



Revista de Biodanza

Primavera de 2018 • Nº 9 • \$ 90.-



*Ven a dormir conmigo:
no haremos el amor, él nos hará.*

Julio Cortázar



ESCUELA DE BIODANZA CORDOBA IDEHAS TALLER

Directores: Guillermo Retamosa – Ana María Alberti

Inscripciones abiertas - año 2019

FORMACION PROFESORES DE BIODANZA

APLICACIONES Y EXTENSIONES: Organizadas por UNC - IDEHAS TALLER ESCUELA

BIODANZA CLINICA 6° curso

ARTE TERAPIA. LABORATORIO DE CREATIVIDAD 5° curso

ACTIVIDADES: Organizadas por ESCUELA DE BIODANZA IDEHAS TALLER

**ACTUALIZACIÓN DE METODOLOGÍA DE BIODANZA
Y ARTE TERAPIA** . seminario taller



Asociación Civil
Idehas taller
P.J: 158/"A"/02



UNC. Secretaría
Extensión Universitaria
Facultad de Medicina

Córdoba Capital

Marcia Chretien
marciachretien70@yahoo.com.ar

Pablo Cortés
pc.pablocortes@gmail.com

Analia Barrionuevo
analia_barrionuevo@hotmail.com

María Laura Monjaime
sentiresymas@hotmail.com

María Tacite
tacitemaria@hotmail.com

Griselda Nuñez
griselnu@yahoo.com

Iris Roisen
cordobabiodanza@gmail.com

Lorena Machuca
loremachu@hotmail.com

Marcia Chretien
marciachretien70@yahoo.com.ar

Adriana Oviedo
adrianaoviedo75@gmail.com

Estefanía Velarde
estefaniavelarde@gmail.com

Fernanda Perez
indisca@hotmail.com

Escuela de Biodanza Idehas Taller

idehas.biodanzacordoba@gmail.com
0351-153412279

www.idehasbiodanza.com.ar

Fb: escuelaibiodanzacordobaidehastaller

Extensión Universitaria

extension@fcm.unc.edu.ar

0351-4234035 | www.fcm.unc.edu.ar

Red de facilitadores

Colonia Caroya

pintosmarcela@hotmail.com . Marcela Pintos

Santa Fé

miliretamosa@hotmail.com . Milagros Retamosa

San Antonio de Arredondo

gachieber@hotmail.com . Graciela Eberhardt

Sta. Rosa de Calamuchita

makunameli@hotmail.com . Mariana Serantes

Villa Los Aromos

grijalbas@hotmail.com . Sandra del Castillo

San Juan

efmc69@hotmail.com . Emilce Merlo Conca

Bahía Blanca

teresarost13@gmail.com . Teresa Rost

Río Ceballos

gladysnfelizia@hotmail.com . Gladys Felizia

Posadas

lunarojamisiones@yahoo.com.ar . Rosana Gonzales

juanmansk@gmail.com . Juan Manuel SKupieñ

Oncativo

fannymcittadini@hotmail.com . Fanny Cittadini

Jujuy

mmbaranovsky@gmail.com . Marcia Baranovsky

Salta

colinapatria@hotmail.com . Patricia Colina

La Falda

victoriario@hotmail.com . Victoria Rosello
aguilamano@gmail.com . Gregorio Masman

Unquillo

nataliameseguer4@gmail.com . Natalia Meseguer
romanaleja@gmail.com . Alejandra Roman

Embalse Río Tercero

cardozaana73@gmail.com . Ana Cardozo



Biodanza en Red



ESCUELAS DE FORMACIÓN DE PROFESORES ARECO (Bs. As.) ROSARIO (Santa Fé) VALENCIA (España)

- Módulos mensuales durante 3 años
- Talleres de profundización y especialización
- Cursos de Postgrado internacionales

Directores: Jorge Terrén y Betina Ber
Secretarios: Dario Fatta (Rosario)
Fernanda Molina (Areco)
Laura Rigacci (Areco)

info@biodanzaenred.com
www.biodanzaenred.com
Facebook: Biodanza en Red
Tel: 02326 453862
Simona Segura 269
San Antonio de Areco,
Pcia, de Buenos Aires, Argentina

RED DE FACILITADORES

ZONA	DIA / HORARIO	CONTACTO	ZONA	DIA / HORARIO	CONTACTO
Almagro	Jueves 19.30hs	Carolina Bentham (+5491150948917) Marcelo Surano (+5491156395730)	Almagro	Lunes 19.30hs	Marta Sesma (+5491162934633)
CABA	Martes 20hs	Dario Fatta (+5491138618821)	Almagro	Miércoles 20hs	José Antonio (Tito) (+5491159789536)
Hurlingham	Lunes 20.30hs	Agustín Terrén (+5492326433752)	Boedo	Miércoles 18.30hs	Mariu Coolican (+5491158012890) Ximena Echegaray(fft) (+549116173118)
Ituzaingó	Lunes 18.30hs	Fernanda Molina (+5491151207312)	Caballito Norte	Sábado 15hs	Marta Sesma (+5491162934633) José Antonio (Tito) (+5491159789536)
Luján	Martes 19.30hs	Fernanda Molina (+5491151207312) Laura Rigacci (+5492325478497)	Queca Wayra Nuna	Talleres intensivos - Viaje del tambor con música en vivo- Extensión Neochamanismo a nivel internacional	
Luján	Jueves 18.30hs	Fernanda Molina (+5491151207312) Agustín Terrén (+5492326433752)	Sara Barnatan		
Martínez	Lunes 20hs	Pablo Terrén (+5492326496062)	Rio cuarto, Cba	Jueves 20hs	Stella Salazar (+5493584025333)
Mercedes	Jueves 19.30hs	Francisco Fatta (+5491156300612) Emilia Terrén(fft) (+5492325472959)	Rio cuarto, Cba	Viernes 20hs	Stella Salazar (+5493584025333)
Pilar	Viernes 19hs	Yanina Beraldi(fft) (+5491130504680) Rubén Escalada(fft) (+5491157978450)	Rosario	Miércoles 20 hs	Lydia Fontana (+549341156758355)
Posadas	Lunes 19hs	Isabel Benítez(fft) (+5493764634746) José Ariza(fft) (+5493764519210)	Rosario	Miercoles 20 hs	Leandra Bonofiglio (+549341155473886)
Posadas	Lunes 20.15hs	Helga Schultze (+5493764630009)	Rosario	Lunes 20 hs	Sebastian sanguinetti (+5493416889889) Federico Giménez (+5493415982268)
Posadas	Martes 20.15hs	Olivia Stein(fft) (+5493764845335) Solange Rosen.(fft) (+5493764644467)	Rosario	Viernes 20 hs	"
Posadas	Miércoles 20hs	Helga Schultze (+5493764630009)	Rosario	Miercoles 20 hs	Mariana Alvarez (fft) (+5493416280988) Georgina ciprezi (fft)
Posadas	Jueves 14hs	María Caramuto(fft) (+5493764606399) Teura Roja(fft) (+5493764628459)	San A. Areco	Miércoles 19hs	Laura Rigacci (+5492325478497) Pablo Terrén (+5492326496062)
Posadas	Sábado 16hs	Amanda Alsina(fft) (+5493764158085)	San A. de Giles	Viernes 14hs	Laura Rigacci (+5492325478497) Emilia Terrén(fft) (+5492325472959)
Rosario	Viernes 19hs	Dario Fatta (+5491138618821)	Villa Crespo	Viernes 20hs	Ricardo(fft) (+5491162755649) Malala (fft) (+5491150631131)
			Zárate	Martes 20hs	Pablo Terrén (+5492326496062)



Tu **sueño**
empieza en nuestra
casaescuela

inscripción abierta

DIRECTORA
Ivana Fernández Treviño
Facilitadora Didacta / Miembro de ADEBA
Reg. BAI 0543

formamos
facilitadores



centro biodanza
escuela biocéntrica
OLAVARRIA | BUENOS AIRES | ARGENTINA

📍 Moreno 1157, Olavarría, Bs As
☎ +54 9 2284 654616
✉ biodanzaolavarria@yahoo.com.ar

📘 CentroBiodanza
👤 Ivana Fernandez Treviño
🌐 biodanzaolavarria.com.ar



La escuela la hacemos entre todos
Ahora sumate vos!!

2019
Inscripción
abierta

Rosario Norte
biodanza

www.biodanzarosarionorte.com

Es un espacio pleno de naturaleza, en la convivencia del fin de semana, danzamos para integrarnos a través de la expresión de la afectividad. Así... lo que decidimos y hacemos resuena en nuestro corazón... y la vida se pone en movimiento.

Escuela de Formación de Profesores
Directora Alicia Francisca
Prof. Didacta de Biodanza

Ciudadela 2291, Rosario. Tel. 0341 155012538
Fb: Escuela Biodanza Rosario Norte





FORMACIÓN PROFESIONAL

Título avalado por la ADEBA
(Asociación de Directores de Escuelas de Biodanza)

Participar de la Escuela permite recrear y ampliar tu superficie existencial, rehabilitarte para Vivir Mejor y ser facilitador de VIDA para vos y tu entorno.

Un Sábado y Domingo al mes convivimos en un entorno natural, continente nutricional que propicia nuestro reaprendizaje afectivo.

Grupos Regulares

En Corrientes

Lunes 20 hs.

Maia Eirin *

9 de Julio 516 - Ctes.
379-4312215

Martes 15 hs.

Rosario da Fonseca *

9 de Julio 516 - Ctes.
379-4767185

Martes 18:30 hs.

Verónica Giuliano *
Silvina Virgilio *

Jujuy 1325 - 1er. Piso - Ctes.
379-4818877 / 379-4932499

Miércoles 20 hs.

Laura Del Piano

9 de Julio 516 - Ctes.
379-4684710

Miércoles 20 hs.

Zulma Foschiatti *

Mitre casi 8 de Diciembre
Paso de la Patria - Ctes.
379-4590299

Viernes 15 hs.

Silvina Virgilio *

Diego Repetto *

9 de Julio 516 - Ctes.
379-4932499

Viernes 20 hs.

Zulma Foschiatti *

25 de Mayo 1140 - Saladas
Ctes. - 379-4590299

En Chaco

Lunes 20:30 hs.

Lucrecia Marcelli *

Chile 863 - P.A.
Gral. San Martín - Chaco
3725-405259

Martes 21 hs.

Laura Del Piano

Saavedra 667 - Rcia.
379-4684710

Martes 21 hs.

Natalia Ruiz Díaz *
Ariel Canteros *

P. R. Sáenz Peña - Chaco
364-4738818

Jueves 17:30 hs.

Teresita Echaurre *

Lorena Repetto *

Saavedra 676 - Rcia.
362-4508909

Jueves 20 hs.

Sandra Bogado *

Adriana Pellegrini *

Pio XII 985 - Rcia.
362-4630581 / 362-4721903

Viernes 15 hs.

Lucrecia Marcelli *

Chile 863 - P.A.
Gral. San Martín - Chaco
3725-405259

Directora Didacta

LAURA DEL PIANO

Tel. Cel.: 379 4684710

laura@escueladebiodanza.com

Av. Del Timbó 346 - B° Parque Leconte
Santa Ana de los Guácaras - Corrientes

En Paraguay

Martes 18:30 hs.

Hugo Vidomlansky *

San Vicente 833 casi Aquidaban
Lambare - Paraguay
Tel. Cel.: +595991908201

Jueves 18:30 hs.

Nancy Penayo *

Hugo Vidomlansky *

Cerro Cora 2249 casi 22 de Setiembre
Asunción - Paraguay
Tel. Cel.: +595991704409

Viernes 15 hs.

(Grupo Quincenal con docentes)

Nancy Penayo *

22 proyectadas y Ayolas

Asunción - Paraguay

Tel. Cel.: +595991704409

Sábados 9 hs.

Alicia Mora *

Ruta Transchaco Km. 15,5 y Mcal. Estigarribia

Mariano Roque Alonso - Paraguay

Tel. Cel.: +595981332177

Sábado 16 hs.

(Grupo Quincenal)

Nancy Penayo *

San Vicente 833 casi Aquidaban

Lambare - Paraguay

Tel. Cel.: +595991704409

(*) Facilitadores en fase de Titulación





Escuela de Biodanza SRT San Juan Xiatianen

- Grupos semanales de Biodanza
- Grupo semanal de Biodanza para niños
- Talleres de Biodanza para embarazadas
- Talleres para adultos mayores
- Talleres de Biodanza para pareja
- Talleres para equipos de salud en Oncología infantil
- Talleres de Biodanza y conexión creativa
- Talleres de Biodanza en la Naturaleza
- Psicoterapia, Danzaterapia
- Acompañamiento Terapéutico

FORMACION DE PROFESORES DE BIODANZA INSCRIPCIONES ABIERTAS CICLO 2019

Directora Didacta

LIC. EMILCE MERLO CONCA

Email: biodanzasanjuan@gmail.com

Fb: Biodanza San Juan

264-4454282



EBiSur®

Escuela de Biodanza del Sur – La Plata



Desde hace 15 años, la Escuela de Biodanza EBiSur brinda una preparación apta para la formación de **Profesores de Biodanza** con un desarrollo teórico-vivencial que facilita tanto un crecimiento personal como profesional, creando la apertura de nuevos lazos en distintos lugares del país.

También la coordinación en la **Formación de Biodanza y Arcilla** otorgando Título correspondiente.



Directora

ANA MARIA VITALE

Administración
Lorena Salas

Clases semanales en : Villa Luro con Ana Maria Vitale
La Plata con Lorena Salas

ABIERTA la INSCRIPCION !!!
Para la FORMACION de BIODANZA y ARCILLA
Enero 2019 – Entre Ríos

Contactos e informes : CABA 011) 4571-6424 // 15-5619-9341 // La Plata (221) 15-419-5665
anamvitalebiodanza@gmail.com // biodanza.lorena@gmail.com // www.ebisur.blogspot.com.ar

Sumario

Facultad de la vida: Un día en la universidad del siglo XXII

/ Raúl Terrén

La semántica musical en el mundo globalizado actual / Paula Jardim

El Principio Biocéntrico y sus implicancias prácticas

/ Graciela Gloria Gómez y Juan Carlos Rogna

Biodanza, ¿Alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble?

/ María Dolores Díaz

“Sueño que se sueña juntos es realidad” / Mónica Souto

Sobre las características intrínsecas de cada humano

/ Valentino Terrén Toro

Biodanza y la voz / Luis Otero y Betina Galante

Liviano y fluido / Jorge Blomberg

Andanzas en la danza / Gastón Andino

Collage pulsante sobre Biodanza en organizaciones / Laura Del Piano

Biodanza, luces y sombras / Carlos García

Conversación con Empédocles / Carlos Manuel Díaz Nenel

Inclusión de los Rituales en las danzas y en el universo cotidiano

/ Angeles González

La vuelta a los instintos: Palabra, Biología, Cultura / Poly Fernández

Aportaciones de las neurociencias a la teoría y práctica de Biodanza

/ Fernando Tucho

Una propuesta integradora para la salud / Betina Ber

Corporeidad en la educación / Nélida Pérez

Un cuento a toda velocidad / Román Mazzilli

El arte de vivir / Graciela García Durán

Nuestra misión como facilitadores / Lilian Botaya

El cuerpo en la creación artística / Osvaldo Marcón

Las emociones afectan nuestros órganos / Emilse Inés Pola

Danza de oposición armónica conmigo mismo / Ricardo Klein

Mito del eterno retorno, el ser y la realidad, ontología arcaica

/ Ana María Alberti -Pablo Cortés -Guillermo Retamosa

Integración Afectiva de la familia para personas en situación de

discapacidad / Ximena País Muñoz

Tekove Jeroky Paraguay-Pe (La Biodanza en Paraguay) y la Red

Biocéntrica APYKA / Nancy Penayo

Biodanza y ciclicidad femenina / María José Correa Pousa

Operativizá la emoción / Iri Szarfsztejn

El valor de un abrazo... / Marita Albarracín

Reseña del libro “Saber estar en las organizaciones”

/ Claudia L. Perlo - Leticia C. Costa

Proyecto Danzar la Vida / Viviana Aguilar

Perspectiva de género y principio biocéntrico / Rosana Daniele

El lenguaje verbal, una aventura desesperada hacia la intimidad

/ Rolando Toro Aranedo

Poemas / Fernanda Molina - Nahiel - Adriana Laborda Orte - Cielo Eugui

Marcela Ramos

Gestos

Te damos la bienvenida a la edición 2018 de la Revista de Biodanza!

Ante las dificultades que estamos atravesando en Argentina y en buena parte de latinoamérica la clave que nos brinda el sistema es la solidaridad, la empatía y el aprendizaje de una visión optimista.

Apostar a la abundancia de los gestos generosos.

Dar sin esperar nada a cambio.

Recuerdo a Rolando Toro diciéndonos “Dar es el mejor negocio”

Este es ese momento en que todos los biodanzantes tenemos la oportunidad para poner en acción todo lo que sabemos.

La empatía, como la capacidad de ponerse en el lugar del otro y sentir lo que siente, nos mantiene hoy en la búsqueda de soluciones.

Es momento para dejar discursos y apostar al cuidado de la vida.

El amor es acción.

Queremos un espacio habitable, para todos... Con salud, educación y buena alimentación.

Cultivar en nuestros niños el amor al prójimo, el amor al arte, el amor a los grandes gestos.

La grandeza nos pertenece, como las estrellas y las galaxias.

Es momento ya de renacer, como la primavera nos enseña.

Es momento ya de sonreír y de danzar. Siempre.

Apostemos a que “lo imposible puede suceder”.

Un abrazo, con infinita ternura.

Betina Ber

Arte de tapa: Pamela

Lincarayen Vidósola Bello

Revista de **Biodanza** - Director: **Román Mazzilli** - Coordinación: **Eugenia Conde** - Alma Mater: Betina Ber

Argerich 2543 “B” - (1417) C.A.B.A. - Argentina. Cel: (54) 11-6441-4408 Email: revistadebiodanza@gmail.com

Facultad de la vida: Un día en la universidad del siglo XXII

Raúl Terrén

Hoy leía en un libro muy antiguo, de más de 100 años, que los jóvenes debían elegir a los 20 años una profesión para toda la vida, ¡qué absurdo! Como si uno debiera ser esclavo de decisiones tomadas 15 o 20 años antes. Creo que hoy todo es más fácil. A nadie se le ocurriría vivir hasta los 150 años haciendo siempre lo mismo.

Me gusta esta universidad, por eso llego casi siempre primero. Viajar en el espacio-tiempo ha facilitado mucho las cosas. ¡Qué sensación más placentera desmaterializarse! Ya sabemos que los que llegan tarde es porque se entusiasman con ese estado. Es como un suave trance.

Estoy ansioso por saber si hoy vendrá a clase mi nieto Marcelito. Así me pareció entender en su mensaje telepático. Desde que en el 2080 comenzamos a sintonizarnos en el espacio-tiempo, a Freud y a los sistémicos se les complicó el trabajo. El futuro genera más trastornos que el pasado y las relaciones familiares se multiplicaron.

La tecnología nos permite desplazarnos sólo 50 años y no podemos viajar antes del 2080, fecha de origen de la unión espacio-tiempo. Por eso espero ansioso a mi nieto para que me hable de sus hijos adolescentes a quienes no puedo todavía conocer.

Los viajes en el tiempo no pueden hacerse en nuestra cronología, sino a través de otra dimensión. El principal problema es no poder encontrarse con uno mismo. Por lo tanto el paso a otra dimensión actúa como selector de identidad. Si yo quisiera viajar al mismo “tiempo” en diferentes años, no podría hacerlo, sólo un Raúl Terrén lo lograría por vez.

La universidad está en la dimensión Conomor (del conocimiento-amor) fuera del espacio-tiempo cotidiano. Esta universidad acepta estudiantes desde el 2080 hasta el 2180, por lo cual podríamos fijarla hipotéticamente en el 2130, aunque esto no es cierto ya que está fuera de nuestro espacio-tiempo. Yo viajé desde el 2113 a encontrarme con compañeros de todo un siglo.

Ya está por comenzar el curso de bioterapia en la facultad de la vida. La salud está dada por los que se sienten mejor. En el aula los estudiantes nos sentamos en las sillas cenestésicas para percibir todo lo que el paciente siensa (siente y piensa).

Apretando un botón podemos sensar lo que le pasa al que está en el nido (el viejo diván), durante un minuto y luego se desconecta automáticamente. ¡Percibo su tristeza cósmica!

En el centro de la sala un grupo de “saludables” va a iniciar la terapia. Los estudiantes, como un jurado, también se sintonizan con el sensar de los saludables durante un minuto y así percibimos su bienestar.

Las 10 sillas ecualizadoras, ubicadas en ronda, ya están ocupadas por el paciente y los 9 saludables. Se nivela el quantum energético (de cada uno) y da 90%, un equilibrio ideal. El mínimo de salud es 70% y este paciente vino con 35% quiere decir que estos saludables vinieron todos en promedio con un 95% de salud del cual dejarán un 5% para el paciente.

Aquí se testea a los saludables ya que el estado de salud es subjetivo. Vienen los que se sienten mejor y a veces falla ya que hay personas con mucho altruismo que distorsionan su auto-percepción de salud.

Estamos en la clase del proceso terapéutico llamado “contagio de salud”. Al principio la ecualización de salud se hacía electrónicamente pero había mucha entropía a causa de las máquinas. Ahora no hay más pérdida de energía ya que se hace una ronda tomados de las manos y la conexión es inmediata.

A este nuevo procedimiento lo bautizaron con el nombre de un grupo musical de mis antepasados que se llamaba “Piel y neuronas”. El contagio humano es esencial para la salud.

Ya terminó la ronda y los sistemas nerviosos de las 10 personas están acoplados estructuralmente en un nivel de salud homogéneo del 90%. Falta sellar con un abrazo entre todos, el ritmo de los latidos del corazón para que la función cardio-pulmonar-emocional se regule antes de que las personas se separen y el paciente pierda lo logrado por la euforia de sentirse sano.

Se nos permite ahora a los estudiantes testear el estado del ex-paciente y nos volvemos a sintonizar durante un minuto, ¡qué maravilla! no hay rastros de su depresión. Que interesante este procedimiento, comenta un alumno; ¿Por qué no lo implementaron antes, si parece tan simple?

El profesor respondió que hasta que no se descubrió que se podía contagiar la salud, se siguió trabajando sobre la enfermedad. La investigación se centralizaba en el estudio de la patología, lo que generaba expertos en las enfermedades y se sabía muy poco sobre la salud.

La primera “Evolución Cognirosa” (Cognitivo-amorosa), llamada el Big-Bang del amor a principios del siglo XXI, dio el vuelco definitivo al asociar una gama de sensaciones cualitativamente diferenciadas al acto de conocer, por lo cual todos los investigadores empiezan a interesarse por como potenciar el estado placentero de salud, ya que la investigación por la salud generaba una sensación mucho más agradable que la investigación sobre la enfermedad. Se descubrió que ya esa sensación es productora de salud en sí misma.

Mientras el profesor continúa con la explicación, veo aparecer a mi nieto Marcelito que a esta dimensión viene con mi misma edad. Estamos convenciendo a mi hijo, es decir su papá, para que estudie un semestre con nosotros también desde sus 40 años.

En esa complicidad de una experiencia de vida similar, vamos a intentar resolver algunos conflictos familiares.

Tal vez surja de esta reunión una nueva alternativa terapéutica: “los encuentros espacio-temporales”. Parece que mi abuelita tenía razón. Con el tiempo todo se soluciona.

La semántica musical en el mundo globalizado actual



Paula Jardim

(Traducido por Alicia Noemí Carreiro Kon)

La música tiene una multiplicidad de significados y efectos posibles. Considerando los cambios que se están produciendo en Europa como consecuencia de la globalización, ¿cómo podemos adaptar nuestra selección de canciones para maximizar su eficacia en nuestros grupos regulares y en nuestro trabajo socialmente comprometido? ¿Cómo podemos usar la música para incluir la diversidad humana? Estas son algunas de las cuestiones detrás de este artículo, donde comparto un poco de lo que aprendí durante un proyecto de Biodanza con mujeres asiladas en el Reino Unido.

Después de residir 25 años en Inglaterra sin contacto con la comunidad de habla portuguesa, ya me cuesta escribir en portugués. Mi lengua natal ya me suena extraña, casi tan extraña como las canciones del Sudán y Somalia cuando las escuché por la primera vez.

Recientemente hubo un evento de danza que se realiza anualmente para mujeres refugiadas en el suroeste de Inglaterra y me pidieron que me hiciera cargo de la música. Vinieron más de cien mujeres de todo el mundo, mujeres estas que fueron forzadas a abandonar su país escapando de la guerra.

Transformada en disc jockey, pasé dos horas poniendo música de Angola, Somalia, Kurdistán, Sudán, Siria, Eritrea, Etiopía, Egipto, Turquía, Irán, Colombia, Perú y otros países. Mientras las veía bailar, imaginaba un futuro posible, una humanidad unificada, celebrando la belleza de la diversidad y creando hábitos de felicidad. Una humanidad unida a través del acto de compartir sus canciones y danzas!

Esta aventura comenzó en 2013 cuando empecé a dar clases de Biodanza en un centro de refugiados y asilados. Todos ahí tenemos nuestra historia y nuestros motivos personales - y yo, que me escapé de la guerra de Angola en 1975, quería usar este sistema de la Biodanza para ayudar a los refugiados a desarrollar su resiliencia y fuerza interior necesarias para fluir con la vida y para comenzar de nuevo.

Quería compartir los beneficios psicológicos, psicosociales e inmunológicos de la Biodanza. Quería ayudarles a reducir el estrés, a aumentar su confianza en sí mismos y a desarrollar una actitud proactiva y optimista en relación a los desafíos de la vida. Y quería hacerlo de una forma ligera y divertida, que generase alegría causada por la liberación de endorfinas, las hormonas de la felicidad.

