puede ser realmente, honestamente sin coraje? ¿Se puede ser sin fe?

“En el ‘Íntasis’ se entra en la esencia de sí mismo.” RT p17.

Creo mi existencia a partir de la fe en mí misma, de la fe en mis fortalezas y en relación a lo que pienso son mis flaquezas, creo en relación a mis armaduras y a mi falta de contención.



“La autoestima se estructura en base a la calificación afectiva de los progenitores y otras personas más próximas” RT p9

“Cada individuo forja su identidad a través de su devenir biográfico” RT p11

Reviso nuevamente y reconstruyo, transformo mi pasado, voy a las heridas, al dolor y con todo el amor, comprensión y compasión trabajo para poder transformar mi dolor, en dulzura.

“El centro de atención para la investigación de una ontología tiene que hacerse a través del éxtasis musical, por ser la música la ‘vía regia’, es decir ‘la forma en que la conciencia se transforma en vivencia y la vivencia retorna de nuevo a la conciencia’ RT p14

Claro, la música y el baile han sido manifestaciones que me han hecho superar mis límites de ser, de sentir y relacionarme... han sido regiones en donde he logrado liberarme al disfrute y más. No puedo dejar de recordar nuestro último concierto, “Cantos de amor y esperanza” lo llamamos. Yo me había despertado nuevamente a la vida, a la necesidad del encuentro, a la necesidad de conectarme y expandirme como raíces y ramas de un árbol que quieren abrirse hacia todos lados. Recuerdo que quería que danzáramos, que nos encontráramos, que integráramos a todos los que quisieran participar y logramos que arribaran nuestras familias, que estuvieran los niños corriendo, en medio de las esculturas y pinturas, y se me viene a la mente la bella canción de Pärt Uusberg con el poema de Juhan Liiv: “En algún lugar del mundo escondida,/la armonía primera existe./Está en la furia del infinito, en las órbitas lejanas,/en la soberbia del sol,/en las flores, en los bosques,/en la canción de cuna o en el sollozo./En algún lugar se ha de encontrar/la inmortalidad, la armonía primera,/¿Cómo si no se colma nuestra alma con la música?

“De regreso del trance se tiene acceso al estado de conciencia cósmica” RT p17.

Amarse, acogerse, acompañarse y creerse, aún cuando no lo fuiste lo suficiente en el nido. Lamerse, empollarse y sanarse para reconvertirse en otro ser, en otras posibilidades. Buscar, revisar, revivir mil veces para ver y cambiar y entonces poder amar profundamente. Mirar tus ojos y perderse en el presente, fundirse, deshacerse en el amor, en este amor eterno, sin espacio, sin juicios, en presencia total, perdiendo y encontrando el sentido y aceptando con generosidad tus mil formas y regalos.

---

# ‘EL ESPEJO DE OTRAS IDENTIDADES’

Cuando leo la siguiente cita de Rolando Toro: “Las primeras nociones de ser diferentes se dan en el contacto con el grupo, pues la identidad se hace patente en el espejo de otras identidades” me nace expresar lo siguiente: si la identidad se percibe frente al espejo de otras identidades, en algunas ocasiones, cuando estoy frente a otros quedo admirada de su “ser”, veo sus personalidades sólidas, esperanzadoras y claras, y como espejos frente a mí me observo distinta, a veces queriendo ser con características que no poseo. Me refiero a que desde pequeña, cuando otros me decían, con un tono de autoritarismo, cosas como “tan callada, habla más fuerte, haz las cosas así, no vayas a decir eso, etc.” yo me sentía intimidada e impulsada a hacer lo que los otros decían. Pero eso se daba más antes. Desde hace algún tiempo esto ha ido cambiando. Porque ahora estoy más atrevida y no me está importando mucho lo que digan. Por eso ahora puedo decir que, en otras ocasiones, frente al espejo que son las otras personas me visualizo alzada, en otro espacio, desde donde puedo ver con amplitud, magia, belleza, unicidad. Me siento inmersa en el otro, en su mundo interior; para luego emerger a la superficie donde nuevamente soy mágica, única. Soy yo. Quedándome con la cita: “El amor, visto desde el enfoque del problema de la identidad, es el drama de dos identidades que luchan por la continuidad en una ‘identidad mayor’. En el acto amoroso, el sujeto disminuye la potencia de su identidad para identificarse con la otra persona. Esto le produce placer.” Me pongo de acuerdo para tener un encuentro de dos, donde mi yo y el tú se unen, abandonando caretas, para unirnos en un encuentro, desnudos de alma y corazón, hasta quedar en presencia sólo de luz. Yo soy Ruth Isabel, soy amor.