Fue con esta intención que empecé a facilitar sesiones regulares de Biodanza en un centro comunitario donde, todas las semanas, se reunían aproximadamente 70 mujeres de 28 países diferentes para recibir apoyo, aprender inglés y participar en actividades terapéuticas. La mayoría de ellas era de Somalia, otras de Sudán, Kurdistán (Irak / Irán), Tanzania, Senegal, Etiopía, Zimbabue, Eritrea y varios otros países.

El mundo ha cambiado mucho: en la ciudad donde vivo, en el suroeste de Inglaterra, se hablan 91 idiomas y dialectos distintos. Debido a la barrera lingüística, mi primer desafío fue encontrar una forma no verbal de interactuar con el grupo, ya que la gran mayoría todavía no sabía hablar inglés. Decidí buscar canciones que llamasen la atención, que atrajera al salón e hiciera bailar a las asiladas.

Cuando se pierde todo - casa, raíces, tierra natal, empleo, sueños y proyectos - la música de nuestra tierra gana una nueva importancia: ella nos recuerda quién somos, de dónde venimos y nuestro recorrido. Para los emigrantes y los refugiados, la música se convierte en una herramienta para reafirmar su identidad cultural. Por eso contribuye con su bienestar, como ya comprobaron estudios de la etnomusicología, musicología evolutiva, antropología, psicología, etc. Por todo esto, y para ayudar a las mujeres asiladas a sentirse en casa, seguras, aceptadas e incluidas, pensé en usar canciones en sus lenguas nativas y empecé a buscar canciones de sus países de origen.

La importancia de la letra en los grupos multiculturales

Como facilitadores de Biodanza, sabemos que la letra de las canciones necesita ser consistente con la vivencia que queremos inducir. Pero al planear nuestras clases, ¿cuántas veces verificamos las letras de las canciones, especialmente cuando son en idiomas que no entendemos? Cuando

trabajamos con grupos multiculturales, esto se torna esencial.

A continuación se presentan algunos ejemplos de situaciones que podrían ocurrir con inmigrantes, refugiados y asilados si no estamos conscientes del mensaje de las canciones que seleccionamos.

Imaginemos que una facilitadora de Biodanza había escogido para la ronda inicial la canción *Mona Ki Ngi Xica* por Bonga. Una alumna comenzó a llorar pero nunca compartió el motivo de las lágrimas y la profesora nunca llegó a saber el por qué. Años después descubrió que la alumna era de Angola y que *Mona Ki Ngi Xica* es una canción sobre la guerra de que ella había conseguido escapar en niña.

Vamos a imaginar que en otro grupo, la canción *Sodade* de Cesária Évora había sido elegida para la ronda de integración. El refrán repite "nostalgia, nostalgia, nostalgia de mi tierra", lo que activó sentimientos subyacentes de melancolía en una caboverdiana que había sido forzada a abandonar su país.

En otro grupo, estaban bailando con la música de la *Sambolera* por Khadja Nin y una persona que era de Burundi era la única que sabía que la letra se refería al "color de sangre de la guerra". La canción le trajo recuerdos de la masacre de 1972.

En otro grupo, las participantes fueron invitadas a relajarse en una ronda de acunamiento al sonido de *Makambo*, por Geoffrey Oryema de Uganda. Entre las participantes había una africana que entendía la letra. "Acaben con las muertes en Sudán, Ruanda, Angola, Malawi, Liberia, Zaire". Silenciosamente, ella dejó la clase. El facilitador nunca entendió por qué.

Algunos de estos ejemplos ocurrieron en la realidad, otros están esperando ocurrir. Los usé para demostrar el poder de la música para despertar recuerdos, desencadenar emociones y revivir eventos traumáticos. ¿Debemos evitar usar estas canciones? Tal vez sí, tal vez no. Depende. Si estas canciones se utilizan de forma consciente con el debido cuidado y preparación, pueden ayudar a liberar el trauma original instalado en las corazas musculares de la persona. Pero para eso tendríamos, como facilitadores, de conocer muy bien nuestro grupo y las canciones que usamos.

En mi caso, con un grupo tan multicultural, tuve que empezar por escuchar música de culturas desconocidas, por familiarizarme con nuevas formas de expresión musical, dialogar con personas de esas culturas y estudiar los resultados de muchas investigaciones en diversas disciplinas del conocimiento, desde la neurociencia a la psicología, pasando por la sociología y la antropología de la música, etc.

Pedí ayuda a los pocos voluntarios y traductores que trabajaban en el centro y empecé por reunir una lista de sugerencias musicales. Intenté encontrar las canciones solicitadas y utilicé el Traductor del Google (un servicio gratuito de Google que traduce más de 100 idiomas) para entender las letras. Anoté los tipos de movimientos que ellas estimulaban y las emociones que despertaban. Para darles una pequeña idea - de unas 400 canciones, sólo cerca de 20 encajaban en los criterios de selección de música y de esas

veinte acabé usando quizá unas diez. Este es un proceso que requiere mucho tiempo y mucha dedicación.

Hay quien mantenga que cuando las personas están bailando, no prestan atención a la letra y que por eso los facilitadores no necesitamos pensar en ello. Sin embargo, estudios recientes demostraron que somos inconscientemente influenciados por la letra de la canción, incluso cuando no estamos prestando atención – hasta el punto de afectar nuestro comportamiento (Norte, Hargreaves, y McKendrick, 1999). De esta manera, no podemos subestimar el poder de la letra.

La necesidad de evitar letras que puedan desencadenar emociones negativas también fue confirmada por un estudio realizado por S. Omar Ali y Zehra F. Peynircioglu comparando el papel de la letra al de la melodía en la transmisión de las emociones en las canciones. Los investigadores concluyeron que la letra aumenta las emociones negativas inducidas por la música. Y aún más: los resultados de un estudio de resonancia magnética funcional llevado a cabo por Elvira Brattico et al sobre emociones alegres y tristes en canciones con y sin letras sugieren que la tristeza inducida por la letra de la música es sentida más intensamente que la tristeza inducida por la música instrumental.

Aunque las situaciones sean complejas, es bueno saber que hay momentos en los que el uso de canciones tristes puede tener un efecto positivo. Según investigadores de la Universidad Freie en Berlín, cuando la música ofrece empatía, ella hace que la gente se sienta más feliz debido al consuelo de no sentirse solos en su tristeza. Entonces el camino a seguir es continuar observando el efecto de la música en nuestros grupos y aprender de las investigaciones de la musicología cognitiva, de la neurociencia de la música y de los estudios más recientes sobre la música y la emoción.

Respetando creencias y costumbres

Cuando trabajamos con grupos multiculturales, necesitamos tener en cuenta no sólo los diversos idiomas sino también las diferentes creencias y costumbres que influyen la forma en que las personas reaccionan a los diferentes tipos de música. Yo, por ejemplo, vivo en una ciudad donde se practican por lo menos 45 tipos de religiones. En el centro de refugiados, el islamismo es la religión predominante, una religión en la que toda forma musical o de canto que, desde su perspectiva, pueda incitar al libertinaje o a la indecencia, no están permitidas ya que podrían desviar a las personas del camino de Dios.

Una de las señoras musulmanas con las que hablé, que ya vive en Europa hace un buen tiempo suficiente como para dominar el inglés y tener una buena comprensión de las diferencias culturales, sugirió el uso de música con mucho ritmo en idiomas desconocidos para las participantes como forma de evitar asociaciones a temas culturalmente sensibles. Rápidamente comprobé que la música es un lenguaje universal solamente en el sentido de que existe en todas las culturas. En realidad, "es probable que la experiencia musical entre las culturas varíe de acuerdo con la cultura de donde el

individuo proviene (Barucha 2009)."

La Línea de la Sexualidad

Cuando esa cultura no es la nuestra, necesitamos aún más familiarizarnos con sus más diversos hábitos y costumbres socioculturales, lo que no siempre es fácil. Cuando me di cuenta de que el 98% de las mujeres de Somalia y de Sudán habían sido sexualmente mutiladas, sentí un nudo en la garganta y un apretón en el corazón. Las mujeres kurdas también, aunque el porcentaje se reducía al 80% si vinieran de Irak y al 60% si fueran de Irán. La mutilación genital femenina es la remoción del prepucio clitoriano, del clítoris, de los labios y el cierre de la vulva.

En el Reino Unido existen dos clínicas especializadas en de-infibulación, una cirugía que abre la vagina para que las mujeres puedan tener relaciones sexuales después del matrimonio. La cirugía no restaura la sensibilidad del órgano dañado ni elimina el bloqueo psicológico en relación al sexo porque los órganos genitales continúan siendo asociados al dolor y no al placer. Estoy convencida de que la Biodanza puede contribuir a la rehabilitación sexual de estos casos. Sin embargo, debido a la falta de traductores y de las condiciones necesarias, opté por evitar ejercicios de la Línea de la Sexualidad. En vez de eso, me concentré en la alegría de vivir, en el bienestar físico y emocional, en fortalecer la identidad y en aumentar la confianza en la capacidad humana de recomenzar todo de nuevo.

¿Por qué un grupo de mujeres y no mixto?

En este tipo de trabajo necesitamos tener mucha capacidad de adaptación. "¿Por qué un grupo de mujeres y no mixto?" ya me han preguntado. Porque la gran mayoría de refugiados que frecuenta el centro es musulmana, y los hombres y las mujeres siempre bailan separados. En un grupo mixto nadie bailarían. También por yo ser mujer, lo ideal sería facilitar un grupo de mujeres.

El poder de las neuronas-espejo y el fenómeno del contagio emocional

Debido a la falta de traductores, tuve que confiar en el poder del ejemplo y la demostración, y puedo confirmar fehacientemente el gran poder de las neuronas-espejo y del fenómeno del contagio emocional. Recuerdo una sesión en la que en medio de la rueda, mujeres de Zambia y Zimbabwe bailaban con frenéticos y ondulantes movimientos pélvicos, instigadas por el ulular agudo y el aplauso rítmico de las mujeres musulmanas con sus largos velos y vestidos tradicionales. En este ambiente seguro, mujeres de entre los 18 a los 80 años de edad se olvidaban de sus traumas y de las prohibiciones relativas a la música, la danza, el toque o la mirada. En vez de eso, se conectaban con sus raíces y, alentándose unas a otras, celebraban la vida y redescubrían el placer de ser y de vivir. En ese sentido, la Línea de la Sexualidad estaba siempre presente - a través del placer de sentir la música danzando sus cuerpos en el contexto de un grupo afectivo.

¿Y las otras Líneas de Vivencia?

Los ejercicios de Vitalidad contribuían a mantener la salud y el bienestar de estas señoras. Recordemos que muchos refugiados sufren del Síndrome de Estrés Postraumático. La relajación gradual y la profundización de la respiración tienen un efecto inmediato sobre los síntomas físicos de la ansiedad. La respiración abdominal ayuda a calmar la hiperventilación y a equilibrar el sistema nervioso central, ayudando así a superar, al menos temporalmente, las desagradables y asustadoras reacciones fisiológicas desencadenadas cuando el mecanismo de lucha o fuga se activa.

Los ejercicios de Creatividad las ayudaban a visualizar un futuro positivo y a reunir la fuerza necesaria para lograr la transformación de sus sueños en realidad. La Línea de la Afectividad ayudaba a las refugiadas a entender que a pesar de los miedos irracionales que su mera presencia pudiera desencadenar en algunas personas del país de acogida, también hay personas con mucho amor, bondad, compasión y empatía para brindar. En ese sentido, formar parte de un grupo de Biodanza puede ser una forma de recibir el apoyo psicosocial que los refugiados tanto necesitan en la fase de post-crisis para conseguir normalizar sus vidas tanto como sea posible.

Finalmente, la Línea de la Trascendencia ayuda a los participantes a recuperar el sentimiento de pertenencia - si tal vez no fuese posible a la comunidad que los acoge, como en el caso de los países que adoptan una política de ambiente hostil hacia el extranjero, entonces "por lo menos" a la especie humana, al planeta, al universo - a través de la experiencia directa de pertenecer no sólo a dondequiera que estén, sino a la propia vida.

Europa está cambiando y nuestros grupos regulares, al menos en los grandes centros urbanos, se están volviendo cada vez más multiculturales. Al no incluir canciones de las culturas subrepresentadas, ¿no estaremos enajenando grupos minoritarios y de cierta forma contribuyendo con su genocidio cultural? ¿Será que la música es realmente un lenguaje universal? ¿O es que tenemos un sistema musical, el sistema tonal occidental, que hoy es dominante en el mundo debido a la Era de los Imperios?

Finalizo este artículo con la invitación de que celebremos la diversidad humana y cultural con la correspondiente diversidad musical. Los beneficios son muchos y variados. Las investigaciones sobre la relación entre la música, la empatía y la comprensión cultural han descubierto que escuchar música de culturas desconocidas tiene el poder de cambiar actitudes culturales - quien escucha la música de los refugiados comienza a verlos como seres humanos en lugar de una amenaza. Al incluir música de culturas no occidentales estamos promoviendo la empatía y comprensión sociocultural a través de poderosos factores afectivos, cognitivos y sociales, y por consiguiente a contribuir también a la paz en el mundo.

El Principio Biocéntrico y sus implicancias prácticas

Graciela Gloria Gómez y Juan Carlos Rogna

En los libros y apuntes de nuestra formación profesional como Facilitadores de Biodanza, se dice que el principio biocéntrico consiste en la siguiente afirmación: la Vida es anterior al Universo, así con mayúsculas iniciales. Este enunciado fue ampliado por un escrito posterior a los apuntes aprobados por Rolando Toro, que se incorporó en ocasión de cursar la Maratón correspondiente, quizá en 2011. Allí se toma este punto enraizándolo en la teleonomía, según la cual, en previsión de la Vida futura, el Universo nació y se desarrolló según el plan que establecía un “ingeniero previo”.

Estas imprecisiones bibliográficas no nos impiden recordar que, ya en esa ocasión, estas ideas nos produjeron algún ruido: tomando así el Principio Biocéntrico era un dogma que no se diferenciaba del bíblico “en el principio era el caos, y Dios dijo ‘hágase la luz’ y la luz se hizo”. Nos pareció entonces, y nos sigue pareciendo ahora, que no tiene sentido el devaneo intelectual para salir de un dogma y caer en otro.

Más claro nos pareció el enunciado de todos los didactas que tocaron el tema en otros momentos: el Principio Biocéntrico consiste en poner la vida al centro. En tener la vida como eje organizador de nuestro sistema. Y traducimos: la vida actual, presente, real.

Fue así que, una vez obtenido el título y aprovechando la disponibilidad de salón propio, abrimos nuestro grupo de Biodanza en Barrio Yofre Norte de la ciudad de Córdoba.

Quisimos poner el Sistema Biodanza al alcance de la gente del barrio, que por diversas razones no acuden a los muchos grupos que funcionan en el centro de la Ciudad o en otros lugares alejados. Fue nuestra manera de poner la vida al centro.

Lo que al principio fue un salón para una clase semanal, se fue transformando y extendiendo a casi toda la casa. Se incorporaron una Instructora de Yoga y una Licenciada en Kinesiología Maestra de Reiki. Y el horizonte de encuentros humanos se empezó a ampliar.

Luego las actividades se multiplicaron en charlas del INTA sobre huertas comunitarias (con entrega de semillas), capacitaciones de Defensa Civil de la Municipalidad en



cursos de Primeros Auxilios, cocina vegetariana, Mandalas tejidos, pintura, bordado, reciclado artesanal, capacitaciones a emprendedores por Economía Social de la Municipalidad... y ¡una feria!

En la casa se reúnen artesanos y manualistas del barrio Yofre Norte y barrios vecinos y organizan la Feria Encuentro en la plaza del barrio.

Nuestro lugar, que se llama AYNÍ TIERRA DE ENCUENTROS, se ha transformado en un pequeño centro cultural, modesto y colorido. En la recepción luce un cuadrito con un texto de Galeano: mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas puede cambiar el mundo.

Es nuestro modo de facilitar el encuentro humano, de poner la vida al centro. De hacer realidad el Principio Biocéntrico.

Poesía-Vivencia

Surge el brote dentro mío,
el sol se instala en mi panza
alegrando mi instinto.

Mis pechos florecen
como frutas maduras
de tiernas primaveras.

Pájaros dulces habitan
en mi centro, hoy salen a volar

con mis deseos.

Mis pies de tierra
me conducen al bosque
donde puedo recordar
mi propia danza.

El cielo, mensajero
del infinito abraza la noche,
las estrellas cantan canciones de amor
fascinada percibo el universo...

Marcela Ramos

Biodanza, ¿Alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble?

María Dolores Díaz

Unir la ciencia con la danza es parte de un proceso holístico, antiguo sueño de Rolando Toro, según afirmó en el Curso de didactas que inició en el Rancho El Añil, en Chile en 1999, al cual asistí como alumna.

Para Rolando, un investigador nato alimentado por el instinto exploratorio en busca de alcanzar la creatividad existencial, “Biodanza tiene que entrar en las estructuras académicas, para poder transformar haciéndolo desde adentro, sin marginalizarnos.” Y en ese sentido, sostenía: “Personalmente creo que la llave es la inteligencia”. “El lenguaje académico es la llave maestra”.

En este contexto llegó a definir Biodanza como: “Tecnología de desenvolvimiento humano basada en las Ciencias” (RT. Curso de Didactas. 1998. Chile), para la cual “el método científico es su seguro”; por lo que en palabras de Raúl Terrens en el 1er Simposium de altos estudios para la excelencia de Biodanza, “debemos confiar en las Ciencias Humanas y Tradicionales, porque tienen la capacidad de corregir sus errores y perfeccionarse permanentemente”.

Hasta 1998 como lo corroboran varias páginas del primer Tomo de Coletáneas de Biodanza de ALAB, la investigación en el Sistema establecía un perfil asociado a

las Ciencias Tradicionales, usando el mismo lenguaje científico. Terrens afirmaba que los efectos de Biodanza deben ser dilucidados de manera racional, sin creencias mágicas, e hizo mención de “la importancia de aumentar la cultura científica más allá de la cultura del corazón, en el conocimiento más elevado, para abrirse camino en niveles y círculos elevados”. Biodanza no es una terapia alternativa, es un sistema de investigación continua que se perfecciona en el tiempo, manteniéndose alerta a lo desconocido, sostenía Terrens.

Para el año 1998 ya se habían fundado seis centros de estudios avanzados en investigaciones especializadas, cuyo objetivo era dar prestigio y nivel intelectual a Biodanza, en espacios académicos y científicos reconocidos. Sin embargo, su actual existencia, funcionamiento y producción hoy es desconocida, para la mayoría de la comunidad de facilitadores del mundo.

Rolando Toro, dado su talante de hombre conectado con la vida, desde su don de investigador nato, escogió entre sus anhelos más profundos buscar una nueva visión para dar respuesta a dos grandes temas: el origen de la vida y el desarrollo del hombre, orientado a partir de una visión ontológica y epistemológica propia, que, si bien no permite responder a ellos a plenitud, propone acercarse lo más

GRUPOS REGULARES • 2018




Verónica Toro

GRUPO DE PROFUNDIZACIÓN

MIÉRCOLES 19.30 HS.

Raúl Terrén

GRUPO INICIAL

MARTES 19.30 HS.

INFORMACIONES E INSCRIPCIÓN - Secretario Jonathan M. Carballo

LUNES - MIÉRCOLES - VIERNES DE 10 A 13 HS. • 15 4444 5423

secretaria@terrentoro.com • Solicitamos confirmar asistencia

15 5830 0925 // Verónica Toro • 15 5830 0925 // Raúl Terrén

“Sueño que se sueña juntos es realidad”

Mónica Souto

Este año, les comparto nuevamente un cuento nacido en uno de los grupos regulares de Lincoln, provincia de Buenos Aires. Ana es escritora de literatura infantil y muchas veces sus relatos de vivencia se transforman en cuentos. El año pasado cambiamos de espacio físico y el proceso grupal fue fuente de inspiración y expresión.

Cuando lo leí por primera vez, resonó en mí la canción que titula este artículo, que me acompañó mucho en mis años de formación en la Escuela de Areco y también en la Formación de Educación Biocéntrica con Ruth y Cezar.

“Mi sueño” (Cuento de: Ana M. Ermina, integrante de grupo semanal)

“Anoche soñé... soñé... y como el sueño fue tan lindo hoy se los quiero contar para que lo disfruten conmigo.

Resulta que la figura del ARBOL que adorna una de las paredes del salón donde compartimos nuestras clases, aunque ustedes no lo puedan creer, anoche cobró vida y me contó su historia.

Según me dijo, hacía tiempo que estaba triste y aburrido pegado allí hasta que llegó un grupo de mujeres que todos los miércoles danzan y danzan.

Cuando escuchó “clases de Biodanza”, no entendió qué era eso, pero a medida que se fue desarrollando una clase tras otra, se dio cuenta que haciendo la ronda, acunándose, ofreciendo sus manos, intercambiando sus miradas y mimándose, producen milagros en las personas. Por ejemplo: volver a la niñez aunque sea por un ratito porque ella no se ve pero está guardada en sus corazones.

También me dijo, que con música de fondo observa sus movimientos y escucha sus conversaciones, de donde toma palabras y que ayudado por la magia que reina en el ambiente, las transforma en flores/mandalas que caen de sus oscuras ramas: flores de amistad, de esperanza, de paz, de tolerancia y de generosidad. La última fue la flor de la ilusión y la colocó en la rama más alta porque su ilusión es que este grupo siga unido por siempre.

Y cuando estaba por despertar de mi sueño, en el hueco de su tronco apareció la lechuza sosteniendo a su lechucita que abriendo sus ojos grandes me pidió:

- Por favor, dile a todas ellas que sigan danzando sus vidas con placer porque no sólo han cambiado la del árbol y la mía, sino que dando y recibiendo amor en cada clase cambiarán las de ellas también.

Y ahora que se los conté, las invito a cumplir las sabias palabras de la lechuza, a seguir disfrutando de nuestras clases y compartiendo la alegría, los sueños de vivir más humanamente”.

posible a los mismos.

Desde su visión epistemológica, Biodanza demarca sus fronteras científicas, da a conocer qué abarca su conocimiento, qué le es propio y qué no. Con base en estos antecedentes, en 2015 creé el Metamodelo Biodanza, “alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble”, como esfuerzo animado por un espíritu de sistematización de los efectos del Sistema Biodanza en el desarrollo de los participantes y sus alcances como Teoría Científica.

El metamodelo de investigación en y con Biodanza, es una creación que reúne mi trayectoria como investigadora tenaz, como una de las pioneras del movimiento en mi país, como fundadora y directora de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia, como formadora de cinco cohortes de profesores, como profesora titular de la Universidad del Zulia en la cual todos mis trabajos de ascenso, investigaciones libres y tesis doctoral fueron desarrollados con el Sistema y como estudiosa de la Teoría de Biodanza por veintisiete años. El mismo se convierte en una herramienta metodológica y conceptual para abordar el Modelo Teórico con fines de investigación, diseñando caminos específicos dependiendo del tema que se desee abordar y evitando el extravío del investigador en “el inmenso mar” de aspectos teóricos transdisciplinarios que el Sistema atiende.

Un metamodelo es una herramienta metodológica y conceptual susceptible de ser mejorada continuamente con respecto a los requerimientos que se vayan presentando, que planteado en términos genéricos y universales permite construir modelos alrededor de un entorno específico. Una vez definido un tema de interés, se procede a realizar la aplicación de las fases del proceso a una realidad específica, logrando una instancia o personalización del mismo al entorno que se aplique. El concepto de metamodelo se fundamenta en la ontología como especificación del conocimiento en el cual se tiene un entendimiento común y compartido de un dominio.

Los metamodelos son modelos acerca de los modelos siendo estos últimos, una simplificación de la realidad obtenido a partir de la aplicación de una serie de abstracciones de la misma, por medio de la cual podemos organizar y entender su estructura, datos y dinámica.

¿Por qué alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble?: Parafraseando a David Bhom, la ciencia estudia el orden explicado. La Biodanza acepta el orden implicado accesible a partir de su metodología vivencial, la cual requiere del arte del facilitador bien formado para su manifestación. Ver: Díaz, María Dolores. El Metamodelo de investigación en y con Biodanza. (2015). Edición de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia-Venezuela.

Como Metamodelo vivo y en expansión, a partir de su socialización en diferentes espacios, encuentros nacionales e internacionales, y aplicación en el diseño de ya más de cincuenta proyectos de investigación; diseño de programas de grupos semanales; monografías de titulación y curvas de sesiones vivenciales, este recurso metodológico ha venido evolucionando, haciéndose cada vez más versátil y eficaz en su aplicación.

Para su construcción, después de un riguroso estudio, y validación con panel de jueces, seleccioné y clasifiqué de acuerdo a sus características, los tres niveles conceptuales que como Teoría Científica contiene Biodanza. La versión 2018 conserva los conceptos teóricos centrales, originales: Potencial Genético; Integración; Trance y Vivencia; sin embargo, ha habido modificaciones en dos de los conceptos derivados de los centrales: Trance y Vivencia, quedando establecidos de la siguiente forma:

Conceptos teóricos centrales: Potencial Genético; Trance; Vivencia e Integración. Conceptos derivados de cada concepto central:

Potencial Genético: Líneas de Vivencia.

Trance: Niveles de conciencia y Estratos del Inconsciente.

Vivencia: Cualidad de respuestas.

Integración: Niveles de integración. Niveles de vínculo.

Conceptos empíricos para cada concepto derivado:

Líneas de Vivencia: Vitalidad; Afectividad; Creatividad; Sexualidad y Trascendencia.

Estados de conciencia: Identidad y Regresión.

Estratos del Inconsciente: Personal; Colectivo; Vital; Inconsciente Numinoso e Inconsciente Cósmico.

Cualidad de respuesta: Adecuación del movimiento a la consigna; Resonancia Musical y Ubicación en niveles del grupo.

Niveles de Integración: Motora; Afectivo-motora; Ideo-afectivo-motora; Neuronal.

Niveles de vínculo: Consigo mismo, con el otro, con la naturaleza y el universo.

Los tres niveles conceptuales mantienen a su vez, cuatro distintos tipos de relaciones entre sí: Hipótesis no observable; Definición teórica del tema de interés; Regla de Correspondencia y Definición Empírica. La construcción adecuada de cada una de ellas con la ayuda de la interrelación entre los niveles conceptuales, hace posible operacionalizar la hipótesis, llevarla hasta el campo observacional e inclusive, hacerla objeto de ser consensuada por varios observadores, permitiendo socializar los resultados de la investigación y/o propuesta.

La propuesta de este modelo de investigación para y con Biodanza aporta una metodología propia para seguir profundizando en la búsqueda de respuestas a los temas esenciales que la existencia misma nos plantea, favoreciendo a la vez, la posibilidad de continuar contribuyendo desde las investigaciones realizadas a partir del Metamodelo, no solo en ámbitos académicos y científicos, sino también en distintos contextos donde la vida se expresa.

Este recurso constituye actualmente una propuesta que desde el 2016, fue ofrecida a la IBF para su consideración como Aplicación de Biodanza e Investigación; a la vez, ya accesible como metodología para abordar cualquier proyecto, tutorear monografías finales y/o como programa de formación continua para cualquier Escuela interesada en su uso y difusión.

Su operacionalización

Ante una pregunta de investigación o tema de interés, su diseño parte de la ubicación de la misma en una de las cuatro dimensiones de la definición original de Biodanza: Integración humana, reeducación afectiva, renovación orgánica y recuperación de las funciones originarias de vida. A partir de allí, se identifican cuáles de los cuatro conceptos teóricos centrales de la Teoría Biodanza guardan relación más directa con la pregunta. Poder identificar la relación entre las dimensiones y los conceptos teóricos centrales sin duda facilitará el diseño de cualquier propuesta que se desee abordar.

Habiendo definido lo anterior y seleccionado de entre ellos los conceptos teóricos que le guiarán, el próximo paso consiste en identificar cuál o cuáles son los conceptos derivados de los anteriores que definirán su ruta de acción; hasta llegar por último a la escogencia de los conceptos empíricos que le proporcionarán referentes fenomenológicos reconocibles para llevar su hipótesis de investigación hasta el campo observacional, con base en referenciales específicos que la Teoría proporciona.

Seleccionadas la dimensión de la definición y los niveles conceptuales, resulta fundamental escoger dentro de los



BIODANZA

Lunes de 19 a 21 hs.
Beatriz Usategui 15-3021-0811

Martes de 19.30 a 21 hs.
Rocío Marco 15-5051-6880
Laura Bertola 15-3903-2849

Viernes de 20.30 a 22.30 hs.
Celeste Siccardi 15-6137-2347

Ramón Carrillo 2684
San Andrés

ESPAÑO · CELESTE

mecanismos de acción de Biodanza, cuál es el fundamental y el específico que requerimos poner en acción desde la metodología, para obtener los resultados que la investigación se plantea como posibles.

Los cuatro conceptos teóricos centrales están entre sí, interrelacionados por hipótesis con cuya construcción, el investigador puede definir una ruta específica para evitar perderse en la compleja trama de la Teoría Biodanza.

Desde el planteamiento de la hipótesis construida a partir de la relación entre dos conceptos teóricos, se construye una definición teórica del tema de investigación que involucra la relación entre conceptos centrales y conceptos derivados implícitos; se establece una regla de correspondencia que permite al investigador establecer la ruta metodológica y la definición empírica con base en referenciales específicos e instrumentos de recolección de datos acerca de esos referenciales.

Cada sistema de desarrollo humano ofrece modelos diferentes para estimar sus efectos, los niveles de crecimiento, la salud o la plenitud existencial, a través de recursos del método fenomenológico, entre ellos: la observación, el acompañamiento y la descripción de los cambios en el participante.

En la Teoría Biodanza Rolando Toro propuso entre otros, un Instrumento Diagnóstico que incluye tres niveles de crecimiento en cada línea de vivencia, cada uno de los cuales, a su vez, propone transformaciones de primero, segundo y tercer orden. Los del primer orden involucran cambios en la calidad de vida; los de segundo orden, autoregulación sistémica y los de tercer orden, sedimentación del sentido del buen vivir. También se agregan a este instrumento diagnóstico, Cuatro criterios del proceso evolutivo que Toro plantea:

Categorías del movimiento

Otros aspectos motores relacionados con ejercicios específicos de Biodanza.

Capacidad de contacto y feed-back (reciprocidad).

Capacidad de regresión.

También observando las categorías del movimiento y los aspectos motores, relacionados con ejercicios específicos de Biodanza, es posible realizar una lectura del movimiento de los participantes de grupos regulares de Biodanza.

Adicionalmente, al contemplar la capacidad de contacto y el feed-back, es posible realizar una lectura de sus niveles de comunicación afectiva. Al observar la capacidad de regresión, es posible escudriñar los niveles de alerta y autocontrol y dónde éstos disminuyen. (Lo que indica entrega a la vivencia por parte de los participantes). Los niveles de crecimiento, la salud o la plenitud existencial son atendidos desde su metodología al aportar instrumentos específicos y definir niveles de crecimiento representados en cinco grandes grupos:

1. Cambios Biológicos.

2. Expresión de Potenciales Genéticos.

3. Procesos de Integración.

4. Aumento de la Complejidad de las Conexiones Neurológicas.

5. Expansión de la Conciencia y Amplificación de la Percepción.

María Lucia Pessoa (2010), con base en lo ofrecido por Toro reafirma el criterio de Lectura del Movimiento y también los Cambios en el acompañamiento del proceso evolutivo del participante tomando como referencia el Instrumento Diagnóstico de cada línea de vivencia. Por su parte agrega otros recursos valiosos como lo son la Definición de Indicadores y el Desarrollo de cada línea a partir del tipo de ejercicios específicos que correspondan a cada una, organizados con precisión metodológica para lograr los fines propuestos.

Todos ellos constituyen elementos de valor incalculable para estimar los efectos del Sistema Biodanza, facilitando el camino que va de la hipótesis a la definición teórica, con su respectiva regla de correspondencia que se hará evidente a través de la definición empírica y los distintos instrumentos que, a través de los referenciales, criterios e indicadores que incluyen, permiten hacer descripciones consensuadas de los cambios generados en el proceso.

Para evitar el riesgo de quedarnos en un “círculo vicioso” abordando distintos aspectos de la teoría de Biodanza sin conexión, el Metamodelo Biodanza, “alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble” (Díaz, 2015), ofrece el acceso a un “círculo virtuoso” al permitir al investigador “rehacer el camino de regreso” transitando desde los hallazgos del estudio obtenidos a partir de los instrumentos de recolección de información, hasta dejar en evidencia los referenciales que describen la definición empírica, develando la regla de correspondencia que sustenta la definición teórica y confirmando la hipótesis en estudio para exponer de manera objetiva, el acceso a la dimensión seleccionada del concepto original, validándola en el campo real.

Bibliografía Consultada.

1. BOHM, David. (1998). Ciencia, orden y creatividad. España: Editorial Kairos. Segunda edición.
2. ECHEVERRÍA, Javier. (1989). Popper, Kuhn, Lakatos. Introducción a la Metodología de la Ciencia. Barcelona: Barcanova.
3. MARTÍNEZ, Miguel. (1995). Enfoques Metodológicos en las Ciencias Sociales. Avepsa. I.
4. ----- (1994). Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa. México: Editorial Trillas.
5. PESSOA, Maria Lucia. Biodanza, vida y plenitud. 2010. Capítulo: Líneas de Vivencia. Págs. 309 a 329. Edición de la autora. Brasil.
6. Notas personales del Curso de Didactas. 1998. Rancho El Añil. Chile.
7. TAYLOR, S. & BOGDAN, R. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona, España: Editorial Paidós.
8. TERRENS, Raúl. Apuntes 1er. Simposium de altos estudios para la excelencia profesional en Biodanza. S/F. S/L.
9. TORO, Rolando. Teoria da Biodanca. Coletanea de Textos. (1991). Editorial ALAB. Brasil.
10. ----- Biodanza. 2008. Editorial Cuarto Propio. Chile.



Valentino Terrén Toro

Estamos en un minúsculo lugar de la galaxia: en un planeta llamado "Tierra". Nuestra galaxia contiene entre 100 mil y 400 mil soles. Uno de esos soles es el que nos ofrece su calor todos los días. Hay muchísimos habitantes en este planeta. Habitantes de todas clases. Toda clase de especies exóticas lo pueblan. Una de las especies, la más controversial, se autodenomina "humana". Esta configuración biológica es realmente potente. Su poder psíquico es espeluznante. Y, de hecho, tienen tanto poder que no saben cómo dominarlo. El poder que a esta especie le fue otorgado es lo que la está conduciendo a su propia extinción. El motivo central de su desequilibrio reside en la estructura de su mente. La estructura de la mente de esta especie es lo que la conduce a construir un mecanismo social extremadamente diabólico. El 99 % de los miembros humanos se encuentran bajo la influencia de una fuerza psíquica enfermiza: el miedo. El miedo mantiene en prisión la información más importante de todas: la información divina.

Cada habitante de este planeta posee en su interior la información para desplegar su esencia más pura. Esa información, -información de carácter maravillosa- se encuentra encerrada en la prisión que ha construido su propia mente. Es una PRISIÓN PSÍQUICA. Esta prisión psíquica es la estructura que encierra nuestra deidad interior.

Yo creo que este planeta sueña con sociedades diferentes. Sociedades que fundan sus dinámicas en base a los principios del amor universal (amor infinito e incondicional). Los tres primeros principios del amor universal son los siguientes (aquí voy a circunscribirme a la especie humana):

1) cada ser humano -dentro de la incalculable magnitud de la creación-, es único e irrepetible. Esto significa que el

conjunto de dones, potenciales, talentos y capacidades de cada humano no existe en otro lugar del cosmos y por ende debe ser reconocido como una manifestación única y singular de la creación universal. Sobre este principio se deriva el imprescindible concepto de "DIVERSIDAD". Y de aquí se sentencian la siguiente máxima: el camino existencial de cada humano es único, diferente y especial. Esta máxima universal nos obliga a construir una sociedad basada en la diversidad de talentos, pasiones y capacidades. Y obliga, al colectivo social, a organizar su estructura en función del inestimable y maravilloso valor de cada humano.

2) el valor de cada ser humano es infinito. Esto significa que cada humano es una manifestación maravillosa y contiene dentro de sí la belleza más alta: la belleza divina. En efecto, cada ser humano debe ser cuidado como aquello que es: un invaluable y delicado tesoro de la creación universal.

3) en la profundidad de cada ser humano existe una fuerza que pugna por manifestarse. Esa fuerza es la esencia más íntima y verdadera de cada humano. Fuerza en la que se encuentra contenida la información divina: sus dones, talentos, potenciales y capacidades. Esta fuerza (núcleo singular del amor universal), necesita manifestarse para que el ser humano respectivo alcance su máximo florecimiento y por ende su máximo esplendor.

La luz de las flores turquesas se vierte sobre los corazones alegres.

Y las flores turquesas son las pequeñas reliquias que pueblan los campos coloridos del alma.

La flor de la vida se abre ante la luz del amor.



Luis Otero y Betina Galante

La voz es la carta de identidad de una persona y es la expresión de las emociones; es la extensión más fuerte de nuestra personalidad y la principal herramienta de la comunicación. La voz existe porque existe otro.

Que es la voz?

Voz es un vocablo que procede del latín “vox” y que permite dar nombre al sonido que se produce con la vibración de las cuerdas vocales mediante el aire que es expulsado por los pulmones y que sale por la laringe. El término también se usa para hacer mención a la potencia, el timbre y otras propiedades de dicho sonido.

La voz es un instrumento de comunicación altamente diferenciado, atravesado por componentes anatómicos, fisiológicos, emocionales, intelectuales, integrados funcionalmente.

La fonación es el producto de la coordinación de nuestro aparato fonatorio, respiratorio, locomotor y postural con todos los otros aspectos que nos definen como seres humanos. La persona debe adaptarse diariamente a su condición física, a su salud, a su estado psíquico y comunicativo. La postura, la sensación, el sentimiento, la voz y el pensamiento, así como los procesos bioquímicos y hormonales, se combinan conformando un todo que no puede dividirse en sus distintas partes. El crecimiento de uno

de ellos influirá inmediatamente sobre los otros, permitiendo una integración en forma sana y constructiva para la persona.

Podríamos comenzar por lo más duro desde lo científico reconociendo a la voz como una dimensión física donde una serie de filtros y estrecheces que se originan en la laringe y gracias a las cuerdas vocales el aire expulsado de los pulmones puede modularse y dotarse de sonoridad que luego será articulada por los órganos fonoarticuladores. Un milagro de la arquitectura biológica y que fue perfeccionada según la Teoría Darwiniana por los miles de años de la evolución de las especies, y algún milagro de la suerte y las mutaciones. No vamos a detenernos en el surgimiento del lenguaje ni ahondar en teorías divinas o evolucionistas. Pero todas las hipótesis, pese a sutiles diferencias, concuerdan en que el habla apareció por la necesidad de comunicarse. Los impulsores de estas teorías dicen que es muy posible que el lenguaje haya aparecido en la era del Neandertal, y que con el Homo sapiens se haya desarrollado más vertiginosamente.

Ahora la voz desde la dimensión social, hay diversos canales de comunicación, hay muchos porque tenemos la mirada, los gestos, el lenguaje escrito, los dibujos, los iconos y la voz. Y pensándolo desde las teorías de la comunicación, es un canal. Un canal que ofrece dimensiones que se expresan con componentes que la hacen más compleja, dado que se suman la dimensión emocional que nos da la calidad y cualidad de identidad vocal.

Para que Biodanza y la Voz?

Si bien en biodanza la voz es poco usada, los contenidos expresivos que tiene la voz y la relación con la identidad y la expresión de esa identidad nos lleva a la necesidad de indagar sobre posibilidades que ayudan a desbloquear y habilitar formas de expresión que favorezcan la integración entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Hay momentos en que la vivencia de biodanza requiere de una liberación o manifestación donde la voz es protagonista. Apoyandonos en esa observación y aprovechando el bagaje técnico profesional que aporta la fonoaudiología, decidimos diseñar estos talleres de exploración de la voz conjuntamente con ejercicios de biodanza para aflojar las corazas que nos reprimieron, expresarnos con libertad y así poder ampliar la posibilidad que abre un campo de exploración que nos enriquece a tomar conciencia de todo el caudal y potencial que tenemos. A veces la voz y la palabra no expresan o se condicen con lo que verdaderamente necesitamos manifestar por las distorsiones que recibimos de nuestro ámbito familiar, social y/o comunitario (ecofactores negativos).

Fue así que diseñamos una integración donde reconocemos y concientizamos la fisiología de la voz, los mecanismos que la hacen posible y desde allí con una

concepción eufónica (usar la voz de la manera más sana, sin forzarla y reconociendo su posibilidad expresiva), a través de ejercicios específicos de Biodanza apoyados en los basamentos foniátricos para lograr esos objetivos de una voz sana.

Objetivos a alcanzar: liberar las corazas, tomar registro de la corporalidad y fisiología, explorar la voz, conciencia del caudal, comunicación empática, descubrir la singularidad de las capacidades vocales y comunicacionales (encontrar el registro vocal único y personal).

Dirigido a participantes que realizan biodanza en grupos iniciales y de profundización según el tipo de taller que se desarrolle para cada uno de los grupos específicos, dado que la modalidad de la propuesta se ajusta a la progresividad de los participantes.

Duración: para grupo inicial una actividad de seis horas de duración separada en dos bloques, en grupos de profundización una actividad de ocho horas en dos bloques.

Nuestra experiencia en talleres realizados:

Desarrollamos en noviembre de 2017, una jornada para grupo inicial "Biodanza y Voz. La voz en movimiento" donde impartimos conocimientos generales sobre la



Biodanza
en Villa Crespo
Grupo Inicial

**Música
movimiento
y
expresión**

Cuándo?
Los días Jueves de 19 a 21hs.

Dónde?
Multiespacio Pura Vida

Biodanza
VILLA CRESPO

Para adultos mayores de 18 años. Consultanos: biodanzavillacrespo@gmail.com

Betina 1156200332 Luis 1168746772

[f](https://www.facebook.com/luisbetina) luisbetina [@luisbetina](https://www.instagram.com/luisbetina)



BIODANZA
Un espacio para vos....

Te invitamos a participar
Si no es Ahora...Cuando???

Martes 19.30hs.
Miércoles 17.45hs.

Facilitadora: Betina Galante
Prof. Didacta Biodanza

115-620-0332
face: Betina Galante
www.biodanzacapital.com.ar

Liviano y fluido

Rollos, ovillos, madejas, todo el hilo, lana o papel ordenado, comprimido, enroscado y guardado esperando en momento de dar una vuelta más sobre sí mismo.

Yo tengo la firme decisión de encontrar las puntas y de a poco ir desenrollándolos.

Voy a atar las puntas a un barrilete y hacer que el aire le saque ese olor a lo guardado y la brisa lo eleve soliviantando el peso de lo oculto..... de lo heredado.

En un barrilete casero hecho por mí, en papel de seda de colores, engrudo y medias cañitas cortadas a lo largo con el cuchillo de la cocina y un trapo a modo de cola para que flamee y de a poco se desenrosque el hilo de entre mis manos y se lo lleve al cielo

Mirare como sube, sube, sube y aunque sostenga el ovillo con firmeza él se elevara y las ganas de soltar ya no serán mías, lo hará ese barrilete que me lo va a sacar como pidiendo a gritos libertad.

Luego mirare al cielo el azul celeste, los rayos del sol, las nubes y los colores del papel de seda..... lo dejaré ir

Liviano de ese peso, creo que podré entender cada centímetro desmadejado al verlo pasar ante mis ojos como a la cinta de una película.

Aunque necesite desanudar las galletas del piolín que vayan apareciendo y cortar pedazos y volver a anudar, aun así sacare los rollos, desanudare las madejas desovillare los ovillos

Para sentirme barrilete, liviano aire sutil, fluido, colorido y disfrutando de mostrarme sin nada que yo no sepa

Jorge Blomberg



fisiología y mecanismos de la producción de la voz, reconociendo en cada participante sus posibilidades y recursos, así como las limitaciones y corazas. Todos estos conocimientos a la vez fueron engarzados con danzas específicas de biodanza, siendo así un taller introductorio para continuar explorando y profundizando. Los participantes manifestaron reconocer sus corazas que imposibilitan la expresión de la voz y en ello el proceso comunicativo que se ve afectado; situaciones que arrastraban desde pequeños y que en la adultez aun representan una limitación. El poder reconocer estas limitaciones para comenzar el proceso de sanación y exploración. Reconocieron la alegría de escucharse en libertad y ser reconocidas y calificadas por los otros, pudiendo sentirse más empoderados de sí mismos. Alguno manifestó que presentaba bloqueos para poder expresar con la voz pero que a través de danzas y ejercicios de liberación de su voz lograron dar apertura a “algo interior que lo oprimía”; los juegos vocales permitieron recuperar la inocencia de la risa y la desinhibición que habilita nuevas formas de expresión. Una oportunidad sanadora para encontrarse con sí mismo, con el otro y con la creatividad y afectividad que habilita el espacio grupal.

En mayo de 2018 realizamos una jornada intensiva “Biodanza y la voz. La voz de mi ser” donde fuimos profundizando sobre las bases del taller inicial donde participaron algunos que realizaron la primera jornada y se sumaron participantes de grupos de profundización, alumnos de escuela de formación y facilitadores de Biodanza.

Aquí trabajamos la identidad y la manifestación de la voz de una manera consiente y trascendente; la importancia de la individualidad, la identidad y luego el reconocimiento siendo parte de la especie, el grupo, la tribu, la comunidad que reconoce el mismo lenguaje.

Al identificar la construcción de los procesos comunicativos los participantes pudieron hacer introspección de calidades y cualidades que son difíciles de reconocer en lo cotidiano. Por ello pudieron manifestar que la comunicación tiene niveles de profundidad y que esos niveles ayudan a sensibilizar y expresar genuinamente desde lo más profundo del ser. Así la corporalidad y la voz se nutren mutuamente para integrarse y radicalizar esa vivencia. Fueron profundas y sentidas las devoluciones que se hicieron en la ronda de relato dado que esta vivencia de profundización permitió tener una comprensión que traspaso un umbral hacia nuevas posibilidades.

El uso de la voz como resonancia vibro acústica, lograron una armonía interior y con el entorno que pudo ser registrada por todos los participantes. Los relatos de vivencias sanadoras, reparadoras e inclusivas como partes de un todo.

Seguimos desarrollando nuevos talleres con estructura de laboratorio de investigación personal y grupal dentro de un encuadre de biodanza y métodos fonoaudiológicos de acompañamiento.

Andanzas en la danza

Gastón Andino

Danza, todo danza, todo el universo está danzando en un ritmo sin fin, todo es movimiento pleno de sentido, cada cosa en su exacto lugar danza en una armonía universal. Danzar es una manera de entrar en el flujo universal de la vida, es unir lo sagrado y lo profano, integrar la sombra y la luz; es participar del misterio de la vida y su creación. El danzarín es el gran alquimista de todos los tiempos, en su cuerpo y movimiento se metabolizan procesos psíquicos, biológicos y existenciales que logran modificar su vida entera y su entorno.

Desde los comienzos de la humanidad la danza está presente como una manera de conexión de alguna fuerza primordial que integre o nos de la energía necesaria para algún acontecimiento importante de la vida. Como la danza del chamán que entra en un estado alterado de conciencia buscando la cura para su paciente, las danzas para las mujeres ser fértiles, las danzas de los guerreros como una preparación para la guerra y/o las danzas giratorias de los derviches para alcanzar un estado de expansión de conciencia.

También existe la posibilidad de utilización de la danza con fines terapéuticos como la Biodanza, que integra el movimiento corporal en un contexto grupal y que utiliza los sentimientos, emociones evocados por la música en la relación afectiva con el otro para desarrollar nuestra danza, reaprender a movernos-danzar desde nuestra interioridad; desde esta visión mundo estos son los elementos fundamentales para profundizar en la conciencia de uno mismo y desarrollar todas nuestras potencialidades para tener una vida plena.

Danzar es una manera de ser y vivir, es a través de ella que expresamos nuestra identidad y nuestra singularidad de estar en el mundo; es en nuestro cuerpo que habitan los recuerdos primarios de la infancia y también la memoria ancestral de la especie humana.

El hombre prehistórico aun habita en nosotros y su manifestación en la danza acontece en los simples movimientos rítmicos de arriba abajo vinculados a la tierra.

Nuestro primer aprendizaje se da a través nuestro cuerpo y en estos primeros meses de vida todo pasa por la sensibilidad de la piel y por el cuerpo; las primeras descubiertas creativas se dan a nivel de nuestro movimiento corporal y gestual.

Nuestro cuerpo es un gran centro receptor de todo tipo de estímulo, cada poro de nuestra piel recibe el mensaje y lo va transmitiendo hasta llegar al cerebro y de allí parte la reacción más auténtica. La respiración acompaña el movimiento, respiro junto con el movimiento, no fuerzo la

respiración, no lucho contra ella, ni le impongo un ritmo exógeno a su expresión, simplemente acompaño su manifestación permitiendo que haga su circuito natural.

Nos humanizamos cuando descalzos con los pies en suelo retomamos el vínculo con la tierra y hacemos de puente entre el padre cielo y la madre tierra, dándonos nuestro lugar en el universo, que no es por arriba de nadie y ni por debajo de nada, sino en el medio, como parte de la creación; también al estar descalzo una serie de funciones fisiológicas se regulan, la energía corporal desciende a la tierra permitiendo que la descarga energética acontezca, al contrario cuando danzamos con algún calzado este interrumpe esa descarga de energía quedando presa a nuestro cuerpo.



Todo en el universo pulsa, sístole-diástole, dentro-fuera, yin-yang, esto también se da en la danza, este movimiento universal de expansión y recogimiento. Todo pulsa con la misma intensidad cuando exteriorizamos o interiorizamos, es un equilibrio dinámico que facilita la autorregulación orgánica que les permite a los seres vivos su existencia.

En nuestra danza se expresa nuestra identidad, nuestro movimiento corporal nos muestra nuestras zonas más rígidas donde el movimiento se bloquea y es a través de diferentes movimientos específicos que logramos la disolución de las zonas bloqueadas logrando así su integración, lo que permitirá tener una mayor belleza estética en la danza. La danza libre no es terapéutica porque tiene un fin estético, no terapéutico, alivia pero no resuelve.

Toda danza es ritmo, movimiento pleno de sentido, sentimiento de libertad y expresión de nuestra identidad.

La danza nos permite vivir estado de libertad nunca antes vivido, nos da una vivencia tan significativa para nuestra vida que puede cambiar nuestra existencia. En la danza rehacemos nuestra vida.

Collage pulsante sobre Biodanza en organizaciones

Laura Del Piano

Biodanza apunta hacia lo orgánico, a la expresión saludable de los potenciales, a la complejidad de los procesos de regulación en contextos grupales.

Rolando Toro afirmaba que *“Un grupo es una matriz de renacimiento”*.

Más allá de lo poético de su expresión, es una invitación a un cambio paradigmático en el proceso de conocer.