---



# QUERIDAS AMIGAS:

Esta noche es el broche de oro de la semana. A partir del curso del fin de semana pasado ("Biodanza: ciencia, amor y arte") tantas cosas comienzan a tomar su lugar en mí. Después del curso, de lo que hemos conversado por WhatsApp, de escuchar las voces de Iris, Dani y Carmen; después de nuestra reunión maravillosa del día viernes... Todo eso ha calado tan hondo en mí, que hoy, viendo una película que había visto antes y a la que no di mayor importancia, sentí una emoción enorme. Una emoción con unas lágrimas como alegres..., no sé..., nostálgicas... un sentimiento profundo que últimamente me ha costado tanto sentir. Capas y capas se han ido depositando sobre mi epidermis. Capas y capas de: "yo sola puedo", "yo me las arreglo". Una necesidad de ocultar pena o soledad. Tratar de estar siempre un poco más arriba del tono normal (normal en mí quiero decir), que a veces es bajo, muy bajo. Pero todo ese montón de capas, en algún momento en estas semanas, se resquebrajó. Es como si hubiéramos roto la cáscara de un huevo y por esos huequitos, por esas trizaduras entró todo: las cosas hermosas, bellas, que han ido pasando desde hace mucho tiempo, pero que yo no había podido incorporar. Creo que durante toda la semana me han pasado cosas que me han llevado a este momento en que me siento feliz de estar sintiendo profundamente. Sentir, de verdad, que pertenezco a la comunidad nuestra y el tremendo significado que eso tiene para mí. Es como si hubiera entrado todo el cariño, el amor, la ternura, la belleza, la música. Todo lo bello entró por esas hendiduras y me imagino que están saliendo, brotando, plantitas con sus florcitas por cada una de ellas. Siento que va a caer toda esa capa y yo voy a ser quien de verdad soy. Me siento. Tengo una tranquila, triste maravilla de ver cómo estaba..., la alegría de sentir que, con ustedes, con el grupo, siendo con ustedes, empiezo a ser más yo. Hoy sí, puedo decir que las amo profundamente. Gracias, gracias, gracias por ser parte de mi vida.