Ya en sus primeros textos Rolando nos traía la categoría: progresividad, para que la ampliación de los límites personales, en el contexto, pueda ser asumida por los participantes. Aparece así otra categoría imprescindible: contextualización.

La expresión de la complejidad en el contexto grupal abarca el flujo continuo de información y la necesidad de procesar pensamientos, sentimientos y emociones.

La racionalidad comprendida dentro de la complejidad es una de las más importantes expresiones biológicas de la vida hecha individualidad que permite la sobrevivencia, la convivencia humana.

Biodanza potencia el flujo de retroalimentación de lo biológico a lo cultural.

La vivencia a la que nos invita la Biodanza requiere ser comprendida en el ámbito de esta complejidad.

En las investigaciones del último siglo avanzamos en múltiples direcciones: acerca de la posibilidad de conocer, de la vivencia, de los diversos modos del ser humano de estar, actuar, vivir en una comunidad, estudiar en una escuela, trabajar en una oficina, caminar por las calles, disfrutar de la plaza, estar en pareja, vivir con los hijos.

Muchos paradigmas científicos se han transformado en civilizatorios. Podemos decir que no hay vivencia antropomórfica, vivimos dentro de paradigmas.

Habitamos una organización de la vida social que muchas veces no favorece la emergencia de la singularidad. Por ello es interesante poder abordar la vida social en sus distintas manifestaciones: reelaborando (las instituciones educativas, la salud, los movimientos sociales, el trabajo, etc.)

Rolando nos regaló fundamentos preciosos, profundos. Biodanza es un sistema de conocimiento, y en todo sistema hay espacios vacíos y la posibilidad de reelaborar.

Llevar biodanza a los distintos ámbitos requiere contextualizar e ir progresivamente llevando el mensaje.

¿Cuál es el mensaje que la organización busca?

En la actualidad las organizaciones ya van entendiendo que se puede proveer de calidad humana a los vínculos de sus miembros para potenciar la producción.

Una primer mirada nos permitirá comprender que en general existe una constante de dos variables: 1- Orientación hacia la tarea (coordenada cartesiana). 2- Orientación hacia las relaciones.

Es necesario conocer sobre dinámicas grupales para quienes trabajan en organizaciones.

Durante varias décadas (60 a 80) se utilizó la dinámica de grupo en la selección de personal y ya luego en el desarrollo de los grupos de trabajo (a partir de los 90).

Surgió en este devenir una cuestión ética: es una expresión auténtica del ser humano? Es una cuestión de este grupo o de la organización?

Quizá la respuesta emerge natural al abordar “el desarrollo de los profesionales en su trabajo”.

El Grupo es un factor básico que viene evolucionando. La cuestión de la tarea y de las relaciones se viene manteniendo, pero a partir de la década de los 70 al 80 surge una tercera variable: la situación.

Hoy empezamos a entender la importancia de ver a la organización como un proceso constante de aprendizaje y desarrollo, al evaluar, diseñar, abastecer, etc...

Salimos de la estructura fija para entrar en estructuras variables: la complejidad del mundo organizacional.

Se precisa que todos los miembros de una organización, de un modo fractal, comprendan lo estratégico de la organización.

Toda organización tiene un potencial y experiencia acumulada que es muy importante reconocer, y rescatar para utilizar en el proceso de desarrollo aprendizaje.

Algunas veces la organización es permeable a la inserción del facilitador y otras no. Solo en el primer caso se podrá iniciar ese proceso. Y, esto puede durar varios años, incluso.

Cada organización es un mundo, es preciso poder entrar, convivir para saber y acompañar lo que sucede, para hacer el recorrido en este proceso de integración.

El facilitador no es un observador: vivencia la vida de la organización. Su participación es etno vivencial, para aprehender de su cultura en sus aspectos más sutiles, profundos, en sus aspectos más evidentes; las intuiciones y sensaciones del facilitador son particularmente relevantes.

Los facilitadores deben poder reconocer cómo se ejerce el poder en la organización, los sistemas de incentivos y los objetivos individuales, los valores, las normas; quién decide, quién tiene el dinero, quién planea y quién es el propietario; cómo se fluye dentro de la organización.

Es decir qué precisan tener o ir adquiriendo un conjunto de conocimientos, un lenguaje, experiencias de aquel campo de actuación: sobre planeamiento, salud, sindicatos, etc, para poder contextualizar.

Lo más importante que se lleva a la organización es el mismo facilitador, su bagaje.

Muchas veces imaginamos que es la Biodanza, pero lo decisivo es el facilitador. Su persona, su presencia, su modo de percibir, de invitar, de convivir.

Es él quien desarrolla la posibilidad de participar: estar con los otros para construir “algo” juntos. Todos pueden lograrlo, a su tiempo.

Una organización está viva, aprende: estudia, estimula, no solo evalúa, problematiza, entiende y busca información y opciones.

El facilitador con su “visión biocéntrica” puede captar qué

caminos son posibles e invitar a transitarlos en el lenguaje de la organización.

El facilitador potencia los liderazgos emergentes, los transitorios y muchas veces duraderos, al generar espacios de participación: pensamos juntos, evaluamos juntos, diseñamos juntos.

Este es un proceso que se centra en reforzar la identidad grupal. El trabajo con los otros, los roles y los niveles, se actualiza en ese proceso de integración.

La afectividad organizacional requiere participación, desarrollo del sujeto individual, compromiso de cocrear la organización en su día a día con los otros.

Trabajar la afectividad implica desarrollar la participación. Ahí se potencia el sujeto individual. No hay límites en la medida que funcionen los procesos de autorregulación dentro de los grupos.

Al decir progresividad referimos a cuáles son los ejercicios de biodanza que pueden potencializar la afectividad en la organización. Al principio no son sesiones completas, sino algunos ejercicios. El facilitador encontrará el momento de una sesión completa.

El Ser humano es precioso, hay que cuidarlo. Para hacerlo el facilitador debe tener en cuenta el contexto (la situación)

al entrar y trabajar en una organización. Es diferente del trabajo de grupo semanal, de una maratona.

En las organizaciones es muy importante hacer énfasis en el proceso, no en el procedimiento.

El proceso no se administra con los procedimientos, sino con el modo de ser-estar del facilitador.

Con afectividad se abre la participación y la participación incluye la afectividad.

Se vive el proceso incluyendo todo lo que sucede. Necesariamente van a surgir conflictos, y los facilitadores de biodanza no elaboran el conflicto. Hay un campo inmenso de posibilidades de lidiar con lo que surja desde lo positivo y esto produce una inversión epistemológica en la forma de convivir.

Toda cultura contiene un potencial de transformación. La afectividad posibilita que aflore y se muestren con mucha más precisión que cualquier diagnóstico y más allá de las encuestas de clima.

Lo más importante es la lectura del facilitador: la situación, la cultura, los liderados, los líderes, las posibilidades, las oportunidades.

Y, que su tarea cuide, en todo momento, la construcción de sentido: **¿para qué hacemos esto?**



Es tiempo para vos...

Manantial
Espacio Biocéntrico
Donde la expresión gesta tu armonía

- *Yoga
- *Biodanza
en Río Cuarto
- *Masaje Tailandés
- *Taichi-Chi Kung
- *Escuela de Formación
en Biodanza**

Todos los días de la semana, todo el año
potenciando lo mejor de vos en un
entorno saludable y amoroso.

📍 **Manuel Puebla 1174**
Atrás del Hospital
Río Cuarto

Contactos y consultas: **0358 509-4151**
manantial.eb@gmail.com
f Manantial Espacio Biocéntrico

Biodanza, luces y sombras



Carlos García

*“Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz,
sino haciendo consciente su propia oscuridad”*

Carl Gustav Jung

Lo esencial, o mejor dicho, lo sustancial del sistema Biodanza es su propuesta de integración afectiva. Digo lo sustancial porque no es solo un aspecto teórico sino una praxis, la integración afectiva no puede ser solo una declaración, no es algo que se proclama como un slogan sin importar si se concretiza o no, debe ser, como toda sustancia que expresa una esencia, *algo tangible*, algo que se pueda sentir, no solo entender.

La esencia es eso en lo cual algo consiste, por eso esencia es sobre todo consistencia. Es por eso que a la pregunta “¿Qué es Biodanza?” no le puede corresponder una respuesta teórica, sin consistencia. Eugenio Trías dice que la esencia es *“el aroma de la cosa, eso que acaso se ofrece al sentido más interior, más próximo al corazón y al recuerdo. Substancia es algo que habla a un sentido igualmente próximo: una cosa sin substancia es sinónimo de cosa insulsa sin sabor. Aroma y sabor es quizás lo más secreto y más próximo de una cosa, eso que solo desvela a través de un acto de amor”*.

Cuando la respuesta a la pregunta “¿Qué es Biodanza” es inconsistente y sin sustancia, es decir sin aroma ni sabor, quien la recibe es impactado por esa inconsistencia, sintiéndolo falso y e incoherente, solo un discurso vacío e insulso, una performance para agradar, o peor, vender. Entiéndase bien, cuando me refiero a la respuesta a la pregunta por la Biodanza no estoy hablando de una definición y nada más, hablo concretamente de la *práctica del facilitador*.

La Biodanza se nos presenta, desde Rolando Toro, como un sistema de trabajo sobre lo sano que hay en todos nosotros, o como lo expresaba Rolando, “Aumentando la luz para disminuir la Sombra”. Pero la Biodanza no opera sino a través de sus facilitadores y es en la práctica de estos que

podemos ver sus efectos tanto luminosos como sombríos. Esto que podría ser algo obvio e inclusive común a muchas otras prácticas, es un tema tabú entre nosotros y fuente de muchas y complicadas hipocresías. Una de las cuales se expresa en esta contradicción “Si nos ocupamos de lo sano que hay en los otros también debemos ver solo lo sano que hay en nosotros” Como si esconder o negar nuestros aspectos patológicos fuera a hacerlos desaparecer por arte de magia, o peor aún, como si negarlos pudiera hacer con que los otros no los vean. En esto radica la fuerza de la sentencia de Jung *“No nos iluminamos fantaseando figuras de luz, si no haciendo consciente nuestra propia oscuridad”*

En la práctica de Biodanza hay luces y sombras, como en todas las prácticas. La única manera de que disminuyan las sombras es exponerlas a la luz.

En primer plano queda el manejo que algunos facilitadores hacen de la seducción y de la manipulación afectiva, ignorando (por desconocimiento muchas veces y por indiferencia patológicas otras) la intensa fuerza de transferencia afectiva que proyectan sobre el facilitador los participantes de un grupo. Imaginemos por un instante que alguien viene al grupo de Biodanza con una triste historia de abuso, abuso que no suele ser solo sexual, sino sobre todo emocional y como veremos después, fundamentalmente ético. Esta persona llega a un espacio como Biodanza confiando en podrá sanar esas heridas. Confía sobre todo en alguien, que como facilitador la recibe con un discurso amoroso de integración y afectividad. Pero poco a poco descubre que el mensaje es contradictorio, que esa persona a la que le ha otorgado su confianza, se aprovecha de ese vínculo para sus propios intereses “Como te entiendo y te quiero yo voy a darte un afecto especial”. La confusión es tremenda porque esa persona siente emociones muy contradictorias, por un lado siente que eso no es lo que esperaba, pero al mismo tiempo siente que es alguien especial para el facilitador y eso la hace sentir bien y al mismo tiempo se siente en deuda, ¿cómo no va a responder a las demandas de alguien que la trata tan bien!, aunque las

demandas no sean lo que desea. Podemos hablar de varias consecuencias de este comportamiento, pero la peor de todas es la naturalización del abuso, no solo por parte de la víctima sino por el grupo entero que pasa a pensar que eso forma parte de una “cultura” de la Biodanza. Que algún facilitador ignore estas consecuencias es algo que no solo lo compromete a él o ella en particular sino que afecta a la Biodanza en su esencia y en su consistencia, es decir, todos los facilitadores y facilitadoras somos afectados por ese comportamiento. Voy a hacer una rotunda afirmación: La Biodanza solo se revela como un profundo sistema de integración afectiva en un espacio de **Ética relacional**. Donde el facilitador tenga en claro el rol que ocupa dentro del grupo y la responsabilidad ética que esto implica.

Cito otra vez a Trias: *“Para que las cosas lleguen a ser lo que son, deben saber algo acerca de su propio poder, algo acerca de aquello a lo cual están llamadas: deben saber algo acerca de su vocación y su destino. Cuando las cosas pierden vocación y destino degradan su propio poder en razón de que son **dominadas**. Ya que una cosa es el poder y otra muy distinta es el dominio.”*

Biodanza no debe transformarse en un sistema de dominio y manipulación a la manera de las sectas, los grupos dogmáticos o las religiones, lugares en los que abundan toda clase de abusos. Al ser un sistema de integración afectiva debe estimular la recuperación y la intensificación del poder personal de los participantes de los grupos, que puedan desarrollar su propia identidad y no la identificación con un esquema de dominio.

Y por último, la ética relacional, también debemos ponerla en práctica en nuestras formas de organización, que han sido y continúan siendo, piramidales, autoritarias y sobre todo mercantilistas. No es necesario aclarar que el principal factor de dominio en nuestro mundo es la cultura capitalista, donde todo es reducido a la categoría de mercancía. También en Biodanza sufrimos este dominio. ¿Acaso las emociones no pueden transformarse en mercancías? ¿Y los grupos, acaso no pueden transformarse en un shopping center de recetas y cursos que se venden a los “clientes” a los que se gestiona como grupos de dependencia? Por supuesto que sí y claro que también pasa en otros ámbitos, pero nuestro discurso es otro y no me refiero a que cada facilitador cobre los honorarios que considere por su trabajo, sino que se establezca que Biodanza es algo que los *“otros necesitan”* y yo tengo para ofrecer (Abusar de la sensación de *falta* que pesa en muchas personas, para aprovechar y venderle el sistema como un *producto*).

No, Biodanza no es un producto de mercado, algo que el facilitador posee y puede comerciar, Biodanza es algo que se **construye** en la relación entre el grupo y el facilitador, a través de la ética relacional.

Sí, Biodanza tiene luces y sombras, se trata de hacer visibles y conscientes nuestras sombras como quería Jung, para que el sistema brille en toda su magnitud.

Notas:

1. Eugenio Trias, “Meditación sobre el poder”

Misterio

Misterio, extraño cotidiano...
te siento, te habito
danzo tu contorno inexistente,
tu incertidumbre precisa.

Misterio, seductor infinito...
apareces en formas inagotadas
cerca de la duda, y la certeza,
mostrando posibilidades.

Misterio, travieso aliado...
amante del presente, del instante vivido
Me invitas a entregarme
a tu danza universal
de mundos ocultos y mundos visibles.

¿Algún día podré conocer los secretos que ocultas
o me limitaré a sentir el caudal infinito de
sensaciones que ofreces?

Adriana Laborda Orte



La experimentación de los cuerpos
el recorrer táctil de la mirada.
Trascendencia de las almas que se encuentran
habitadas
lo que somos aquí-ahora deja percibir el pasado.
Piel borrosa en lagrimas de un mar inundado
por mareas lunares que se encuentran calmas.
Pacientes porque sienten la espontánea verdad.
Ante el Sol profundo se regenera la carne
que es aire, nutrición vincular.
Masa de vida, moldea tributos para obsequiar
herencia entrópica que se pasa al andar.
Anciano camino déjate galopar
muéstrate con mil ojos.
Intuitiva búsqueda.
Despierta el claro cristal que danza
en mi Plexo Solar.

Cielo Eugui

Conversación con Empédocles

Carlos Manuel Dias Nenei

Demiurga voluntad de querer hacer,
la tierra es la fuerza viva de la materia prima,
donde el propósito del espíritu celeste
encuentra el barro de la materia viva.

Valiente grito del alma que estalla,
el fuego es llama del impulso nato,
donde la potencia pura de la gracia sublime
mueve la palabra del divino acto.

Altiva gracia del encanto de la suerte el agua
es el medio de agrandar la vida,
donde el río del supremo enlace
encuentra la luz de la vida reescrita.

Valeria nube de buena esperanza
el aire es el maestro de la transformación,
donde el soplo de la sutil presencia
encuentra la belleza de la resurrección.

A modo de justificación epistemológica

Empédocles, en sus *Poemas*, describe a los Cuatro Elementos como fuerzas vivas que constituyen todo lo que existe en el mundo.

Hipócrates transforma esta visión en una medicina basada en los cuatro humores, que son originados en los Cuatro Elementos.

Aristóteles, en su *Física I y II* sigue ese camino, revelando cuatro formas de pensar y cuatro discursos.

Gaston Bachelard describe largamente las relaciones psicológicas y filosóficas de los Cuatro Elementos.

Jung sistematiza los Cuatro Elementos como funciones psicológicas y elabora una terapia basada en la función inferior, que es el último elemento.

Y por último, Rolando Toro nos invita a danzar los Cuatro Elementos como proceso terapéutico, danzando la función inferior.

Fragmento del libro *Cuatro Elementos*

A lo largo del curso vamos a construir esto. Sobre la idea de los cuatro elementos vamos a volver y volver y volver. Así será toda la dinámica de los Cuatro Elementos. ¡Diga!

Participante: Pienso también que, en el equilibrio, tiene el polo positivo y el negativo. Ahí viene el equilibrio.

Nenei: Sí, tiene la búsqueda del equilibrio, la necesidad del equilibrio. Sólo que nosotros no tenemos todos los elementos equilibrados. Pero eso cada uno lo va a construir mañana con cuidado.

Participante: Yendo al ideal, ¿qué es lo que se busca, no sería la búsqueda del ser humano del equilibrio, en el sentido de tener Tierra, tener Aire, tener Agua, tener Fuego?

Nenei: Querida, el equilibrio es algo lejos de la acción. Para que exista la acción es preciso tener una tensión

dinámica. Imagínate: ¿qué es lo que te hace salir de tu casa a la mañana para hacer alguna cosa?

Participante: La voluntad.

Nenei: Es la voluntad. Algún tipo de voluntad. Es un deseo, algún tipo de desequilibrio, algún tipo de necesidad, algún tipo de energía, que, de alguna manera, te va a sacar de donde estás. Tu casa es una maravilla, un buen lugar donde quedarte. Pero ¿qué te hace salir de casa? Alguna tensión, algún desequilibrio existe para ser completado.

En *Cuatro Elementos*, acordamos que la Tierra está debajo, el Aire está arriba, el Fuego está a la izquierda y el Agua a la derecha, ¿ok? Eso fue una convención. Rolando lo convino así, lo convenimos así y vamos a hacer la formación entera en este acuerdo. Pero se puede poner en cualquier dirección. Nosotros lo vamos a poner de esa forma, porque la Tierra queda debajo y entonces resulta fácil.

Fundamentalmente, durante este curso vamos a ser invitados a descubrir cuánto tiene cada uno de cada elemento. Y también cómo posicionarse en relación con los elementos. Vamos a suponer que las personas tienen un grado 1 a 10 de cada elemento. Digamos que un participante tiene 7 de Tierra ¿Por qué? Porque es una persona estructurada, que tiene una familia, se relaciona bien con su familia, tiene estructuras familiares. Es una persona que no tiene problemas de quedarse viviendo en el mismo lugar, que tiene estructura física, que tiene casa.

Participante: ¿Y si surge una discusión sobre la posición acordada de los elementos?

Nenei: No vamos a preocuparnos con eso ahora. Como ya dije, se trata de una convención. La Tierra está realmente abajo. ¿Te acuerdas de aquella explicación sobre nuestra estructura cerebral? ¿Que tenemos las dos mitades cerebrales, que se ligan al cuerpo caloso, y que hay una disputa entre el lado derecho y el lado izquierdo? ¡Exacto! Y también hay otra disputa que envuelve el sistema adaptativo límbico hipotalámico y el córtex. Entonces, uno tiene esa división en cuatro. División arriba y abajo y los laterales. Uno tiene físicamente eso.

El cerebro reptiliano y el córtex cerebral son abajo y arriba. El cerebro reptiliano representa la Tierra y el neocórtex representa la imaginación, el pensamiento. El lado derecho representa lo intuitivo. El lado izquierdo, lo formalizado. Existe una fundamentación para abordar esta situación. Pero eso no nos interesa en este momento. Vamos de a poquito.

El proceso de Biodanza es fundamentalmente diferente del proceso de intervención de Cuatro Elementos. ¿Por qué? Porque es así: ¿Qué hace la gente en Biodanza? ¿Cuál es nuestro método en Biodanza? Esta formación es una extensión en Biodanza, como el Proyecto Minotauro, como otras extensiones. El Proyecto Minotauro también funciona de la misma manera que los Cuatro Elementos. En ambos, las vivencias de intervención funcionan de otra manera. La Biodanza funciona a través de la estética antropológica. En la Biodanza es así: no sólo tienes que descubrir tu mejor parte, sino también aumentarla cada vez más. El proceso de Biodanza es mirar a la persona y descubrir cuál es su mejor



mayor medida, es aquella parte que está metida en la tierra, más enraizada, y las partes que tenemos de menos son los dos brazos de la cruz. Así, hay que trabajar el brazo más corto. Para una persona que tiene poco Aire hay que traerle un desafío de Aire. Para las personas que tienen poca Tierra, les tienes que ofrecer un desafío de Tierra. Para las personas que tienen poco Fuego, tienes que ofrecerles un desafío de Fuego. Eso es lo fundamental.

Cuatro Elementos y el *Proyecto Minotauro* son extensiones de Biodanza.

parte y hacerla florecer. La estética antropológica es descubrir antropológicamente, en una visión general, dónde está la persona, descubrir la belleza de esa persona.

Participante: Y ahí, sobre la belleza de esa persona, mejorar.

Nenel: La Biodanza es un conjunto de acciones, un proceso que comienza a descubrir esa belleza y la transforma en realidad. Tú, como facilitador, tienes que tener la visión de lo que la persona tiene de bueno. A veces tenemos que esperar un año o dos, hasta que la persona esté lista. Ahí, entonces, es que vamos a proponerle una situación con la cual ella pueda lidiar. En vez de enfocar en lo que tenga de "malo" o forzarla a dar un paso en dirección a su transformación, espero que ella dé el paso sola. Esa es la estética antropológica.

Participante: Es por ahí, porque el ser humano es valorizado por lo que tiene de bueno.

Nenel: Hablas como educadora, ¿no es cierto? Eso es Piaget, y Paulo Freire. Muy bien, el ser humano es valorizado por lo que tiene de bueno, de diferente.

El proyecto de *Cuatro Elementos* es totalmente distinto. En este proyecto se aprende a lidiar con la sombra de cada uno. Se trabaja, en el proceso de intervención de Cuatro Elementos así como en el *Proyecto Minotauro*, con el elemento que la persona no tiene.

El esquema de *Cuatro Elementos* es un esquema de iluminación de la sombra. Su propuesta consiste en hacer trabajar a la persona de la manera más orgánica posible. Es así porque éste es, podríamos decir, un trabajo un poco inorgánico, porque partimos del elemento que la persona tiene en menor proporción. Entonces, es como una cruz. La parte más larga representa el elemento que tenemos en

BIODANZA

en Bahía Blanca

Para reencontrarse con la alegría y la vitalidad, con el placer y la afectividad generados por la música, el movimiento y el encuentro grupal.

**MARTES de 18.00 a 19.30, en
Salón "Cristal", Darregueira 684
Bahía Blanca**

Facilitador:

**Profesor Didacta
Orlando Víctor Gutiérrez**

ovgutierrez@hotmail.com
0291 6421 451

www.biodanzaorlando.blogspot.com



Inclusión de los Rituales en las danzas y en el universo cotidiano

Angeles González

Se describe el ritual como algo relativo al rito, costumbre o acto que se repite siempre de forma invariable. Serie de acciones realizadas principalmente por su valor simbólico. Acciones especiales diferentes de las ordinarias aún cuando se puedan practicar a diario y que responden a una necesidad, la de realizar o reforzar alguna creencia.

Alguien dijo una vez somos seres de rituales, me interesó y también lo resistí pues lo tenía asociado a las prácticas religiosas, al lugar inasible que le otorgan los caminos esotérico-espirituales, o a la simple sugestión o superchería en el campo popular.

En numerosos talleres de Trabajo Corporal a los que he concurrido y también en los que he facilitado, encontré una enorme fuerza y posibilidad de conexión con uno mismo y con los otros en poner en acto a través del movimiento “acciones e intenciones” (Ej: soltar, aceptar, agradecer, sanar, etc.) reiterándolas cuidadosamente.

Descubrí que reunimos semanalmente a bailar durante dos horas cada semana constituía un ritual en sí mismo, pues lo repetimos con la firme creencia que después de hacerlo no somos los mismos, comprobamos que en el transcurso de la experiencia hay modificaciones psicoimmunoendócrinas, expresamos nuestras emociones y recuperamos una corporalidad liviana y fluida. Esto sucede en el campo grupal o cuando danzamos en soledad.

Tal vez resulte obvio pero el cuidado, contención, condiciones del espacio (temperatura, limpieza, elementos, etc.), el modo de consignar, la progresión y preparación de quien facilita, son indispensables.

En el universo cotidiano (nuestro hogar por ejemplo), el armado de rituales puede ser un sano juego de conexión, por la cercana posibilidad que tenemos de pensar, sentir y hacer (accionar) en unidad. No es lo mismo pensar quiero “soltar” una situación, rasgo o posición que me hace daño, que unir este pensamiento a la acción de soltar un pañuelo por ejemplo y verlo caer varias veces, establecer la diferencia entre soltarlo o ponerlo en el piso, esta observación reiterada, en soledad o con otros nos muestra la contundencia del acto de ver caer algo.

En una oportunidad (ya en el ámbito terapéutico) lo hicimos en sesión con una paciente soltar varias veces un pañuelo, su asombrada respuesta a esto fue: es la primera vez que veo la acción completa de soltar y que algo caiga, siempre he visto caer cosas en el aire o ya en el piso, o sino ponerlas o apoyarlas, ¡que disfrute soltar y que caiga..! Allí le conté que leí algo dicho por un monje benedictino: “Soltar es dejar caer, se tiene solo lo que se suelta”. Repetimos en otras sesiones soltar almohadones, una vez entró abrió su cartera y soltó su pesada agenda llena de papeles hacia el piso y me dijo quiero que hablemos del lugar que ocupa el trabajo para mí.

La repetición se convirtió en un acto ritual y cada vez que se encontraba sosteniendo o reteniendo algunas situaciones en sesión y también en su casa soltaba algún objeto y lo veía



caer. Así inscribimos sencillos rituales, en este caso fue en el ámbito terapéutico.

En la vida cotidiana en la que con tanto “hábito” realizado en forma veloz y mecánica no se encuentra el espacio para estas intenciones (que ojalá en algún momento se transformaran en conscientes) sería bueno diferenciar los rituales que se realizan sin conciencia alguna, que no se pueden dejar de hacer y solo amparan rasgos obsesivos. Y rescatar algunos actos que ya elegimos, ejemplo: tomar mate en algún lugar de la casa, tener un estante con objetos, fotos o adornos donde detenemos a mirar, en un patio, balcón o jardín mirar el cielo, la luna o las estrellas y que los repetimos porque nos calman, nos centran, nos serenar o nos relajan y nos conectan pero no los validamos.

Un africano en un curso que compartí, nos contó que llegaba a su casa luego de trabajar como ingeniero en sistemas en una multinacional, se sacaba la ropa y danzaba una misma danza que provenía de su linaje tribal y de sus ancestros y sentía que sólo así se sacaba de encima las horas de la computadora y tensión laboral.

Quiero rescatar esta posibilidad de poner en funcionamiento un mundo sensorial o sensoperceptivo donde se alinea el pensar, sentir y hacer, hay una intención, reiteración y una confianza (que me gusta más que creencia), en disolver, soltar, solucionar o sanar alguna instancia vital, y saber que lleva tiempo, que es un proceso despojado del inmediato resultado que le pedimos a un acto realizado con la “voluntad”.

Me aparecen palabras: sencillo, cercano, pequeño y a la mano; En el orden cotidiano por ej: escribir una carta al padre (vivo o muerto), para honrar, agradecer, reclamar,

contarle algo no dicho o disolver algún resentimiento, guardarla en una carpeta, o ponerla al lado de su foto por un tiempo, o usar los cuatro elementos de la naturaleza: aire, fuego, tierra y agua en la propia casa. Quemar la carta en un cacharro, mojarla en un frasco o cacerola y que las letras se borren y destiñan, o tenderlas en la soga de la ropa o en una planta para que el aire se la lleve (como los poemas en los banderines tibetanos), o enterrarla en una maceta para abonar la tierra; y sin necesitar ir al mar, la montaña, el bosque, el templo como en las películas (y no digo que no esté bueno hacerlo); Pero que salga de uno a través de la escritura libera un espacio interno (y da fe como dicen los escribanos), y en mi experiencia es algo muy transformador e insisto también “muy sencillo” de ejecutar aunque movilice.

En el campo grupal Facilitando clases de integración humana desde el movimiento hay rituales que me encontraron a mí, otros los he preparado cuidadosamente.

En una oportunidad facilitando un curso anual a profesionales de la salud en la ciudad de Concordia, Entre Ríos, se cambió el lugar que usábamos habitualmente y fuimos a un gimnasio muy grande, ese día íbamos a trabajar expresión y juegos de creatividad, yo había llevado elementos y caminando por el salón encontré atrás de un biombo una bolsa de cotillón donde entre otras cosas había una corona (de reina o princesa) una pollera de tul y un cetro, agrego todo al material que tenía y lo reparto entre los participantes para que armen escenas, situaciones y juegos; Luego de un rato veo a una mujer (concurrente), sentada llorando en una silla con la corona, el cetro y la pollera de tul apoyados en la silla de al lado. Me acerco le pregunto que le sucede y me cuenta que cuando era jovencita fue postulada y elegida reina de la primavera y sus padres le impidieron concurrir a la coronación porque eso no era para niñas bien, charlamos la abracé y pedí a tres participantes que se pararan cual jurado con el cetro, la corona y la pollera de tul con su consentimiento la coronaron y la única consigna era caminar por el salón respirando con la emoción que tuviese, de un cuerpo agobiado y en llanto paso progresivamente a una caminata erguida con gracia (era alta y muy bonita), y allí apareció su “garbo singular”.

En el círculo de cierre relató que se encontraba agobiada porque debía tomar la decisión de irse de su ciudad a acompañar a su marido a Canadá por trabajo, y sintió que podía pensarlo sin tanto apego o dramatismo, asoció que liberar esa escena de joven la había alivianado.

Este ritual me encontró a mí y lo agradecí. A otros los preparo especialmente teniendo en cuenta, el cuidado en primer lugar, las danzas, las músicas, los elementos, el espacio, los compañeros que me asisten y siempre movilizar lo que se puede contener (como en la medicina antigua, sino puedo ayudar por lo menos no hago daño).

En todas las culturas hay rituales para pedir lluvia, cuidar las cosechas, ir a la guerra, etc., encuentro útil retomarlos porque nos despega del racional cognitivo y abstracto modo de querer “entender” para facilitar “el comprender” donde

participan otras partes de nuestro ser y así ayudar a descomprimir “el control”, tensión o angustia innecesaria que a veces padecemos.

Somos seres dinámicos (con capacidad de movimiento), personalmente me inclino por los rituales que contengan esta condición, también los hay en quietud, silencio y contemplación, y todos nos regresan a estar en “conexión”, desde allí la sugerencia a incluirlos en nuestra vida por su fuerza y su condición transformadora, pero despegados del amparo o paraguas de una creencia religiosa o militancia positivista.

Vuelvo aquí a lo posible (de potencia), a lo simple, lo sencillo a lo que está a nuestro alcance, es en eso en lo que confío y trabajo hace muchos años...

Va un rap espontáneo:

ritual plural, ritual singular

me para el pensar...

me ayuda a soltar

probar, probar, volver a probar

con esa intención ya no estoy igual...



ATG
Argentina Travel Group

Viajar

**Construir nuestro propio paraíso
en cualquier lugar del mundo**

viajes nacionales e internacionales
salidas grupales viajes a medida

Marcela Enriquez

marcela@atg-evt.com.ar
15-6442-3504 www.atg-evt.com.ar

La vuelta a los instintos: Palabra, Biología, Cultura

Poly Fernández

*“A nuestro juicio deben evitarse
los conglomerados verbales”*
Gastón Bachelard (1957)

Estas líneas tienen en su seno la modesta intención de aportar algunos elementos al cuerpo teórico de Biodanza en ocasión de tratar la temática de los INSTINTOS.

Posiblemente se suscite alguna controversia. Claro. No hay certezas, sólo acercamientos y rodeos.

Cuando aproximamos ideas desde la biología, las cosas son un poco más sencillas o ‘amigables’ en algún sentido, porque hablamos desde un solo paradigma, digamos. La cuestión deviene más compleja, cuando tenemos que articular con la psicología, la filosofía, la antropología... es decir, con la CULTURA. Estas últimas existen, al igual que la Biodanza, porque existe la posibilidad de su transmisión a través de lenguajes como la palabra escrita y hablada, la música, los gestos... En este marco transcurre nuestra humanidad. Humanidad que ha perdido sus instintos, que los ha distorsionado, los ha transformado.

Sigmund Freud, (1856-1939), neurólogo, padre del Psicoanálisis, desde principios del siglo XX, se preocupó por la existencia y dinámica de los instintos en el hombre. Se preguntó, investigó y teorizó sobre esta misteriosa temática. Este autor propone que en el ser humano el llamado instinto en la Biología (*instinkt* en alemán, su lengua de origen) está perdido, en tanto el lenguaje, la cultura, lo transforma en pulsión (*trieb*): es una fuerza constante que exige un trabajo psíquico al hombre; instinto atravesado, modulado, por el lenguaje. El niño al llegar al mundo, a la cultura, por su falta de madurez anatómico fisiológica, sobrevive porque hay un mundo simbólico, de palabras y gestos, que lo cuida, lo interpreta, le da un lugar como hijo de, lo envuelve en un baño significativo. No sobrevive, al menos no solamente, por sus instintos. Estamos enredados al lenguaje. Somos lenguaje desde el momento en que con una palabra somos nombrados. Nuestro nombre nos identifica. Luego nosotros haremos algo con él.

El ser humano al ser de lenguaje no vive sino en un mundo de cultura (que incluye la naturaleza), no en un mundo de “naturaleza” puro. Que la cultura sea maravillosa o sea dolorosa es de otra discusión. La “Naturaleza” del hombre en tanto tal es la palabra y sus productos culturales (entre

ellos el maravilloso arte, la maravillosa música que hace que nuestra Biodanza exista). El significante imprime al sujeto, lo constituye; sin significante, sin mundo de palabras, sin cultura, sin mundo simbólico, no hay “hombre”, hay ser viviente podríamos decir.

La diferencia básica entre instinto y pulsión se plantearía en que el hombre al contar con **pulsiones** tiene la posibilidad de **crear el mundo en que vive (y muere)**. El instinto, en diferencia, hace a los animales un producto de sus determinaciones biológicas, no crean mundo, viven mundo. Desde su maravillosa naturaleza continúan las especies reproduciéndose desde códigos genéticos que les ordenan y los ordenan de maneras prefijadas. Arman bandadas... o viven aislados... porque así está determinado que debe ser. No tienen opciones. Mis gatas no se dejan domesticar.

A diferencia de ello, en el ser humano, en la *pulsión*, el cuerpo ES, la biología ES, sin ella no somos, pero atravesados por la palabra y por los símbolos que produce y por ello, estamos ‘condenados’ a crear el mundo que nos contiene...

Una referencia histórica, pintoresca y no tanto, viene a cuento para ilustrar lo dicho.

El **niño de Aveyron**, llamado *niño Lobo*, -un niño encontrado en los Bosques de Aveyron en la Francia de siglo XVII -XVIII- atestigua lo que sucede con una cría humana sin contacto con sus congéneres y su palabra. En estado de Naturaleza.

Este niño, al que se estimó que estaría en la pubertad al momento del hallazgo, no hablaba ni una palabra, no reía, no lloraba, no abrazaba ni manifestaba expresión alguna de nuestro llamado “afecto”; obviamente ningún hábito de higiene lo preocupaba. Rechazaba a las personas con gruñidos, mordidas, huidas. Caminaba en ‘cuatro patas’, no comía alimentos cocidos, y rompía las ropas que intentaban cubrir su desnudez. Un ser PLENO de instintos.

A pesar de los esfuerzos de *Jean G. Itard*, (1774-1838 - autor del libro *El niño Salvaje*), prestigioso

profesor de sordos de la época, Víctor, así se nombró al niño porque la letra “O” fue la única que pronunciaba, **no pudo aprender a hablar**. Sus “funciones originarias de vida”, según alude nuestra definición de Biodanza, fueron de estricta supervivencia en un mundo seguramente gregarizado por otros animales, tal vez lobos (se supuso según algunos estudios porque tomaba agua como estos animales), tal vez otros mamíferos. Si tuvo Víctor un majestuoso impulso a la vida. Se mantuvo vivo en un mundo

*El ser
humano
al ser de
lenguaje
no vive sino en un
mundo de cultura
(que incluye la
naturaleza), no en un
mundo de
“naturaleza” puro.*



seguramente peligroso, lleno de amenazas permanentes para un niño de algunos meses, tal vez un año, que llegó allí de una manera que quedará oculta para la humanidad por siempre. Fue un niño que no creció rodeado del amor de semejantes significativos (diríamos en Biodanza *ecofactores* positivos) que le hablaran, que tuvieran expectativas acerca de él, que le enseñaran cómo ir convirtiéndose en un ser de convivencia con otros, al estilo humano. Eso hizo que el lenguaje no lo habitara.

Víctor no pudo “ser niño” en nuestro sentido cultural.

Y... pudo ser un *ser HUMANO*?

Genéticamente entendido, seguro que sí. Pero... (polémica respuesta). Desde la neurociencia se dice que nuestro cerebro es un órgano social. Que crece a demanda: según el mundo que rodea al bebé, será el desarrollo o la desaparición de grupos neuronales completos. Tal vez por ello Víctor no desarrolló esos núcleos neuronales que le permitieran desplegar las potencias que lo convertirían en humano.

Nuestra HUMANIDAD entonces, parece que proviene de otro lugar, no sólo de los instintos, no sólo de la llamada vida biológicamente entendida.

La “humanidad” del hombre le llega a través de la cultura, una de cuyas creaciones (insisto) es la Biodanza misma. La Biodanza no proviene de la Naturaleza, es una genial CREACION de un hombre, nutrida y sostenida por otros, “humanizados” por su cultura.

La Naturaleza no crea, está creada, está predeterminada. No elige qué hacer, la hormiga no puede ser termita... Sus instintos le aseguran que son lo que necesita para sobrevivir... Sólo tendrá que seguirlos rigurosamente. Incluso el Lémur que según dicen, cuando hay superpoblación en su comunidad, se lanza al abismo y muere.

La vuelta a los Instintos que planteamos en Biodanza, no

es una idea unívoca. Es una intuición maravillosa que necesita una mediación conceptual para entenderla y vivirla armoniosamente, si cabe. Los seres humanos, no PODEMOS ser instintivos. Aunque queramos.

Con la noción de *Pulsión*, a diferencia de la de instinto, en su unión indisoluble con el Deseo, no sin él, entramos en el amplio mundo de las posibilidades.

Deseo y pulsión, nos separan definitivamente de la Naturaleza, en su sentido estricto. Podemos desear y hacer en consecuencia. Cuando logramos acotar un mundo pulsional encerrante, podemos DAR VIDA AL DESEO QUE NOS DA VIDA.

Todo otro tema que invita a los intercambios.

Gracias querido lector, por haber llegado hasta aquí.

Notas

1. Bachelard, G. (1957) *La Poética del Espacio*, Fondo de Cultura Económico, 2000, 5° reimpresión.
2. Es también necesario aquí incluir que sigue habiendo en la Ciencia argumentos y contra argumentos alrededor de la vida instintiva en los animales no humanos.
3. Inspiración seguramente de la conocida serie y películas de Tarzán, Mowgli, *El libro de la Selva*, etc.
4. Se han hallado en diferentes momentos de la historia, a niños salvajes llamados ferales, que despiertan los más variados interrogantes acerca de la Naturaleza Humana. Este caso, VÍCTOR, es el que más estudios suscitó.

Aportaciones de las neurociencias a la teoría y práctica de Biodanza

Fernando Tucho

La aparición y avance de las Neurociencias en los últimos años nos ha permitido, en lo general, alcanzar una mayor comprensión de nuestro funcionamiento como seres humanos y, en lo particular, también una mejor comprensión de los mecanismos de acción de la Biodanza sobre nosotros/as, confirmando muchos de los postulados intuitivos por Rolando, matizando otros e incluso cuestionando alguno de ellos. Es por ello que para Rolando este fue uno de sus principales temas de interés en sus últimos años y que trabajara junto a algunas personas destacadas en la creación de una especialización en esta materia. En esta especialización me formé con Annalisa Risoli, médico y fisiatra italiana encargada por Rolando de desarrollar lo que Rolando quiso que fuera un módulo obligatorio en la formación de los futuros facilitadores y facilitadoras de Biodanza, y que ya hemos incluido en la Escuela Hispánica de Madrid como uno de los módulos complementarios a la formación oficial.

En el inicio del cuadernillo de esta especialización, Annalisa escribe: “A través de los nuevos conocimientos de las neurociencias, es posible profundizar las bases teóricas de la Biodanza y comprender mejor cómo y por qué la Biodanza actúa”. Este es el objetivo del módulo de formación y de los talleres que vengo impartiendo sobre esta materia. A continuación damos un breve repaso a algunas de estas cuestiones.

Para Annalisa son tres los ámbitos fundamentales en los que los avances de las neurociencias afectan a las bases de la Biodanza: los descubrimientos sobre el movimiento, sobre las neuronas espejo y sobre el funcionamiento de la memoria y el aprendizaje. A estas cuestiones podríamos sumar otras también relevantes, como serían los avances sobre los efectos de la música en el cerebro y el papel que diversas partes de nuestro encéfalo pueden estar jugando durante las sesiones de Biodanza.

En su clasificación sobre Movimiento Humano, Rolando venía a diferenciar entre movimientos movidos por la voluntad y movimientos motivados por la vivencia. Aunque fenomenológicamente es muy válida su clasificación, lo cierto es que las neurociencias vienen a decirnos que salvo los movimientos reflejos y rítmicos, producidos por patrones estereotipados de contracción muscular, el resto de movimientos (la mayoría de los que hacemos a diario y también la mayoría de los presentes en Biodanza) son “voluntarios”, en cuanto tienen una intención en su origen. Otra cuestión es que esta intención sea normalmente inconsciente, fijada en la fase de programación del

movimiento, previa a su ejecución (que es sobre la que solemos poner conciencia). A diferencia de los movimientos reflejos y rítmicos, originados en la médula y el tronco encefálico, los movimientos voluntarios son todos dirigidos por la corteza cerebral (corteza que tiene un papel clave en Biodanza como no podría ser de otra forma aunque a veces haya ganado “mala fama” por alguna de sus funciones como la modulación de los impulsos y las emociones, propia de la corteza prefrontal, de otro lado gran centro integrador éste de nuestro cerebro).

Desde estos postulados, podríamos realizar una revisión del modelo de movimiento humano de Rolando para agregar estos matices que nos ofrecen los descubrimientos de las neurociencias. También, por ejemplo, cuando reserva el contenido emocional para los movimientos organizados por la vivencia. Desde la terminología neurocientífica, emoción hay en la base de todos los movimientos voluntarios, en cuanto entendemos emoción como un estado corporal generado por cualquier estímulo interno o externo que nos

informa de una necesidad, como afirma el prestigioso neurocientífico Antonio Damasio, necesidad que tiene en el movimiento una de las vías para ser “resuelta”.

De otro lado, decíamos, si todo movimiento tiene una intención, ésta normalmente es inconsciente y además, agregamos, sabemos que las neuronas espejo –y añadimos este nuevo elemento clave– están diseñadas para captar precisamente esas intenciones inconscientes... Como facilitadores y facilitadoras de Biodanza, ¿qué intención están captando nuestros alumnos y alumnas cuando, por ejemplo,

realizamos las demostraciones de los ejercicios? Si el facilitador no entra en vivencia y realiza un movimiento algo teatralizado, ¿qué captan las neuronas espejo del alumno...? Son diversas las cuestiones sobre las que reflexionar a este respecto y que tienen importantes repercusiones prácticas para nuestra práctica como facilitadores y facilitadoras.

Estas neuronas espejo, descubiertas por Rizzolatti y su equipo y que en palabras de Ramachandran “son para las Neurociencias lo que el ADN ha sido para la biología”, están en la base del aprendizaje que realizamos en Biodanza –adelantamos ya este tercer ámbito, el de la memoria y el aprendizaje– y también en la importancia de la demostración en Biodanza, lo que le da más sentido a esta genial intuición de Rolando. Ahora bien, el efecto espejo que tiene la demostración sobre el cerebro de nuestros alumnos y alumnas de cara a realizar posteriormente los ejercicios tendría su máxima eficacia cuanto menos tiempo pasara entre ver la demostración y hacer la danza ellos mismos... ¿cómo reducir al mínimo, pues, este tiempo? Son diversas las estrategias que se pueden aplicar, entre ellas: no volver a

*Las
neuronas
espejo
son para
las Neurociencias lo
que el ADN ha sido
para la biología*

la consigna tras realizar la demostración; pedir a los alumnos y alumnas que para ver la demostración ocupen ya el lugar en la sala desde el que van a iniciar su danza; en el caso de danzas en pares, salvo que sean alumnos de iniciación que necesiten ver la danza antes para invitar a una u otra persona, pedirles que se coloquen ya por parejas para ver la demostración,... y un largo etcétera de estrategias que venimos implementando.

Las neuronas espejo, como adelantábamos, están en la base del aprendizaje implícito en Biodanza. Estas neuronas funcionan si la acción que vemos forma parte al menos en una pequeña proporción de nuestro repertorio motor (cuanto más estén esos movimientos en nuestro repertorio, más se activan). Así pues, la propuesta genial de Rolando de trabajar sobre los movimientos universales humanos es accesible a todos/as pues son movimientos cercanos al repertorio motor generalizado de los humanos. Tener esto en cuenta sería clave a la hora de pensar en proponer nuevos ejercicios en Biodanza.

Este aprendizaje implícito, inconsciente, que actúa sobre memorias implícitas, es el que opera fundamentalmente durante las sesiones de Biodanza. Los dos elementos claves que tiene nuestro cerebro para saber si debe grabar una nueva experiencia –como son las que proponemos en Biodanza– son la intensidad y la repetición. A más intensidad, más fácil se graba la experiencia. A más repetición, también. Así pues, para que la modificación funcional, temporal que puede generar una sesión normal de Biodanza pueda devenir en estructural y por tanto asentarse realmente como una posible nueva vía de expresión para la persona es imprescindible la repetición, la repetición de músicas y ejercicios, que debe ser la base de nuestras sesiones. A base de repetición, todas estas nuevas experiencias en Biodanza irán generando, en terminología de Antonio Damasio, nuevos marcadores somáticos que ayudarán a nuestros alumnos y alumnas a ampliar su posibilidad de toma de decisiones en la vida. Ahora bien, la repetición debe ir introduciendo pequeñas modificaciones significativas para que el cerebro encuentre siempre un reto que le mantenga activo. Cuestiones todas estas que de nuevo son claves para nuestra práctica de la facilitación de Biodanza.

De otro lado, los aprendizajes implícitos, mayoritarios en Biodanza como decimos, son “contexto-dependientes”, es decir, están muy ligados al contexto en el que se generan, por lo que cuesta llevarlos a otros contextos. Esto es clave para Biodanza pues nuestro objetivo es que el alumno lleve a su vida cotidiana lo que va generando en el salón de clases... ¿cómo ayudarlo a realizar este paso? Un espacio clave, entre otras vías, sería el relato de vivencia a través de la invitación a ir haciendo conscientes esos aprendizajes que se han generado inconscientemente.

Bueno, hasta aquí algunos breves apuntes de todo lo que los numerosos descubrimientos de las neurociencias podrían aportar a la Biodanza, un sistema vivo y abierto a la ciencia como deseaba Rolando.



Una propuesta integradora para la salud

Biodanza es un sistema creado por el Psicólogo Chileno Rolando Toro, que investigando descubrió una forma de acceder y enseñar a las personas a superar sus inhibiciones, a relacionarse mejor con sus semejantes y con sus familiares, a moverse con un sentido de cuidado de la vida, a superar sus dificultades. Por eso es un sistema de desarrollo personal.

Para ello creó diferentes danzas con músicas específicas, que fue ensayando hasta descubrir que las personas tenemos potenciales y que se pueden estimular.

Este sistema tiene ya 50 años de experimentación y se practica en diferentes lugares del mundo. Actualmente, hay médicos, psicólogos, antropólogos, educadores, artistas, científicos y profesionales de diferentes áreas, que han aportado su sabiduría al servicio de mejorar la calidad de vida de quienes lo practican.

Se puede aplicar a todo tipo de personas que tengan ganas de bailar, como una metodología de aprendizaje y no tiene límites de edad.

Se trabaja en grupos de adultos, de niños y de adolescentes.

Hay que concurrir con ropa cómoda. También se puede trabajar en grupos específicos como embarazadas, niños, grupos mixtos, grupos de género, tercera edad (la llamamos edad dorada)

Para qué sirve y qué beneficios aporta:

- *Previene y disminuye el stress
- *Refuerza el sistema inmunológico
- *Facilita la expresión de las emociones
- *Despierta la conexión con la vida
- *Fortalece la autoestima
- *Desarrolla la creatividad y el entusiasmo
- *Promueve la comunicación afectiva
- *Genera Bienestar y plenitud
- * Mejora y regula el sueño

Betina Ber

Corporeidad en la educación

Nélida Pérez

Al entrar en movimiento vivencial, el cuerpo comienza a ser escuchado y a auto-regularse, aparecen las voces de la corporeidad: el cansancio, a veces el hartazgo; el agotamiento, el placer de sentirse vivo, la comprensión de la vida, soñamos y dormimos dulcemente.

La corporeidad es la que utilizamos a diario, como si fuera un coche, un carro, para que lleve y traiga la cabeza. En realidad somos una cabeza que piensa, que decide, que planifica y un cuerpo esclavo que ejecuta. Así se pierde la sensibilidad de la corporeidad y no sabemos percibir lo que le hace mal o lo que le produce bienestar, porque estamos a merced de objetivos y de metas que no tienen nada que ver con el sí mismo.

El cuerpo como objeto de consumo: la variedad y rapidez con que cambian las modas en la vestimenta, en los cortes y colores para el cabello, en las cremas y perfumes. La variedad de regímenes alimenticios es extraordinaria: para adelgazar, para mejorar la salud, para vegetarianos y según la medicina de la cual se desprenden. Los gimnasios, aparatos para modelar y mantener el cuerpo en forma. Ahora bien, la corporeidad escuchada y sentida, la aceptación del sí mismo, brilla por su ausencia.

La oferta es tan grande a causa de la globalización y la cantidad y variedad de opciones se multiplican cada día, sin traer consigo un sosiego esperado y estabilidad anhelada. Esto sucedería porque la búsqueda parte de un ansia consumista y de querer llenar un vacío imposible de completar, porque la insatisfacción es generada por esa misma sociedad de consumo.