---





# QUIÉN SOY YO?

Soy la niña que crece entre el pavimento civilizado de cada día. Soy la loca soñadora de verdades que se aferra a su cordura. Inquieta y alegre, me convierto por momentos en ruidosa inquietud para quienes toman lo injusto por costumbre. Soy quien ha danzado toda la vida con la música del destino y soy quien ahora escoge su música para danzar lo que le plazca. En mis entrañas convierto los fuegos de las tristezas en terciopelos de esperanzas, pues pertenezco al cosmos, a la lluvia y a los ríos, a los verdes de montañas; pertenezco a las estrellas y a los mares, al aire que entra en mi pecho. Sobre todo soy algo más que lo que veo en el espejo cada día cuando me peino. Soy algo más que insatisfacciones y fracasos. Soy algo más que alegrías momentáneas. Siento, quizás como muchos otros, que he vivido por mucho tiempo en una falsa identidad. Si me enseñaron que la vida era verde, he visto todo verde; si me enseñaron que el camino era a la derecha yo fui hacia la derecha. En Biodanza, sin embargo, al vivir esos estados donde vamos desde la regresión hacia la identidad y viceversa; donde nuestro grupo es un útero cálido y protector; donde la danza por momentos se funde con los demás y en otros momentos se vuelve individual, he ido acercándome a una nueva comprensión de mi identidad, mediante experiencias conmovedoras que me llevan a una integración que me va invadiendo poco a poco y suavemente, como la sublime emoción que nos invade cuando tomamos en los brazos a un bebé recién nacido. Entrar y permanecer en Biodanza me ha hecho reaccionar y darme cuenta de que puedo ir hacia todos lados y también puedo ver el mundo con infinitud de colores. He comprendido que puedo mantener aquello y aceptar lo nuevo. Con las vivencia de Biodanza se fue formando en mi interior una responsabilidad por cada parte de mi ser; un deseo de valorar cada uno de mis proyectos; y al mismo tiempo, un deseo de formar parte de estos cambios que todos estamos experimentando y queriendo para nuestro planeta y para nuestras vidas. Un deseo de seguir regresando hacia mis orígenes se ha quedado prendido dentro, aquí en mi pecho, una llamita poderosa que me empuja a dar pasos que yo ni siquiera imaginaba que podía dar. Desde entonces me cuestioné la manera en que no me he aceptado la mayor parte de mi vida. Y una madrugada, mirándome al espejo, me di cuenta de que había dejado de mirar mi alma, que había abandonado la complejidad y lo maravilloso de mi ser, porque al mirarme al espejo sólo miraba un físico que despreciaba y lloré en la soledad de la noche, porque a nadie había abandonado tanto como a mí misma. Desintegrada, miré mi desintegración en ese espejo.

Me fui a la sala, miré por la ventana el lago silencioso en la distancia y al recibir su brisa mi cuerpo se fue calmando. Caminé lento en la oscuridad de ese espacio y comencé a escuchar mi cuerpo, sentía una brisa suave en la piel. Levanté suavemente un brazo, luego el otro, mis pies se movían sutilmente sobre el piso, sintiendo, buscando quien sabe qué cosa, uno delante y luego el otro lo alcanzaba, luego hacia un lado y al otro. Los ojos cerrados, sintiendo...sólo sintiendo. ¡Danzaba! ¡Estaba danzando! ¡Yo era música, danza, en ese instante! ¡Fui yo en ese instante! Abracé tiernamente mi danza interna, besé a la mujer que danzaba en la oscuridad, abrí mis ojos y miré a la mujer que danzaba llena de luz, observada hermosa, esplendorosa por la noche, el lago, el cielo, el viento y el cosmos; y con ellos sentía que me fundía, que éramos un solo ser y que juntos producíamos la más dulce y hermosa música que recorría mi espíritu y me hacía mover sin cansancio, sosegada y sutil. Sentí un exquisito calor en mi espalda, como si Dios me acariciara para despertarme. Detuve mi danza de a poco...estaba amaneciendo, el sol se hacía presente y cómplice de aquel amor que desperté por mí misma aquel día. Una emoción de alegría me recorrió completa y regresé al espejo. Y esta vez, me admiré, observé cómo unos ojos hermosos veían la belleza de un alma poderosa, cubierta de un profundo y vibrante amor. Me di cuenta esa noche que la identidad es también corporal. Que el cuerpo (y la identidad) se integra con la danza, con la música, con la caricia, con los besos. Es corporal, la identidad es corporal. Se construye desde nuestras protovivencias, porque todos los potenciales que heredamos genéticamente comienzan a desarrollarse desde nuestras primeras vivencias infantiles. Y está en mí -en parte- hacer crecer esos potenciales hasta que florezcan. Y los humanos son mi fuente de nutrición primordial afectiva. Estos vínculos son mi aprendizaje y mi alimento del alma. Volví a encontrar mi identidad esa noche, para continuar vivenciando los días desde mi centro.

---





# A LA NIÑA QUE VIVE EN MÍ...

En cada una de nosotras viven todas nuestras edades. En nuestro ser mujer actual, aún vive esa niña que alguna vez fuimos, o más bien, que aún somos.