Para Reich el cuerpo es víctima de nuestras represiones inconscientes, por un lado, y fuente inagotable de verdad y sabiduría por el otro. Este autor define la salud en base a la capacidad de oscilar rítmicamente entre los sistemas simpático y parasimpático, y a esto lo llamó equilibrio homeostático, y a la ausencia de ese equilibrio como pulsación de coraza. En la medida en que las defensas se tornan crónicamente activas y automáticas, terminan evolucionando para la formación de corazas musculares y posturales. Estas corazas serían una suerte de escafandra que nos separa del mundo, de la sensibilidad, del amor.

El cuerpo aplanado, reprimido por vivencias de muerte precoces o por vivencias de abandono en la temprana edad, no tiene fuerza para vivir ni para morir, es un cuerpo

esculpido en la soledad. Está fragmentado, dividido. Intenta vivir, pero todo lo hace por miedo a la muerte y no por el placer de vivir y crear un mundo. La corporeidad gozosa, en cambio, construye un mundo pleno, no tiene miedo a la muerte porque vive intensamente y en este vivir sale del adormecimiento.

La corporeidad es el eterno fantasma olvidado en la educación. La eterna ausente, ignorada. En el ámbito escolar solo es considerada la cabeza, por eso utilizamos dichos como: cabeza dura; inteligente de cabeza; no le entra nada en la cabeza; no sé en qué estás pensando cuando explico; pongan atención; estás mirando para otro lado.

En la escuela se aprende a ser sedentario. Es más: se niega el movimiento. Llegamos a la locura de colocar el movimiento como polaridad opuesta al estudio, al conocimiento. Para aprender y conocer hay que estar quieto, en la cabeza, callado, sin oler, sin sentir la piel, sin tocar, mucho menos sentir hambre o deseos de comer algo rico. Esta realidad inventada permanece durante todo el largo camino de la escolaridad, que dura de 6 a 18 años según el caso.

¿Cómo incorporar la corporeidad en nuestra existencia?

¿Cómo hacerla partícipe vivencial de todo lo que vivimos en la escolaridad y en el día a día?

¿Cuándo nos conectamos con el placer de respirar aire puro en el proceso educacional?

¿Cuándo nos estiramos y desperezamos, para descargar tensiones y sentirnos, en los procesos educacionales?

¿Cuándo nos tocamos o tocamos a otra persona? ¿Cuándo acariciamos o somos acariciadas, abrazamos o somos abrazados en la familia y en la escuela?

¿Cuándo nos conectamos con nuestras emociones?, ¿cuándo las expresamos o hablamos de ellas en las prácticas pedagógicas y en la familia?

¿Cuándo podemos hablar de lo que sentimos en el cuerpo, en el cotidiano escolar?

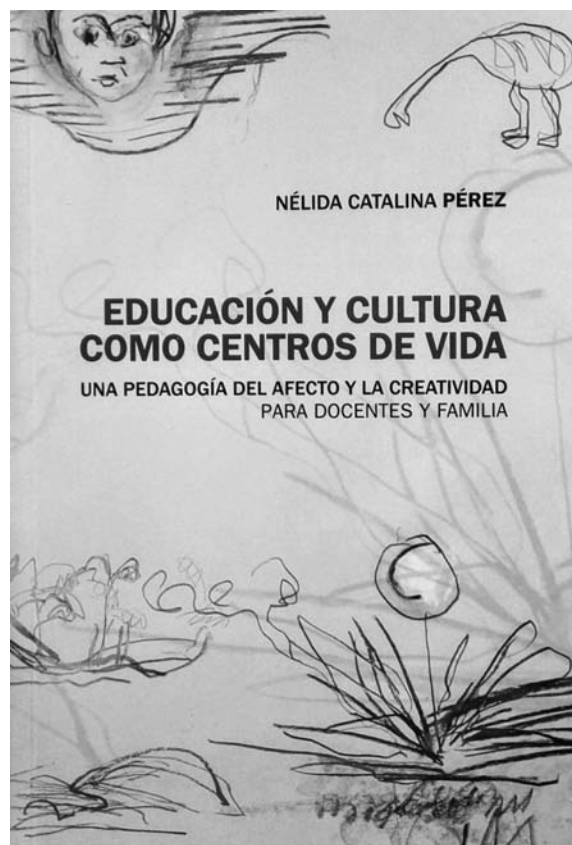
¿Cómo es incluido el movimiento en la planificación?

¿Cómo incluimos los sentidos en los procesos educativos?

¿Cuándo y cómo enseñamos el placer de moverse, de danzar, de cantar, de crear poesía, conversar, de escuchar música, en el ámbito escolar?

La corporeidad como concepto es más abarcadora que la noción de cuerpo. En la vida cotidiana desaparece nuestra imagen corporal(es inconsciente), lo que percibimos es la realidad exterior. Es la presencia del cuerpo que concede al

*La razón, el
conocimiento,
el pensamiento,
la verbalización sin
sensibilidad corporal,
sin organismo sensible
que acompañe,
sin organismo
afectivamente amoroso
que forme parte, se
torna en discursos
desconectados,
desconfiados, llenos de
ideas engañosas.*



existir su carácter de realidad. Es el puente y plataforma, entre la conciencia y el mundo. Cuando hablamos de corporeidad estamos aludiendo a un todo: mente-razón-cabeza-tronco-extremidades; al ser psicofísico, instintivo-socio-cultural y al ser neurofisiológico; planetario y cósmico. Aludimos también al cuerpo que se puede mover libremente, que es mirado, el portador de la experiencia vivida, sus memorias acumuladas en diversas zonas del organismo, el cuerpo emocionado, sentido, relacional.

“La corporeidad es la experiencia vivida, la del cuerpo como realidad fenomenológica. Está constituida por las manifestaciones del hombre-mujer, tal y como aparecen en la vida misma”, dice Lopez Ibor[1]

Es la presencia del cuerpo la que concede al existir su carácter de realidad, su espacialidad y su temporalidad, dice Ortega y Gasset[2].

Rolando Toro habla de la importancia del abrazo, “es en la proximidad del otro en un acto recíproco de dar y recibir afecto, de sostener al otro en toda su humanidad, de asumirlo espiritual y corporalmente”

Es percepción e intuición de mí y de lo otro; es decir es relación con la otra corporeidad en el tiempo y el espacio presente. Ella evoluciona en base a las experiencias de alteridad, experiencias en los ámbitos sociales y culturales, en la convivencia, en los grupos en los cuales participa. Hace parte del entramado subjetivo familiar y social. Es parte constitutiva de la identidad humana, tanto individual como grupal, como de especie.

La corporeidad es el anclaje por donde atraviesa la historia, la herencia genética, lo personal y familiar, toda una historia cultural, educativa, política y económica. Este anclaje pide movimiento, aire puro, circulación emocional, conexión e intercambio con el padre sol, la madre luna, la Pachamama, la tía agua, los primos bosques, las abuelitas piedras (como las llaman algunos pueblos originarios), las amigas plantas, y todo lo que dé al organismo una modulación vital. Tenemos una evolución histórica y filogenética riquísima, surge de una antigua biología que nace en el momento mismo del Big-Bang.

En la primera infancia se forja la corporeidad; se llora, se ríe con todos los sentidos, con las emociones, los sentimientos. El mundo afectivo es en la expresión psicotónica y en la expresión postural, ocurren juntos, en el mismo instante.

La corporeidad es sexualidad y erotismo, es la vida

fluyendo, es afecto, es acción creativa intencionada, es sensaciones de movimiento, es dolor y placer.

En la juventud surge con gran potencia la sexualidad, irrumpe con gran turbulencia. El adolescente sabe poco y nada sobre el contacto, las caricias son torpes en su forma de manifestar su ser sensual. Nadie los ayuda a crecer sensibilizándose en un erotismo delicado, saludable, respetuoso y amoroso. Muchísimos jóvenes no tienen dinero para consultar a una psicóloga. Empero, precisan ser educados para el mundo de la sexualidad.

Gran parte del conocimiento básico que el hombre-mujer tienen del mundo es articulado a

través del núcleo cenestésico, que se configura por el tacto; sentido constituido por la piel que cubre todo nuestro cuerpo, desde los pies a la coronilla. La percepción de sí es una sensación corporal interna relacionada a la musculatura, al movimiento en el espacio y por el sistema vestibular que controla la velocidad del desplazamiento. La corporeidad es una fuente de conocimiento, presente y ancestral. Traemos como herencia la vida de nuestros ancestros y de su experiencia vivida grabada en nuestros genes.

Las formas de expresión básica de la corporeidad son, entre otras, el estornudo, el bostezo, los dolores, las diferentes evacuaciones, tanto por la nariz, los ojos, la piel, las axilas, el ano, la flatulencia, el orín, el llanto, el eructo, el vómito, la risa, los gestos, el habla, los ruiditos de la barriga, los suspiros, los diferentes colores en la piel, pestañeos, los gritos, ronquidos, sonidos guturales, la musicalidad de la voz y otras. Todas ellas tienen función de comunicar lo que está sucediendo en el interior. Si ustedes observan con cuidado la mayoría de estas expresiones básicas son rechazadas socialmente, por lo tanto se las reprime en la mesa familiar, en las instituciones, en cualquier acto de convivencia socio-cultural, por ser consideradas de mala educación.

El conjunto de nuestras corporeidades que no respira aire puro, que no se mueve, que no puede expresar sus manifestaciones básicas, que se carga de tensiones, cuyo caminar es desacompañado y arrítmico, crea valores para una cultura de muerte que a su vez alimenta cuerpos muertos, apáticos, faltos de intensidad y de vida en una retroalimentación constante. Al perder movilidad, se pierde vitalidad, se pierde la capacidad de acción y la sensación es de fragilidad, rigidez, de inconsistencia, de impotencia y de miedo.

Un cuento a toda velocidad

Fui a ver a la bruja que me recomendaron. Me miró y como buena astróloga lo primero que quizo saber fue la hora de mi nacimiento. Después se levantó de la silla y fue hasta la biblioteca donde estaba la obra completa de Freud en la edición de Amorrortu, tal como debe tener una psicoanalista que se precie.

Yo miraba los objetos de su escritorio y me atrajo especialmente el mazo de cartas marselesas que todo tarotista usa.

Cuando volvió a sentarse, me dijo que iba a canalizar a mis maestros y guías akashicos, mientras me hacía imposición de manos como la experta en reiki que anunciaban los diplomas de la pared. Cada palabra que yo pronunciaba era una perla en el collar de la semiosis infinita, que por ser lingüista pudo decodificar sintagma por sintagma, sin problemas.

Luego me habló de los asuntos legales, como es lógico en una abogada que hace Tribunales de mañana.

Lo que no me pareció adecuado fue el presupuesto de la refacción del baño, por lo que le comenté que iba a consultar con otro arquitecto.

Y ahí nomás fue que me dijo que con el cambio del tren delantero del Fiat iba a demorar unos tres días, pero acepté, porque a esa altura ya era una mecánica de confianza para mí.

Eso sí, me dejó bien en claro que el que no tiene arreglo soy yo.

Lo vió en no se que secuencia de arcanos mayores y transitos de plutón en la casa de mi pecho, donde parece que no firmé el contrato aquella vez y que la cosa de palabra ya no corre. Me dijo que soy un inconciente y que ni me di cuenta del trabajo que me habían hecho por aquel entonces, ni de las energías bloqueadas a la altura del sacro, ni de la represión superyoica o estatal, que mas dá, por lo que me recomendó que esta vez vaya a un buen especialista. -¿Especialista en que?, dije yo echo un nudo y sollozando.

-Especialista en vacío, corazón.

Román Mazzilli



Hoy el peligro es mayor aún, porque la infancia y la juventud, en su constante contacto con las multimedia, ceden el cuerpo a la tecnología, cuerpo cibernético, dejando poco a poco su energía vital que es sustituida por una ansiedad que se constituye en un modo de ser en el mundo.

Demos un ejemplo práctico: la sensación de vergüenza que tiene un estudiante ante una determinada circunstancia escolar, produce una serie de sensaciones cenestésicas de opresión, contracción, empequeñecimiento corporal, una sensación de querer desaparecer. Si esta situación se repite a menudo, el organismo se desvitaliza y se curva sobre sí mismo; se debilita la existencia. Las sensaciones cenestésicas forman parte fundamental en la constitución y evolución de la corporalidad.

Otro ejemplo: si una estudiante se siente aceptada, respetada y amada, las sensaciones cenestésicas serán de expansión, calor, placer, unidad, exaltación, sensación de que el cuerpo se ensancha. Al repetirse esta situación con frecuencia el organismo se fortalecerá; la corporeidad se integra y el bienestar se torna una plataforma existencial vital.

La capacidad de la corporeidad de relacionarse, nunca es definida por un solo cuerpo, está siempre definida en complicidad con los demás. Nosotros somos cuerpos-mentes que encajamos en el campo de las fuerzas de relación. La corporeidad se genera y se potencia a partir de los encuentros con los humanos. Es más: si se produce gran cantidad de desencuentros, la potencia queda latente y se va reduciendo en el devenir de la vida. Empero crece, se auto-crea en la multiplicidad de las relaciones y afectos con las otras corporeidades.

La razón, el conocimiento, el pensamiento, la verbalización sin sensibilidad corporal, sin organismo sensible que acompañe, sin organismo afectivamente amoroso que forme parte, se torna en discursos desconectados, desconfiados, llenos de ideas engañosas.

En el enfoque biocéntrico de la escolaridad, la corporeidad será un incluido tanto dentro de la práctica pedagógica como en los momentos libres y en todas las actividades que hacen al mundo educativo. El abrazar un árbol desde el sentimiento afectivo-poético, la ronda al inicio de la actividad escolar, el abrazo de hermano al finalizar la tarea diaria, escribir poesía luego de una vivencia biocéntrica, danzas de sincronía grupal para acabar con la competencia y el bullying, formar cajas comunitarias de útiles escolares, la formación de habilidades de auto-organización grupal, el diálogo vivencial amoroso para tratar un tema de conocimiento y muchísimas otras formas de abordar el aprendizaje incluyendo la corporeidad.

(Fragmento del libro: Educación y cultura como centros de vida. Una pedagogía del afecto y la creatividad para docentes y familia.)



El arte de vivir

Graciela García Durán

El arte de vivir es la habilidad para afrontar la vida con creatividad, en sintonía con el espíritu; es la destreza que permite enfrentar las adversidades con templanza, con amplitud de criterio e innovación. Consiste en optar por elegir una senda que nos una a nosotros mismos, con los otros y con el Universo, en la búsqueda hacia la unidad con todo lo que es.

La evolución del ser humano nos indica que cada quien encuentre y se reconcilie con su propia verdad y viva de acuerdo a ella; hace falta ser auténtico, con presencia, con autoridad, aquella que surge de la fuerza interior, establecer la identidad y simplemente Ser: tránsito que cada uno, si así lo elige, hará a su forma y a su tiempo.

La cruzada implica una profunda tarea de autoconocimiento y esto supone sumergirnos en nuestras partes sombrías y en nuestra Luz. Integrar esas polaridades es el acceso hacia la unidad.

La integración nos conduce a amigarnos con la sombra, aceptar y reconocer que es parte de nosotros. Soltar los aspectos que no nos sirven, pues nos dividen, nos aíslan.

Abrazar las mudanzas produciendo los cambios necesarios nos lleva inexorablemente a la inclusión.

Hemos experimentado durante eones la dualidad y la separación y es tiempo de re-unión. Somos seres vinculares y así, como nos relacionamos con otros, podemos oír la llamada del espíritu e iniciar una relación de intimidad sagrada, de diálogo y de guía con nuestra esencia, que siempre está presente.

Biodanza nos da la oportunidad de aplacar la mente para que podamos elevarnos, conectarnos con el corazón, nexo con lo Divino, y activar la escucha interna, esa que nos susurra al oído. De esta manera excluimos toda idea de religar al hombre con Dios a través de cualquier religión. Nos religamos con la parte luminosa y nos vinculamos con un momento sagrado: estado de gracia, éxtasis y plenitud; instantes místicos que le dan sentido a la existencia.

Cuesta volcar en palabras esos sucesos. Sólo pueden ser sentidos e inducidos por la música y la vivencia: Biodanza.

El arte de vivir implica la búsqueda de un equilibrio y esto está relacionado con la inteligencia emocional y con el estado de salud. Radica en lograr vivir el Cielo en la Tierra,

alcanzar la abundancia y la prosperidad en todos los aspectos, para disfrutarlos aquí en este plano y conectarnos con todo aquello que nos hace felices. En el camino de la integración: unir lo sagrado, con lo profano. Asimismo, recuperar ese estado de inocencia que provoca el asombro. Ello sucede cuando miramos a través del espíritu y llegamos a vivenciar un fuerte sentimiento de: nada sé.

El asombro se transforma en entusiasmo por lo que se despliega ante nuestros ojos. Debemos permitirnos estar abiertos a los milagros.

Cuando nos complacemos y entregamos a un poder Superior, la magia aparece y más confiamos y más soltamos.

Así comenzamos a practicar momento a momento, la sabiduría de la conexión con lo Divino.

De esta manera entendemos que podemos elegir, pero no podemos controlar la vida, porque en realidad no estamos en condiciones de controlar nada. Lo más grandioso que podemos hacer es aceptar cada momento y dejarlo ser. En esta etapa los milagros acontecen y nos sorprenden. Los acontecimientos se presentan y constantemente nos conmueven.

Nos hace falta entender que, si cada vez que pasamos por una vivencia sólo nos permitimos abarcarla y que ella nos conquiste con toda su gloria y esplendor, dejando que se manifieste lo que deba ser, surgirá el conocimiento total.

Esto acontece cuando no buscamos interpretar, sino sólo abrazamos el proceso. Lo lograremos si nos ubicamos en la atemporalidad, el aquí y el ahora, sin expectativas. Implica rendirnos, entregarnos y soltar el control: confiar en un orden superior. El Universo acomoda las piezas como un engranaje y conspira a favor de los soñadores. De esta forma existiremos en una suerte de constante asombro, admiración y gratitud, deslumbrándonos ante el misterio de la vida.

Podemos reaccionar ante los estímulos externos, disparar el ego o responder desde el espíritu, con mansedumbre y serenidad. Concluyendo que, lograr un ego equilibrado y conseguir darle más protagonismo al espíritu, resulta ser un gran cambio de consciencia.

Es así como el arte de vivir establece un nuevo paradigma, lo logramos con Biodanza, danzando el gran cambio.

(Este material forma parte del libro "Imágenes del Corazón" en etapa de publicación).



Nuestra misión como facilitadores

Lilian Botaya

La “misión” del facilitador es devolver a las personas su derecho al paraíso.

Rolando Toro

Volver a conectarnos con la profunda fuente de amor que todos los seres humanos poseemos, que hemos olvidado, por la desconexión que nos imprime la cultura, por la exigencia del tener más que el ser, de seguir los tiempos del afuera, con sus requerimientos más que el “propio tiempo” (incapaces de recuperar la profunda conexión con nuestro centro) es en este espacio, donde ejercemos la función del facilitador de biodanza, es altamente ética! tanto en la transmisión de las músicas y danzas en la clase (aula de biodanza) como en su inclusión, su rol en sí mismo, el rol del facilitador es constante en la responsabilidad, como en el proceso en sí, de cada alumno, como en su contacto con cada uno de ellos, en la clase semanal, como en el proceso todo.

La inclusión, desde su imagen y cercanía, genera profundas corrientes identificatorias en los alumnos, “ser como” “danzar como” trabajando nuestra singularidad, podremos, como facilitadores, incluirnos con un rol de contención: humilde y profundo...sereno, irradiando nuestra “propia esencia” (entonces: responsabilidad en nuestro trabajo personal)

El aula de biodanza transcurre en un ámbito ritual, generando en los alumnos la intensa vivencia de trascendencia.

El rol del facilitador no termina en la clase misma, ni en el funcionamiento grupal, trasciende en la intervención y en la observación de cada alumno en su proceso.

La misión es la afectividad: generando un vínculo de seguridad y ámbito de contención, aun fuera de la clase.

Con el solo objetivo que el ambiente actúe como generador de confianza y sin criticar ni juzgar (legado de la psicoterapia gestáltica)

Amor, para la concepción de la terapia gestáltica es cuidado, respeto y responsabilidad.

Podamos acompañar el “nacimiento” de esta nueva forma de estar en el mundo. De esta nueva forma de comunicarnos y de actuar, dejando los ropajes del condicionamiento y: siendo! (acción necesaria para el despertar de los potenciales dormidos)

La presencia del facilitador, inclusiva, serena y sencilla: contiene el proceso.

Es un espacio de “maternaje”, de intenso amparo, tanto en el ámbito ritual de la clase como en los espacios intervencionales.

La generosidad y afectividad están cercanas a ese espacio de contención (espacio continente).

El cuidado entre nosotros: “los facilitadores” (en la horizontalidad) es de vital necesidad para la continuidad de la red, de la ronda, de los vínculos afectivos, que determinan nuestra identidad como facilitadores, ser quien realmente somos, (confianza en la entrega) hacia donde vamos y de donde venimos, fieles a nuestro proceso, reconociendo nuestro camino,

*“Tus ojos...tus ojos son el lugar de encuentro...
en el dorado holograma de los primeros impulsos
de amor, es la posibilidad de estar contigo
en este punto de luz del universo”*

Rolando Toro

La que desmitifico

Había transitado por todos los estados...

Había caminado todos los senderos, según su evolución...

Había superado todas sus sombras y temores ...

Había amado con intensidad y entrega suprema.

Hubo grandes maestros y grandes enseñanzas

Tuvo que cumplir con todas las pruebas de que la vida le planteó...(lo realizó con prolijidad y piadosamente)

Entrego su danza a la vida con maravillosa armonía...

Y cuando todo parecía realizado...

Su mundo cambió...

Los valores ya no eran los de su evolución... los amores se esfumaron, por arte del viento...

Los días tenían un cierto color nuevo...y diferente ...

Y se sumergió en el nuevo orden ... percibiendo la energía de los elementales.Y seres sutiles...sutiles...el

orden cósmico...

No más exigencia, no más desamor, no más injusticia, no más dependencias afectivas...solo apegos amorosos... con aire...

Nunca más confundió poder y manipulación, con irradiación amorosa.

Nunca más cedió al impulso.

Nunca más entregó su amor a quien no correspondía.

Tomó el verdadero valor de la preciosa vida...

Todo lo que la rodeaba era luminoso.

Creo un nuevo mundo.

Meditó .

Amó incondicionalmente.

Se entregó a los tiempos lunares.

Flota! Sumergida en sueños de la tribu.

Nada la perturba...vive! (la acuna la verdadera vibración de la naturaleza)

Lilian Botaya



El cuerpo en la creación artística

Oswaldo Marcón

Vivo el dibujo como una necesidad. En temas de arte me encanto con miles de posibilidades, cada artista que descubro, cada nuevo enfoque teórico, nuevas tecnologías, otras sensibilidades... Me enamora el arte que se entrecruza con otras disciplinas como la antropología o la política. Me da rabia cuando se cruzan el límite de la ética o cuando percibo la mediocridad en aumento. Pero en todo este mundo cambiante siempre me pregunto ¿por qué sigo dibujando? y sobre todo ¿por qué insisto en una práctica con procedimientos tan ajenos al arte del siglo XXI?

Llegué a preguntarme si era pura obstinación o miedo a innovar, pero hay algo en mí cuando dibujo que sólo se expresa desde la corporeidad.

Sé que nuestra subjetividad no es tan pura ni genuina como lo pensábamos antes, y que como argumento o tema central no sustenta una producción artística. Pero el registro personal termina siendo un aporte y no puedo negar que algo de mí se quiere quedar en cada obra. Al momento de iniciar un trabajo voy con un tema en la mente. Pero una cosa es la construcción mental de la obra (que en mi caso es permanente) y otra es el acto de dibujar, de poner el cuerpo y las emociones en el espacio de la obra que tiene tiempos más corto: el de la acción. Sentir, expresar y tener un cuerpo que ejecuta el trabajo espeja la grandeza de nuestros deseos. Los accidentes de esta práctica y los errores (de la propia inadecuación de mi cuerpo a las ideas) me humanizan, me cambian el rumbo y puedo así escapar al pensamiento lineal.

Cuando me predispongo a trabajar sobre un asunto, el

dibujo (gestual) termina aportando datos que desde mi conciencia no los tenía registrados. Dibujar para mí es una forma de acceder a mi cuerpo, a sus memorias, a la memoria del paisaje que nos rodea, a registros implicados de la presencia colectiva de quienes habitaron por aquí. Dibujar es acceder a lo extraordinario, a lo que todavía no tiene nombre. Sólo consigo darle a “eso” una entidad cuando el dibujo adquiere un estado de gestualidad, cuando todo mi cuerpo en movimiento y en estado vivencial participa en la creación de trazos, líneas, manchas y borrones para configurar una unidad de sentido.

Me gusta cuando el resultado de mi obra muestra más las acciones realizadas para resolver el dibujo que el objeto en sí representado. Me encanta cuando en el resultado se reconoce el entusiasmo que me produjo el dibujar y el entusiasmo por el tema. Hoy por hoy es la vitalidad la que me convoca en cada trabajo. Creo que dibujar y bailar rock pueden tener muchas semejanzas.

Sigue siendo visual el arte que me interesa pero es mucho más que ojo, hay más cuerpo que mirada, hay más acción y menos precisión. En el dibujo hay muchos caminos, el mío lleva estas marcas, la de la vivencia y la de la gestualidad. Transmito este entusiasmo en cada taller que doy y la biodanza es una gran herramienta para lograrlo. Agradezco a las enseñanzas de Rolando Toro porque me llevaron a esta obstinación por el dibujo gestual. Su sabiduría me condujo al compromiso ético en esta tarea, a sentirme vivo y en el camino correcto de la expresión artística. Hace treinta años que biodanza me acompaña como práctica esencial, su teoría y las vivencias me aproximan a este tipo de reflexión.



Emilse Inés Pola

Es interesante atender, para nuestra transformación, cómo funcionan nuestros órganos, cuales son los hábitos, formas de alimentarse, de dormir, que es lo que nos da bienestar y que no.

Somos seres de resonancia, la energía circula en los diferentes órganos sistemas y se nutren mutuamente. La salud es el estado donde la energía fluye sin impedimentos en el organismo, nutriendo cada órgano, y cada célula del cuerpo.

Hace más de dos mil años los sabios chinos formularon una teoría con la cual pretendían explicar las fases del cambio.

Los antiguos filósofos comenzaron con la premisa que el cambio ocurre de una manera ordenada y previsible, observaron la naturaleza, los ciclos de las estaciones, las etapas humanas.

Los chinos formularon la teoría del cambio o de las transformaciones. Postularon que todo cambio se hace en 5 fases con condición de continuidad y fuerza vital.

Estas fases fueron llamadas **elementos de transformación**. Estos son fuego, tierra, metal, agua, madera (simbología de la rueda de la vida), un continuo.

Cada **elemento de transformación**, está asociado con un **grupo de órganos** que, a su vez, se nutren y forman un todo integrado, manifestando la salud.

Los **elementos de transformación** y sus sistemas orgánicos son:

Fuego: El corazón, el sistema circulatorio y el intestino delgado.

Los órganos fuego son la madre de los órganos tierra, les proporcionan la fuerza vital al estómago, bazo y páncreas.

El fuego es fuente de energía de la emoción de la alegría (En cambio, si están desequilibrados provoca la histeria, demostraciones de emoción, descontroladas).

Tierra: El estómago, el bazo, y el páncreas. Son fuente

vital para los órganos pulmones y el intestino grueso.

Expresan **racionalidad y simpatía, comprensión y compasión romántica.**

Cuando el bazo esta estimulado en exceso (con alimentos dulces y azúcar) la persona suele ponerse sentimental y excesivamente compasiva, hasta el punto de debilitar a los demás.

Cuando el bazo esta fuerte, hay una comprensión y compasión profunda de los demás.

Metal: Los pulmones y el intestino grueso. Son la fuente de energía vital para riñones y vejiga.

La emoción es la aflicción, todo el mundo sufre alguna vez de tristeza, al parecer es parte de la vida del ser humano. Es importante mantener en perspectiva nuestra tristeza y aflicción. Desapegarse de estas, si queremos llevar una vida en evolución.

Cuando la persona se aferra a la emoción del dolor, hay problemas de intestino grueso, al mejorar la salud de ese órgano, mejoramos nuestra capacidad para liberarnos de emociones innecesarias y para continuar con nuestra vida.

Por lo tanto, para tratar la tristeza y liberarse de la pena, trate bien su intestino grueso.

Agua: Los riñones y la vejiga. Son fuente de energía vital para hígado y la vesícula biliar.

El susto y temor. El estrés y el temor crónico, (a veces, sin causa actual aparente) puede dañar los riñones y glándulas suprarrenales

Cuando están débiles experimentamos más temor, nos preocupamos con mayor facilidad. Tenemos menos determinación y menos fuerza de voluntad. El riñón sede de la voluntad, nos sirve para orientarnos en la vida, sobre todo cuando nos enfrentamos a la adversidad. En épocas de dificultad y estrés hay que proteger los riñones.

Madera: El hígado y la vesícula biliar. Son fuente de energía vital para el corazón, sistema circulatorio y el intestino delgado. Con esto se completa el ciclo, que no se

cierra, sino continua.

Las emociones que se expresan cuando está sobre cargado el hígado o vesícula son: la rabia, enojo, rencor, se produce un aumento de la agresividad

. El alcohol daña el hígado, y si se consume en exceso provoca repentinos estallidos de cólera. Basta pasar un día con una persona alcohólica, para saber que las emociones dominantes son la rabia, la amargura, la vergüenza, y la furia.

Las personas que tienen dificultad con estas emociones deben tratar su hígado.

Biodanza, es una excelente herramienta, para armonizar las emociones, y cuidar la salud del organismo.

Se estimula la resonancia de la energía vital, con los sonidos de la voz, la música, gestos humanos y danzas en vinculación, que armonizan y exaltan las emociones de amor, confianza, empatía, valor, potencia, autodeterminación y armonía.

El estado corporal de bienestar, en plena vinculación y asertiva comunicación se hace una realidad cotidiana.

Nuestra visión es holística, siempre estamos a favor de la ciencia y la medicina que sana.

Entendemos que no podemos separar el cuerpo del alma. Los estados de emoción, la espiritualidad vive y se expresan en los órganos.

El cuerpo vivido sentido, es un templo, una biología de última generación. Somos seres de conciencia y amor, un jet supersónico, y muchos se conforman en sentirse carros viejos, despertemos, por favor ahora.

No importa la edad. Olvida el reloj, los años. Demos lo mejor cada día.

Es bello, ahondar el lenguaje del cuerpo, su música, sus voces.

Con la integración humana y orgánica, pretendemos cuidar, encauzar la salud antes que se dañe, la escucha del alma en cada gesto, sana, hace funcionar la magia de un ser único, irrepetible, singular.

¡Esa maravilla eres tu!

Disfruta...¡está dado!

Bibliografía:

Wataru Ohashi "Cómo leer el cuerpo". Urano.



La Vida es el Arte del Encuentro

<i>Celebrar un encuentro.</i>	Martes y jueves
<i>Reírse en compañía.</i>	de 19,30 a 22 hs.
<i>Danzar un sentimiento.</i>	Velazco 1524 CABA
<i>Comprender un gesto.</i>	Facilitan:
<i>Acariciar un cuerpo.</i>	Román Mazzilli
<i>Intuir una emoción.</i>	Flavia Buffa
<i>Sostener una mirada.</i>	
<i>Navegar el silencio.</i>	
<i>Acompañar un vuelo.</i>	
<i>Encender la pasión.</i>	

cel: 15-6441-4408 campogrupal@gmail.com

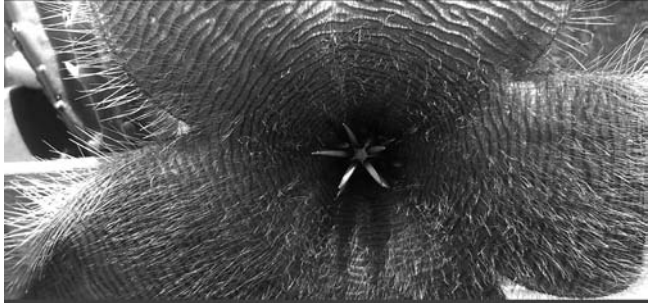


Lic. Lilian Botaya
Lic. en Psicología, UBA - Terapeuta Gestáltica
Transpersonal - Profesora Didacta de Biodanza

Asistencia terapéutica
en San Antonio de Areco y Muñiz

Talleres periódicos de
Biodanza y Gestalt

.....



"una forma diferente de asistirte!!!"
sesiones prolongadas, familiares e individuales

telefono: 011 15-3159-0294

Danza de oposición armónica conmigo mismo

Ricardo Klein

1. La confirmación de la integración como acto clínico y como acto biodanzante

En el 2011 escribí un libro de Gestalt. En la contratapa registré que la temática de la integración recorría todo lo escrito. Tal es así que si lo republicara modificaría su título, llamándolo: “Gestalt, terapia de integración”.

La formación, el trabajo en el grupo regular, las diferentes experiencias en biodanza, tienen la misma dirección, la integración.

Valga aclarar que la integración –por lo menos como la han pensado Perls y Toro- no es sólo la aceptación de los distintos aspectos que moran la sombra de cada uno de nosotros. Lo cual no sería poco, lo cual también se halla incluido en el pensamiento y la teorización de ambos. Y a la vez, no alcanza. No alcanza la mera recuperación de lo bloqueado, anestesiado, dormido, escindido.

- ¿Y a qué más te referís?- te oigo preguntar; añadiendo:
- Nada alcanza... -.

Entender la integración con lo que hay limita las posibilidades al pasado, a repetir algo que allá y entonces, se detuvo. Es pensar que todo lo vital viene de allí, del pasado, como reservorio a recuperar, a lograr. Y ni Toro ni Perls estuvieron dispuestos a quedarse allí, renunciando a lo que Maslow llamó la psicología del potencial humano, en la cual ambos autores pueden ser incluidos. En lugar de quedar en la mera recuperación el eje se traslada al desarrollo de la potencialidad creativa, a producir un aumento de aquello que Spinoza llamaba las pasiones alegres –aquellas que aumentan la potencia- en contraposición de las pasiones tristes –aquellas que la disminuyen-. Dicha potencia –situado en el presente, en el aquí y ahora, en la vivencia- halla direccionalidad en desarrollar lo potencial de cada ser humano tendiendo a una integración –integración entendida en el planteo tanto de Toro como de Perls

desprendida de solamente recuperar lo pasado- que mira el existir potencialmente futuro; “lo imposible puede suceder”, decía Rolando Toro. Ya que la existencia tiene sentido en función de la potencia, de lo que es devenir y no lo que se es –o peor aún de aquello que debería ser-. Es tender a realizar cada uno en la Tierra aquello que Dios dice de su nombre al encontrar a Moisés ante la zarza ardiente: “Seré el que seré”.

Si Galeano decía “para qué escribe uno, si no es para

juntar sus pedazos”, podríamos parafrasearlo de igual manera para dar cuenta del para qué danzar. Para tender a la integración, propuse hace unos años una danza.

2. Danza de oposición armónica... conmigo mismo

El adentro y el afuera son ficciones que creamos... y luego las creemos. Moebius se ríe de nosotros en esa disyuntiva. Me hallo escribiendo acerca de cómo la biodanza fue habitando mi consultorio –que fue mi tesis en la formación de Biodanza-, y no puedo no registrar como el procesando se produjo también en el cómo mi tarea clínica se encontró con mi formación biodanzante.

Los seminarios en la Escuela de Biodanza de San Antonio de Areco se hallan diseñados como espacios de creatividad y experimentación. Muchas veces son lugares de pruebas del consignar danzas o de recrear la temática teórica de alguna manera creativa. Para mí eran espacios de juego con los bordes de lo posible, lugares de invención, de permitirme probar lo novedoso y experimentar sus consecuencias. Y lo que relataré a continuación aconteció en un Seminario.

Cuando el clínico que me habita miraba las danzas de oposición en las cuales otro sostenía la tensión del conflicto, pensaba dicho conflicto desde la Gestalt y mi trabajo clínico. La oposición en la cual la persona se hallaba, aquello con lo cual lidiaba –representado por el compañero que sostenía la tensión- podía entonces pensarla como una proyección de aspectos propios.

Cada una de las dos personas hace la misma propuesta –danza de oposición- y trabaja a la vez distintas situaciones y conflictos, pues aquel otro representa para mí algo desconocido para él y viceversa. No importa en sí el contenido –lo cual la Biodanza comparte con la Gestalt- como el proceso vivenciado. Sin el otro no la puedo realizar, pues preciso pasar por la vivencia para que algo me acontezca, para darme cuenta de... algo mío.

Este conflicto, de cada uno de los dos biodanzantes, precisa ser puesto en movimiento para dejar de estar

estancado. Precisa que las energías capturadas allí sean desatadas, despertadas para hacerlas fluir. Si fluyen, si no se hallan detenidas, entorpecidas, seguirán su cauce, devendrán, y lo impedido, al entrar en danza, puede –según plantea Zinker- manifestarse estéticamente, ser expresado en su potencia y fluidez.

Si comprendo este sentido en la danza de oposición, puedo volver a ella para proponer modificarla. Pues cada

*Si
experimento
mis
impulsos,
mis situaciones
encontradas de deseos
y temores, mis
ambivalencias y
conflictos en mis
manos y brazos
derecho e izquierdo, la
danza de oposición
armónica deviene en
ser conmigo mismo.*

biodanzante hace su trabajo sostenido por el lugar que el otro ocupa, me presta, para yo danzar.

Ya no es preciso ese otro, ese que sostenga el conflicto, en el cual encarnar las proyecciones. Puedo modificar la danza haciéndome cargo de ellas. La danza que planteaba el conflicto con el otro internalizado deviene en conflicto entre aspectos propios. Puedo sostener ambas partes, encarnarlas, y la danza se convierte en una danza de oposición armónica conmigo mismo.

¿Cómo plantearla?

Si experimento mis impulsos, mis situaciones encontradas de deseos y temores, mis ambivalencias y conflictos en mis manos y brazos derecho e izquierdo, la danza de oposición armónica deviene en ser conmigo mismo.

Parado, bien apoyado en mis pies –condición necesaria para sostener mi conflictividad–, con las manos juntas enfrentadas entre sí contactando las palmas y los dedos, llevadas delante de mí a la altura del corazón, registro la potencia en cada mano y cada brazo, a la vez que la tensión entre ellos.

Al iniciarse la música, desde ese contacto entre mis manos, todo mi ser pugna a derecha e izquierda en mi danza, que es posible de ser manifestada en los tres niveles.

Sólo faltaba a esta altura del planteo elegir la música adecuada, y así fue presentada en un seminario de la Escuela. Danza de oposición armónica... conmigo mismo.

(Basado en un extracto de mi tesis “La biodanza habitando mi tarea clínica” presentada en la Escuela de Biodanza de la Provincia de Buenos Aires, San Antonio de Areco)

Notas:

1. En el camino de la Gestalt. Aportaciones a la teoría y técnica gestáltica, Psicolibro ediciones, Buenos Aires, 2011.

2. Los desarrollos de Maslow respecto al potencial humano le posibilitaron no quedar capturado en el determinismo, fuera éste el freudiano o aquel de las teorías del aprendizaje, considerando lo humano como lo potencial propio de cada persona.

3. Spinoza, saliendo de las nociones cosificantes del ser, intenta un ir más allá de éste, planteando la existencia en términos de potencialidad que posibilita evitar la captura de los mandatos que generan una obvia pérdida de la potencialidad.

4. La traducción del texto bíblico (Éxodo, 3:4) como “Soy el que soy” en la mayoría de los textos, traiciona en su pasaje al español lo que debiera decir: “¡Seré el que seré!”. Ésta última rescata –ligada a ideas de Spinoza– y devuelve al texto la potencia del nombre de Dios –y el de cada uno de nosotros, hechos a “su imagen y semejanza”. También tiene consecuencias clínicas, pues no es lo mismo trabajar en aras de descubrir aquel que soy –oculto, reprimido, velado– de hacerlo en pos de mi desear... lo que fuere que sea aquello que desee... Y en biodanza, la diferencia talla de la misma manera.

Mi proceso

Me resistí.
Puse excusas.
Di la espalda a lo desconocido.
Juzgé todo lo que pude al sistema.
A mí misma.
Escapé.
Firme en mi estructura.
Inamovible.
Opuesta a la integración.
Todo lo que pude.
Hasta donde la cabeza controló.
Hasta donde el cuerpo comenzó a hablar.
Las resistencias ya no eran posibles.
La posibilidad estaba en la puerta.
La puerta tenía una llave.
La llave semilla.
La semilla siempre en mí.
Mi cuerpo tierra.
Tierra con movimiento vital.
Semillas vitales.
Sembradas en un tiempo dormido.
Despiertan ya...
Estimuladas por la inquietud.
Afectadas por movimientos diferentes.
Impulsadas por danzas.
Semillas dormidas.
Provocadas.
Reaparecen como chispas.
Chispas seducidas, animadas.
Chispas susurradas con vida.
Brotando, explotando.
Renacidas.
Involucradas.
Prendidas a la vida.
Y nacieron intensas y apasionadas.
Mi todo Fer contagiado.
Afectado por impulsos nuevos.
Danzas alimento.
Danzas cálidas.
Danzas de viento.
Danzas de agua.
Danzas nutrientes.
Pasión en danza.
Pasión por descubrir otro Ser.
Dentro de mi Ser.
Mi Ser.
Pasión por sentir pasión otra vez.
Pasión por danzar para sanar.
Sanar para vivir.
Vivir para danzar.
Vivir danzando vivir!

Fernanda Molina

Mito del eterno retorno, el ser y la realidad, ontología arcaica

Ana María Alberti-Pablo Cortés-Guillermo Retamosa

Arquetipos, Repetición y Mitos

En el comportamiento general del hombre, los objetos del mundo exterior y los actos humanos, no tienen valor intrínseco autónomo. Un objeto o una acción adquieren un valor y llegan a ser reales porque participan de una realidad que los trasciende.

El mito es un relato explicativo, simbólico y dinámico, de uno o varios acontecimientos extraordinarios, personales y colectivos con referente trascendente, que carece en principio de testimonio histórico, se compone de una serie de elementos invariantes reducibles a temas y sometidos a crisis, presenta carácter conflictivo, emotivo, funcional, ritual y remite siempre a una **cosmogonía** (concepción del origen) o a una **escatología** (concepción del final) absolutas, particulares o universales. (José M. Losada)

“Estos mitos hablan porque expresan lo que dentro de cada sujeto saben que es cierto”.

Joseph Campbell

Cada uno de nosotros tiene el mismo cuerpo, los mismos órganos y energías que el hombre de Cro-Magnon hace treinta mil años. Al vivir una vida humana en nuestra ciudad, o al vivirla en las cavernas, se pasa por los mismos estadios de la infancia, la llegada a la madurez sexual, la transformación de la dependencia infantil en la responsabilidad de la vida adulta, el matrimonio, luego la decadencia del cuerpo, la pérdida gradual de sus poderes, y la muerte. Contamos con el mismo cuerpo, las mismas experiencias corporales, por lo tanto respondemos a las mismas imágenes. (Lisa Gilli)

El ser humano construye según un arquetipo. Los arquetipos de las actividades profanas (aquellas sin significación mítica) han sufrido un largo proceso de desacralización en las sociedades modernas.

La Danza por ejemplo, todas las danzas han sido sagradas en su origen, una danza imita siempre un acto arquetípico o conmemora un momento mítico, es una repetición y por consiguiente una reactualización de aquel tiempo. En los mitos, Luchas, Conflictos, Guerras en general tienen una causa y una función rituales, oposición entre dos mitades de un clan, o lucha entre representantes de dos divinidades que conmemoran un episodio del drama cósmico y divino.

El Hombre Arcaico creador de modelos y arquetipos transhistóricos. La Humanidad Arcaica se defendía “como podía” de todo lo que la historia comportaba de nuevo y de irreversible.

El Hombre Moderno, creador de la historia, en la medida en que se sugestióna por la misma (historia) siente menoscabo por una supervivencia impersonal, al no transformar los acontecimientos significativos en arquetipos.

He aquí nuestra era... volcada al exterminio del mito. El

Hombre de hoy, despojado del mito, se yergue famélico sobre su propio pasado y debe escarbar frenéticamente buscando sus raíces entre las más remotas antigüedades.

F. Nietzsche

El Eterno Retorno

El eterno retorno es una concepción filosófica del tiempo, que planteaba una repetición del mundo en donde éste se extinguía para volver a crearse. Bajo esta concepción, el mundo era vuelto a su origen por medio de una conflagración, donde todo ardía en fuego. Una vez quemado, se reconstruía para que los mismos actos ocurrieran una vez más en él.

En el “eterno retorno” como en una visión circular del tiempo, los acontecimientos siguen reglas de causalidad. Hay un principio del tiempo y un fin, que vuelve a generar a su vez un principio y un fin y así sucesivamente.

Sin embargo, a diferencia de la visión cíclica del tiempo, no se trata de ciclos ni de nuevas combinaciones en otras posibilidades, sino que los mismos acontecimientos se repiten en el mismo orden, tal cual ocurrieron, sin ninguna posibilidad de variación. Friedrich Nietzsche plantea que no sólo son los acontecimientos los que se repiten, sino también los pensamientos, sentimientos e ideas, vez tras vez, en una repetición infinita e incansable.

El valor del concepto de eterno retorno ha sido tan discutido como poco entendido. En general, se le considera únicamente desde el punto de vista cronológico, en el sentido de repetición de lo sucedido.

Pocas veces es pensado como uno de los conceptos más poderosos de la filosofía moral de todos los tiempos: obrar de modo que un horizonte de infinitos retornos no intimide, elegir de forma que si uno tuviera que volver a vivir toda su vida de nuevo, pudiera hacerlo sin temor.

Nietzsche, en su teoría del eterno retorno, enseña: el ser humano logrará transformarse en el “superhombre” (hombre trascendido) cuando logre vivir sin miedo.

La idea de eterno retorno se refiere a un concepto circular de la historia o los acontecimientos. La historia no sería lineal, sino cíclica. Una vez cumplido un ciclo de hechos, estos vuelven a ocurrir con otras circunstancias, pero siendo, básicamente, semejantes.

M. Eliade contextualiza “¿Cómo pueden soportarse, y justificarse, los dolores y la desaparición de tantos pueblos (...) por el simple motivo de hallarse en el camino de la historia?” Y en nuestros días, cuando la presión histórica no permite ya ninguna evasión, ¿cómo podrá el hombre soportar las catástrofes y los horrores de la historia —desde las deportaciones y los asesinatos colectivos hasta el bombardeo atómico— si, por otro lado, no se presiente ningún signo, ninguna intención transhistórica, si tales horrores son sólo el juego ciego de fuerzas económicas, sociales o políticas o, aún peor, el resultado de las “libertades” que una minoría se toma y ejerce directamente en la escena de la historia universal?”

Es propio del pensamiento occidental la idea de que el

progreso es indefinido y siempre hacia adelante, en otros sistemas filosóficos, como los orientales, se encuentra la idea de ciclos que se van perfeccionando, retornando eternamente hasta alcanzar la forma perfecta tras muchas fases erróneas

Una concepción integradora de estos conceptos es que la vida es una espiral ascendente, nunca se toca en el mismo punto ni en el mismo plano, en la repetición existe la posibilidad de que cambie algo, que ocurra una “ruptura de nivel” con un estado de mayor integración.

Repetición etimológicamente significa **Re-Pedir (pedir de nuevo)** esto implica la posibilidad de encontrar nuevos sentidos a la existencia (mediante la reelaboración de la experiencia vivida)

La reaparición de las teorías cíclicas en el pensamiento contemporáneo es rica de sentido. La formulación en términos modernos de un mito arcaico revela el deseo de hallar un sentido y una justificación transhistórica a los acontecimientos históricos.

En este devenir, tenemos la oportunidad de transformar nuestra existencia, encontrando, creando nuevos modos de vivir (de pensar, sentir y hacer), abandonar los modos conocidos que, por seguros y remanidos no satisfacen las necesidades deseos y proyecciones actuales.

Conservar los logros adquiridos y consolidar nuestra identidad en un nuevo momento de integración y encontrar el camino de la Creación de nuestra propia realidad en integración con uno mismo, en la comunidad y en la totalidad de la vida, y su conservación hasta un nuevo ciclo.

Biodanza y Mitos

La supervivencia del **Mito del Eterno Retorno** (el terror a la historia): En los momentos de crisis los actos humanos, su significación y valor, está vinculado a la calidad que les da el ser. Reproducción de un acto primordial, trascendente, repetición de un ejemplo mítico.

La repetición consciente de gestos paradigmáticos determinados remite a una ontología original. El producto de la Naturaleza, el objeto hecho por la industria del hombre, hallan su realidad, su identidad cuando participan en una realidad trascendente. El acto obtiene sentido, realidad, cuando renueva una acción primordial. (Ontología arcaica)

La evolución del pensamiento, que funda cambios de paradigma, constituye el puente entre el origen del Mito y el sentido de sus metáforas en su tiempo, que al ser elucidados a la luz de los nuevos paradigmas reedita y restablece su sentido.

Desde el Paradigma de la Complejidad, Biocéntrico, danzamos los mitos actualizando en nuestro ser la integridad de la identidad y el sentido de la vida.

El Concepto de Apocatástasis, (Jung) sitúa el sentido de la metodología vivencial en el abordaje del mito: A través de la historicidad del Mito generamos la vivencia, la experiencia que crea la conexión arquetípica, la resignificación del sentido de la vida de la persona y la

proyección en las generaciones en el camino de la corriente de la vida.

Danzar el Mito plasma, origina, forja la restauración de formas arquetípicas que al actualizarse en cada ser lo restaura, lo reintegra e incorpora al individuo efímero en el canal de la corriente de la vida.

Metodología: Abordamos el Mito del Eterno Retorno con las Danzas de la Trilogía Hindú

DANZAS DE SHIVA, DE VISHNU Y DE BRAHMA (Metodología VII R.Toro)

Estas danzas se desarrollan dentro del contexto de la trilogía de la divinidad hindú denominada “Trimurti”, formada por Shiva, Vishnu y Brahma.

Shiva es el dios de la danza y de los cambios. Es un arquetipo, por lo tanto vive y muere. Es un arquetipo de lo creativo, de la renovación permanente.

Vishnu es el arquetipo de la conservación, de mantener en vida las cosas positivas y buenas, conservar lo maravilloso que tiene la propia vida.

Brahma es el dios de la creación y posee una gestualidad característica que alude a la creación del mundo y de los seres.

En una jornada de dos días con convivencia grupal danzamos la Trilogía en una secuencia distinta a la habitual con los objetivos de lograr progresivamente lo que los participantes del grupo manifiestan necesitar para afrontar las crisis en el momento actual.

Danza de Vishnu, objetivo: Reconocer los avances y evolución, elegir lo que se desea conservar como soporte de nuevas formas, detener lo que invade y altera. La Danza de la Conservación está estructurada para inducir un estado de serena armonía.

Danza de Shiva, objetivo: Desechar repetir-recordar-transformar cambiar. Simboliza la eterna transformación del universo, que consiste en la cíclica destrucción y creación. Es el dios de la danza y de las transformaciones.