Todas las niñeces son distintas. Al recordar habrá algunas que tengamos muchos momentos felices y otras que temen mirar hacia atrás, cómo si al mirar los terrores de la infancia, estos pudieran salir de las tumbas en los que alguna vez les enterramos.

Más allá de todas las diferencias de todas las niñeces, todas tenemos, de uno u otro modo, heridas.

Si tuviéramos la posibilidad de ser la mujer que acompaña a esa niña que vive en cada una de nosotras, ¿qué le diríamos?, ¿Qué haríamos?, ¿Cómo la acompañaríamos?

Las invito a cada una a responder a estas preguntas y hacerse nanai. Las invito a abrazarse.

Me veo a mi misma acariciando a esa niña, acurrucándola, diciéndole que es hermosa, inteligente, perfecta tal y cómo es. Que la vida le depara cosas maravillosas. Que las decisiones recaen en ella y que tiene toda la sabiduría y fortaleza para tomar las mejores decisiones que sembraran su camino con hermosos jardines llenos de flores y colibríes.

Le diría que es más fuerte de lo que cree y que habrá momentos en los que dudara de su fuerza, pero que la duda no ha de paralizarla, porque, podrá saltar todas las barreras que se le aparezcan. Le diría que en ella están todas las virtudes, que todo lo que es capaz de imaginar es posible si así lo decide.

Le diría que habrá momentos en los que puede llegar a sentir que las fuerzas no le dan, que la tristeza y el dolor son tan grandes, que pensará que volver a sostenerse será imposible. Le diría que se abraza en su dolor y que busque la compañía de otras mujeres si así lo siente. Que se de tiempo para lamer sus heridas, recordando, que lamer nuestras propias heridas es una virtud ancestral de las mamíferas que nos sana y nos ha protegido como especie.

Le diría que no esta sola y que nunca podrá estarlo, a menos que así lo quiera. Que siempre que lo requiera aparecerán amigas bellas en el camino. Que la Madre Tierra siempre la sostendrá, protegerá y colmará con su sabiduría, sabores y colores.

---

Le diría que ame su cuerpo. Que su cuerpo es el vehículo material que le permite experimentar esta vida humana que se le ha regalado. Que ame cada centímetro, cada célula, cada órgano. Que la acaricie, acicale, que la mime. Que la nutra con las bondades de la Madre Tierra. Le diría que no hay nada malo con su cuerpo, que es perfecta tal y cómo es. Le diría que le de placer. Le diría que todo lo que su cuerpo es capaz de sentir y experimentar es sagrado y por sobre todo le diría que su cuerpo es suya, de nadie más que suya, y que puede hacer con ella lo que decida.

Le diría que no es la mitad de nadie, que nació entera, y que, desde ahí, puede confiar en sí misma y ser libre. Libre para vivir, reír, danzar, gozar, crear, viajar, amar, conocer, nadar, correr, estudiar, aprender, cantar, escribir, solidarizar, compartir, soñar o lo que vaya descubriendo y decidiendo para sí misma.

Le diría que la sociedad es compleja y que con las mujeres es más compleja aún. Le diría que la sociedad nos hace creer, como ciertas, cosas que no son verdad y que debe estar atenta para aprender a discriminar, desde su propia voz.

Le diría que aprenda a conectar consigo misma para que pueda escuchar su propia voz. Le diría que esto no es fácil ya que muchas veces la voz propia se confunde con las voces de otros, pero que es posible. Le diría que yo he aprendido que, para mí, es más fácil escucharme de verdad cuando me alejo para estar conmigo misma, me interno en la naturaleza y con los pies descalzos me paro firme en la tierra, me conecto con mi cuerpo, con mi respiración y con todo lo que siento tanto a mi alrededor como dentro de mí y me calmo. Le diría que esta es mi forma y que se la cuento para ayudarla a buscar la suya propia. Le diría que cada vez que necesite de sí misma, se regale el tiempo necesario para escucharse como a ella le haga sentido. Le diría que esto jamás será una pérdida de tiempo, sino que esto es ganar vida.

Le diría que cada vez que algo le incomode, le haga daño o la ponga triste, pare y se conecte consigo misma, con la fuerza de sus abuelas, y que decida, si lo que se le presenta como cierto, se convertirá efectivamente, o no, en una verdad para ella. Le diría que las verdades no son únicas ni estáticas, que las verdades se pueden decidir.

Le diría que tiene derecho a cambiar de opinión cada vez que así lo sienta. Que ser de una sola línea no es una virtud que conduzca a la felicidad, más si lo es la flexibilidad.

Le diría que las posibilidades son diversas y que es libre para probar diversas formas de ser y de estar en el mundo.

---



Le diría que puede decidir hacer lo que la haga feliz y que lo puede hacer del modo que estime pertinente, aprendiendo de otras mujeres, pero sin estatizarse con cánones externos.

Le diría que la vida no es una carrera, ni una competencia, que ser “la mejor” esta lejos de ser importante.

Le diría que muchas veces gente que la quiere, y, a la que quiere, la lastimará, la harán sentir mal consigo misma, le dirán que está equivocada y que es lo que debería hacer. Personas que la quieren le dirán que ha obrado mal y otras cosas que la pueden hacer sentirse triste o culposa. Le diría que, si bien esto es triste, no se preocupe, ya que muchas veces estas personas lo harán porque han vivido también en este mundo complejo y actúan desde sus propias carencias y limitaciones, más, que esto no es su responsabilidad, repito, no es su responsabilidad (ni menos su culpa) por lo que tendrá que aprender a decidir por sí misma, aun cuando esto vaya en contra de lo que esperan de ella personas que le son importantes.

Le diría que el egoísmo no existe cuando se actúa de buena fe y que lo que las personas, en general llaman egoísmo, no es más que una trampa, para hacernos sentir culpables, cuando tomamos decisiones que puedan estar alejadas de lo que el resto quiere para si mismx o proyecta para nosotras.

Le diría que la culpa es una pésima concejera y que cuando la sienta, nuevamente pare y busque de dónde viene ese sentimiento y para dónde la conduce, para así poder tomar buenas decisiones.

Le diría que desconfíe del deseo, que muchas veces lo que deseamos es parte de lo que se nos ha enseñado como deseable.

Le diría que el amor es bello y que hay muchas formas de amar. Que el primer amor es con una misma y que hay mucha gente que la ama. Que es completamente querible y amable tal cual es. Que no necesita adaptar nada de si misma por temor a que la dejen de querer, porque el amor incondicional es el amor del bueno. Le diría que es libre de amarse y de amar a quien se le de la gana.

---

Bueno... esto es lo que yo le diría y le digo a esa niña que vive en mí. Esto es lo que a esa pequeña Daniela le hubiese hecho falta escuchar, y que, como aún esta viva en mí, hoy se lo digo desde el profundo amor que he podido llegar a experimentar hacia mí misma (no ha sido fácil). Cada una descubrirá distintas cosas que le hizo falta escuchar desde el amor. Las invito a escucharse y encontrar lo que, a tu niña interior, le hubiese hecho falta y regalártelo, sin culpas, ni excusas. Sin pedir permiso. Sin pedir perdón.

Luego de esto las invito a ver a las niñas y adolescentes que viven a su alrededor y las acompañen desde el amor, con paciencia, tratando de no proyectar en ellas (lo cual no es fácil) nuestras propias limitaciones y carencias. Acompañándolas desde el amor incondicional.

Lo más probable es que haya muchas niñas a nuestro alrededor, hijas, hermanas, sobrinas, hijas de amigas, compañeras, estudiantas, en fin, muchas niñas que necesitan escuchar que no hay nada malo en ellas y que son más fuertes de lo que pueden, incluso, llegar a imaginar.



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



**Directora Carmen Durán  
Contacto: [cardur50@gmail.com](mailto:cardur50@gmail.com)**