Danza de Brahma, objetivo: Creatividad Existencial, abrir nuevas posibilidades, desear, soñar y concretar. Danza vigorosa y expansiva.

CONEXIÓN CREATIVA: luego vivenciar danzando pasamos a Conexión Creativa.

La expresión creativa con lenguajes del arte, pre-verbales, ofrece la posibilidad de iniciar la acción de concretar; de proyectarse en una obra como mensaje enigmático en movimiento, de conectar y dialogar con esta obra para trabajar sobre sí mismo.

“Un objeto concreto que se realiza hacia afuera es un espacio habitable que se logra hacia adentro”

Minotauro, Pascual Varía - Artista Plástico

Integración afectiva de la familia para personas en situación de discapacidad

Ximena País Muñoz

Cuando me plantearon la posibilidad de realizar sesiones de Biodanza para personas en situación de discapacidad en la Casa de Acogida “Misión de Amor” de la Fundación Misión Batuco, dentro de las “Jornadas de Psicoterapia Complementaria”, que incluían además de Biodanza, Danzaterapia, Sono-musicoterapia y Yoga, hacía poco tiempo que había hecho la Extensión “Integración Afectiva de la Familia”, creada por Verónica Berger y Luz Vázquez y no dudé en ningún momento en realizar sesiones relacionadas con esta Extensión.

Sobre todo, porque esta Casa de Acogida, es una obra de beneficencia sociocultural y educativa, ubicada en la comuna de Lampa, una de las comunas más pobres de la Región Metropolitana, en Santiago de Chile, que atiende a personas en situación de discapacidad física y/o mental pertenecientes preferentemente a 52 familias de escasos recursos y residentes en Batuco, que pasan gran parte del día en la Casa de Acogida para recibir asistencia kinésica, educación y alimentación, ya que sus padres no los pueden asistir. Debido al tiempo que pasan lejos de sus padres (son retirados en las tardes para llevarlos a sus casas) y por otra parte la poca aceptación de la situación de discapacidad en que se encuentran sus hijos, estaba la necesidad de trabajar el vínculo familiar.

Facilité 2 sesiones al mes durante un semestre de “Integración Afectiva de la familia” (Biodanza y Familia) finalizando con la realización de un collage por grupo, entre padres e hijos (as), terapeutas, cuidadores y niñ@s que acudían a la Casa de Acogida, con una asistencia de 25 personas aproximadamente.

Destaco principalmente las vivencias facilitadas en torno a relatos con un hilo conductor en torno a “Los cuatro elementos” y a “Los ritmos de la naturaleza”

Utilizamos metodologías activo participativas y dinámicas experienciales-vivenciales, para trabajar y desarrollar:

Afectividad, a través de la caricia, el contacto y la sonrisa siempre el mensaje es muy claro para ellos y lo comprenden fácilmente por el hecho de que no hayan palabras de por medio, de este modo pudieron vivenciar sin dificultad la línea de la afectividad.

Creatividad, mostraban el coraje de expresarse al emitir los sonidos y transformarse en los animales de los relatos, al danzar vivenciando cada elemento, al ver sus caras de

asombro a medida que les iba transmitiendo los relatos.

Comunicación, al poner a las personas en un contexto de grupo, no sólo se favorece el encuentro y la comunicación, sino que también la expresión y el dar y recibir en feedback. Aquí abordamos lo que es el núcleo de una persona en situación de discapacidad, es decir la dificultad de relacionarse con otros. Pero al mismo tiempo nos aproximamos a aspectos subjetivos y motivaciones profundas a través de la música, el movimiento y la danza libre.

Elevación de la capacidad motora, fue fundamental la participación de l@s monitor@s y del personal técnico de la Casa de Acogida, ya que las personas en situación de discapacidad física y/o mental poseen una condición de vida que afecta el control y movimiento del cuerpo, generando alteraciones en el desplazamiento, equilibrio, manipulación, habla y respiración, limitando su desarrollo personal y social.

Aumento en seguir pautas de orden, fueron capaces de ordenar y luego guardar todos los materiales que utilizamos para realizar el collage por grupos (lápices, hojas, revistas, tijeras, goma de pegar, etc.). Esto se logra, de acuerdo al tipo de discapacidad, pues quienes poseen una discapacidad más profunda, son personas más sensoriales y responden a estímulos, pero los que poseen una discapacidad moderada y leve consiguen desarrollar mejor esta tarea.

Posibilidad de expresar diversas formas de comunicación con el otro debido a sus diversas patologías (algunos





balbucean o hablan con dificultad, otros emiten sonidos, etc.), de esta forma adquieren seguridad y se sienten más aceptadas. Asimismo lleva a la mejoría en las relaciones familiares y sociales, llegando a un enriquecimiento de la calidad de la vida en su totalidad. La necesidad de abrirse a los demás, remueven emociones, sentimientos y presiones que han estado mucho tiempo guardados por el miedo de no ser comprendidos por las demás personas.

Aumento de la autoestima y valoración positiva de sí mismos, no es extraño que las personas en situación de discapacidad, posean una autoestima baja ya que los lleva también a auto invalidarse y a auto excluirse más allá de sus limitaciones objetivas.

Con las sesiones facilitadas, pudieron :

- Trabajar con la imaginación.
- Conectarse con la naturaleza, los animales y los cuatro elementos.
- Abrirse al goce y conciencia de aprendizajes nuevos en relación al disfrute y apertura afectiva.
- Expresar sentimientos, emociones y empatía.
- Dar y recibir en feedback.

Este tipo de sesiones las he facilitado muchas veces, pero era la primera vez que lo hacía para un grupo de personas en situación de discapacidad y pude observar :

✓ Un grupo feliz, con bastante amorosidad y desarrollo de trabajo corporal, pues semanalmente hacían Danzaterapia.

✓ No tuve que hacer grandes esfuerzos para entregar consignas simples y cortas, ya que ellos las

comprendían perfectamente.

✓ Tuvimos una gran participación de l@s monitor@s y equipo técnico, que lograron comprender que al realizar estas actividades terapéuticas y de esparcimiento, ayudan a mejorar la sobrecarga del cuidador y los índices de satisfacción aumentan en los participantes, familiares y el equipo. Sin embargo, la participación de los padres fue muy baja.

✓ Observé una gran sobreprotección, especialmente de las cuidadoras hacia las personas en situación de discapacidad, específicamente al momento de realizar el collage al finalizar cada sesión.

✓ En los collages, reflejaban sus carencias (seleccionaban imágenes de viajes, familias unidas y felices, comidas ricas y sabrosas, electrodomésticos de última generación, prototipos de hombres y mujeres bell@s) y no reflejan los contenidos de las sesiones, como habitualmente ocurre.

Para mí en lo personal, fue muy emocionante y removedor facilitar estas sesiones. Comprobar que con la Biodanza podemos llegar a todo tipo de personas y constatar cómo mejoran su calidad de vida fue una experiencia maravillosa...agradezco haber tenido esta vivencia.

Tekove Jeroky Paraguay-Pe (La Biodanza en Paraguay) y la Red Biocéntrica APYKA



Nancy Penayo

Poder compartir este espacio de la revista es muy importante sobre cómo estamos en Paraguay con la Biodanza, es un gran regalo y nos abre posibilidades de integrarnos, visibilizarnos y participar activamente en el gran movimiento de la Biodanza en el mundo, contarles sobre todo la conformación de una red, que denominamos “APYKA. Red biocéntrica”.

La Biodanza llegó al Paraguay alrededor de los 90. Desde entonces y hasta el 2000 se formaron solo dos facilitadoras: Clara Bozzano y Marcia Taglioretti, y luego Héctor Mico, en el 2007. Ellos tres fueron los primeros facilitadores de Biodanza en Paraguay por muchos años, los mismos se formaron en escuelas de Argentina, Brasil y España. Además, la Biodanza tuvo una gran maestra Paraguaya que desde la adolescencia vivió en Argentina hasta su fallecimiento, Mirta Schinini: médica, psicoanalista, directora de la Escuela de Biodanza Río de la Plata.

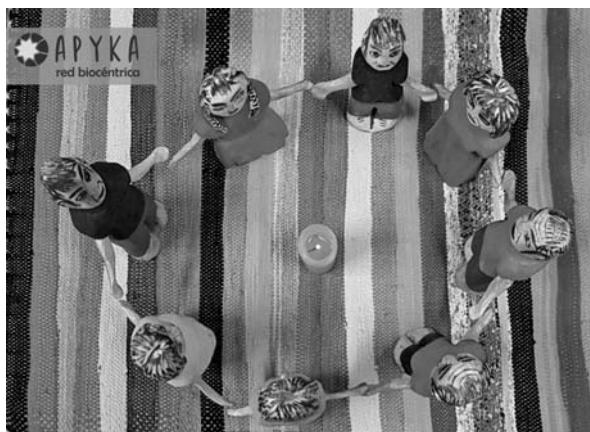
Los tres primeros facilitadores realizaron varias acciones como traer a Paraguay a grandes maestros/as de Argentina y Brasil para realizar maratones y talleres, se conformaron algunos grupos; se pudo realizar en el 2011 un proceso de cinco clases con funcionarios/as de la Secretaría Nacional de Cultura, y, por distintas razones sociopolíticas de Paraguay y personales de éstos tres facilitadores titulados, no se pudo avanzar en instalar el Sistema Biodanza de Rolando Toro como un movimiento biocéntrico con continuidad a través de la existencia de grupos estables, escuelas de

formación, proyectos biocéntricos, entre otros, ni tampoco participando en el movimiento mundial.

Actualmente, terminando el 2018 estamos tres facilitadores en fase de titulación (Hugo Vidomlansky, Alicia Mora y Nancy Penayo) de la Escuela de Corrientes “Guacaras” y formados en Educación Biocéntrica con Cezar Wagner y Ruth Cavalcante en Fortaleza, Ceará. En esta nueva etapa de la historia de la Biodanza en Paraguay, creamos y promovemos un movimiento social biocéntrico integrado por personas y organizaciones de las áreas de salud, educación, social, cultural y arte, que a través de un proceso de construcción participativa con círculos de cultura diseñamos un proyecto social basado en el Paradigma Biocéntrico, compartiendo la misión de promover un cambio en conexión con el fluir de la vida, rompiendo mecanismos adaptativos impuestos por este sistema económico y social. Definiendo el “movimiento Biocéntrico” como una esencia, fuerza y energía que circula, atraviesa y da sentido a la vida generando una revolución amorosa.(*).

La identidad que elegimos fue la del APYKA, que para nuestro pueblo guaraní representa el primer territorio... el seno de la madre... la palabra soñada que se asienta... El lugar donde todo se encuentra, donde los ancestros se reúnen, es el espacio de la vida...

A partir de este proceso, Apyka Red biocéntrica impulsa proyectos sociales biocéntricos para grupos, comunidades e instituciones que requieran acompañamiento en procesos de fortalecimiento de su vida colectiva a través de la BIODANZA de Rolando Toro y la EDUCACION BIOCENTRICA de Ruth Cavalcante y Cezar Wagner.



Las acciones biocéntricas que está realizando actualmente el grupo Apyka, en Paraguay son:

- Diseño de un proyecto social biocéntrico.

- 4 grupos de biodanza que funcionan regularmente en tres localidades de Paraguay en Asunción, Lambaré y Mariano Roque Alonso (dos con adultos, uno con adultos mayores y uno con docentes en una escuela pública.)

- Capacitación a docentes y agentes de salud en Cuidados de Desarrollo Infantil desde la Educación Biocéntrica.

- Proyecto Piloto de “Autoestima y Biodanza” con docentes en una escuela pública de un barrio en situación de pobreza de Asunción.

- Talleres de Biodanza con facilitadores/as de Argentina.

- Promoción de la Biodanza en Paraguay con clases abiertas en distintas localidades del país a sectores de educación, salud, cultura y arte.



- Participación en el Encuentro Sur de Biodanza en Piriapolis, 2016

- Participación en encuentros de salud comunitaria en Formosa, Argentina, 2018.

Tenemos la convicción, la misión y el deseo de construir juntos una red biocéntrica fuerte y potente en Paraguay. Esta red se va a fortalecer vinculada y en contacto con el movimiento biocéntrico mundial.

() Definición construida participativamente por los miembros de APYKA.*



Biodanza y ciclicidad femenina

María José Correa Pousa

“Biodanza y Ciclicidad Femenina”, fue mi tesina de titulación como facilitadora de Biodanza, dentro de la Escuela de Biodanza del Valle de Punilla, directora Estela Piperno.

Hoy, luego de transitar algunas transformaciones, se ha convertido en libro, gracias a la danza colectiva de ilustradoras y editoras cordobesas. El libro, con perspectiva de género, busca tener formato de investigación, proponiendo una mirada sobre la danza cíclica de los cuerpos de mujeres menstruantes, haciendo ésta distinción, ya que actualmente no todas las mujeres tienen úteros y no todas las personas con úteros se consideran mujeres. Cuenta con lenguaje inclusivo, es por eso que en el inicio, junto con Florencia Yáñez Podoroska (editora), compartimos unas palabras al respecto, aquí les dejo un fragmento: “Este sistema en el que nos encontramos inmersas, versa siempre con hegemonía, con relaciones desiguales y con tiempos lineales. Utiliza el estereotipo para construirse y desde sus bases niega todo aquello que se presente como ajeno a su lógica de explotación, negación y violencia. Entendemos que todo aquello que se nombra existe y es por eso que nos animamos a habitar la deconstrucción del lenguaje... invitándonos a transitar el lenguaje inclusivo que va más allá de la polaridad que se nos dicta como verdad. En busca de nuevos horizontes, intentamos escribir desde un lenguaje que reconozca que todas, todos y todes debemos ser nombrados en la búsqueda por un mundo diferente.”

Es mi intención compartirles algunos fragmentos del libro, con el deseo profundo de que se convierta en un abrazo a través de las palabras:

(...) Empezar la tarea de integrar. Lo que evadimos e intentamos negar, en algún momento retoma y aparece con más fuerza. En lo que concierne al ciclo menstrual, la parte que se rechaza, se disfraza y se oculta es el sangrado, la sangre, el momento del descenso, del soltar, del silencio, de la pequeña muerte.

Paradójicamente, la “sangre de vida” de las mujeres se esconde, mientras vemos como algo natural escenas de muerte, accidentes, de forma explícita..., y sin embargo, el sangrado femenino, tan vinculado a la vida, sigue teniendo un lugar marginal en el inconsciente colectivo. Intentaré poner a la vista que esta marginalidad es, especialmente, enseñada y aprendida.

Empecemos la tarea de cuestionarnos, ¿qué posibilidad real hemos tenido de darle el valor que se merece la danza de hormonas del ciclo? En todo caso preguntarnos qué posibilidad real hemos tenido de mirarnos amorosamente, sin juicio, en nuestros cuerpos, sus olores, vapores y fluidos. Cuántas herramientas fueron entregadas al momento de hacer de nuestros cuerpos un lugar amoroso y habitable. ¿Qué permisos tuvimos para aceptarnos así, tal cual somos, sin nada que ocultar y más bien, otra vez, integrar?

Crecemos con muy poca información sobre los procesos de

nuestros cuerpos, una ausencia de palabras, una negación naturalizada y violenta.

Por alguna razón, y a propósito diría yo, nadie nombra el puente que une los tránsitos fisiológicos a los emocionales y psicológicos. Millones de personas escindidas de la corporeidad del pensamiento. Millones de mujeres por el mundo con los úteros silenciados, rígidos, dolidos. Nos enseñan, y enseñamos repitiendo después el patrón, que ser sensuales es siempre dirigido hacia otro/ otra/ otre y no tenemos idea de cómo vivenciarnos sensualmente. El deseo, el sentirnos deseantes, se ve anulado en un sistema que jamás dejaría la vía libre a las mujeres y su deseo. Perdemos la conexión con lo espiritual de nuestros cuerpos, y como diría el cantautor argentino Charly García: andamos "con total interferencia". Creemos que sentimos, cuando en realidad estamos pensando...

Este libro intenta ser la luz de una puerta entreabierta, en medio de una oscuridad hecha de mitos miedos y prejuicios, una luz que lleva a la curiosidad, a reconocer el serpenteante mensaje del organismo, a reconectar con el pulso del útero - corazón, a confiar en nuestra sabia intuición, a recuperar el deseo como puente fundamental hacia la vida y abrazarla con toda la belleza de ser aquí y ahora. Biodanzamos arquetipos porque nos invitan a soltar los estereotipos violentos que nos obligan a un molde. Para recuperar las partes fragmentadas de la psiquis. Hablamos para ser con otras, vernos reflejadas en las historias y los sentires. Sanar la matriz llama a la Huesera, la que canta sobre los huesos hasta que renacen y con ellos los músculos y la piel y el cabello y el pulso del corazón y nuestra vitalidad.

Una vez que esta información llega, no queda más que compartirla como un abrazo profundo.

Feminidad, una construcción que nos llevará mucho tiempo deconstruir para construir pieza por pieza, con la sororidad como base fundamental y hacia un entramado que nos impulse a vínculos saludables, un tejido en comunidad, en pos de humanizar la humanidad.(...)

(...)Mi propuesta es poner el ojo en el proceso biopsicofísico femenino, en la matriz de las mujeres mesntrantes, sus ciclos, intuyendo que en esa manifestación ancestral, humana, podamos hallar pistas para incorporar la consciencia de los ciclos naturales y sus procesos. Poniendo un poco de luz en un conocimiento que se ha mantenido tanto en la oscuridad y que, incluso, en estos días, sigue siendo atravesado por la falta de información correcta.

Partiendo de la biología y la fisiología. Poco sabemos de nuestros cuerpos en funcionamiento saludable; somos una gran masa de mujeres con úteros espásticos, contraídos, endurecidos, dolidos; mujeres alejadas del pulso, literal y profundo del útero; tal vez la única vía de recuperar y sanar, sea introducir nuevas vivencias, desde el nivel cenestésico, basadas en el contacto, la caricia, la función lúcida de brindar continente a otro (Rolando Toro).

Este movimiento no puede ser sólo ideológico, corriéndonos de un paradigma disgregador hacia otro, sino que se trata de activar los núcleos innatos, biológicos,



instintivos, y emocionales del contacto corporal, como bien dice Rolando, para apostar a la integración afectiva, que nos encuentre siendo con otros, otras y otros.

Es decir que una verdadera transformación social implicaría una integración total del ser humano, forjada por vivencias que aporten ecofactores positivos desde la experiencia presente de ser y estar, incentivadas por el estímulo positivo del amor, la afectividad cumpliendo un rol fundamental.

Tal como lo plantea Rolando Toro: “La transformación social, por lo tanto, vista desde Biodanza, comprendería por una parte, en la activación hipotalámica de las vivencias de contacto y afectividad y por otra, la demolición de los tabúes sexuales, políticos, religiosos y psiquiátricos”.

Recuperar, sanar y conocer-reconocer la matriz y sus procesos, lo que en un sentido biológico “está dado” en el cuerpo menstruante, actualmente es una revolución social frente cinco milenios de cultura patriarcal.

Imposible no pensar en lo que pueden desencadenar mujeres en consciencia de su ciclo y sus dones, gestando proyectos, vínculos y, por supuesto niños, niñas; qué sucedería si los nacimientos se tornan respetados, naturales y sagrados. Mujeres abiertas a la receptividad, con objetivos claros en consonancia con sus cuerpos, mujeres empoderadas en el amor propio a través de la consciencia de la vida.

Qué sucedería si todas las personas accedieran al permiso necesario para descansar cuando lo sientan, permiso para llorar, para sensibilizarse en la caricia, si los varones reconocieran el permiso para no dar por sentada la masculinidad como algo estático, algo que es de una forma y para siempre; qué sucedería si se integrara la posibilidad del cambio, el círculo infinito de la vida muerte vida. (...)

(...)En la antigüedad, el ciclo femenino supuso un salto evolutivo, el mismo que al día de hoy es utilizado y manipulado para hacernos sentir menos (menos evolucionadas, menos productivas, menos confiables), ya sea por la exigencia a ocultarlo, negarlo o incluso sentir asco o rechazo. Darnos cuenta que es el sistema de creencias que sostenemos el que está mal, y no nuestros cuerpos, es un acto de profundo amor y revolución.

Frente a una feminidad que en culturas ancestrales como el Paleolítico superior y el Neolítico se representaba en redondeadas figuras de vientres y senos voluptuosos, hoy se nos presenta como un cuerpo de mujer sin deseo propio, como si el único deseo fuera ser objeto del varón y objetivo inalcanzable de otra mujer, estereotipos cosificantes, cuerpos de vientres planos, con útero sin espacio, contraído hacia

adentro para que no se note, para parecer delgadas, perpetuando la devastación de la sexualidad, la sacralidad de la vida (en cuanto al simbolismo ancestral que posee la matriz) y la paralización del útero.

Por eso, como bien dice Rolando, es preciso una urgente investigación de las estructuras afectivas.

Muchas son las culturas que han buscado, hasta el día de hoy, controlar la sexualidad. Así, aún en esta sociedad industrializada, con tanto acceso a

la información, muchas mujeres viven sus ciclos con enojo, sintiéndose culpables por la depresión o irritabilidad, hinchazón o emocionalidad que transitan durante la menstruación. Inclusive, actualmente, todo dispositivo imaginado y creado para ese momento del mes, busca constantemente que no se note, la toallita ultra delgada, el tampón dentro que hasta te deja ir a nadar, todo armado para que, con un poco de actitud y esfuerzo de nuestra parte, lo ocultemos también y vivamos como si todo siguiera igual.

Citando a Casilda Rodríguez Bustos “(...) El pensamiento mecanicista necesita ocultar la devastación de la vida, previa e imprescindible para cualquier tipo de operación de dominación y de robotización de los cuerpos (...)”.

Reich plantea, justamente, que los úteros espásticos son los causantes de los nacimientos dolorosos.

Todos, todas, de alguna manera sentimos el anhelo de lo salvaje, ese retornar a la madre cósmica que es la naturaleza, nuestra naturaleza. Sin embargo, nos enseñaron a sentir vergüenza de este deseo. Hemos sido disociadas, disociados, desde la concepción, y esta disociación se prolonga y sostiene en el tiempo a través de la educación, la psicoterapia, la medicina, las ciencias humanas.

Vivimos en una cultura que descalifica la vida, que impulsa a sentirse separados de los demás, resaltar, pisar a otros, otras, si es necesario para lograrlo... Las mujeres aquí tenemos que afilar nuestra intuición, dejar que desde los úteros otra verdad se manifieste, la que cuenta sobre la unidad, sobre el ser con otros, otras, otros, sobre ser parte de todo. Para hacer un convite, estimular el desarrollo del lado femenino, como un despertar para la humanidad, desde la hermosa y necesaria diversidad.(...)

(El libro será presentado en la Puna, durante el equinoccio de primavera, en el retiro femenino “Despertando al Colibrí”, en Santa Catalina, provincia de Jujuy. Luego en Córdoba Capital durante el mes de Octubre.

Ilustradoras: Noel Villaroel, Florencia Acosta, Nani Oviedo, Pilar Emitzin. Editoras: Florencia Yáñez Podorska, Liz Kent)

Operativizá la emoción

Iri Szarfsztejn

Pasé años tratando de comprender a qué se refería la gente cuando hablaba del "mundo interno". Me resultaba un concepto directamente inasible. Un día entendí que somos la percepción que del mundo hacemos: la suma de infinitas interpretaciones que formamos constantemente del entorno, el modo en que se acumulan en nuestro interior organizadas por múltiples factores, y la importancia que le brindamos a cada una. Esta información es la que genera inconscientemente el recorte de realidad que forjará nuestro punto de vista, la manera en que nos paramos frente al fenómeno de la existencia.

Los seres humanos portamos un don maravilloso: podemos construir la realidad que queremos vivenciar, cotidianamente. La naturaleza nos otorgó este fenómeno indescriptible que es la autoconsciencia y, con ella, la posibilidad de darle significado a cada acontecimiento que sucede. Este milagro cósmico nos permite realizar una construcción de sentido de los hechos que, sin darnos cuenta, estará constituida de múltiples variables: el sentimiento de fondo que tengamos en el momento en que recibimos el estímulo, que será la base anímica con la que venimos; la memoria emotiva que el hecho nos despierte, pues organizamos dentro nuestro según alguna situación similar experimentada con anterioridad; la expectativa previa que hayamos formado dentro nuestro respecto de lo que debería o no haber sucedido.

El tema no es lo que nos pasa, el tema es qué hacemos con ello. Lo importante no es qué emoción nos inunda en cada momento, sino la construcción de sentido que de ella hacemos: aquí es donde radica nuestro asombroso don para transformar la percepción de realidad. La sintonía en la que vibramos cuando el estímulo externo llega, el poder que le

brindamos y la trascendencia que le damos. Si en lugar de ser determinantes, le otorgamos el beneficio de la duda, podemos convertir esa certeza anímica en un estado transitorio. Bioquímicamente, una emoción dura aproximadamente noventa segundos en nuestro sistema. Lo que permanece como sentimiento y, algunas veces parece volverse eterno, es la construcción de sentido que de ella hacemos. Somos una suma de metalecturas, si reciclamos el punto de vista desde el que percibimos el entorno y a nosotros mismos, seguiremos teniendo la sensación de déjà vu, de que el universo nos pone delante los mismos personajes y las mismas situaciones para que algo aprehendamos. Adoptar esta lectura de realidad donde los acontecimientos sencillamente suceden, es elegir tomar las riendas de nuestra propia existencia, regalarnos la posibilidad de percibir la vida, los vínculos, las situaciones, con una nueva inocencia.

Partiendo de la convicción de que somos artistas de nuestra propia vida, ya no sólo por las decisiones que tomamos a la hora de elegir camino, sino también por la interpretación que creamos sobre el resultado de esas decisiones, podemos subir la apuesta: si oímos nuestro corazón, en cada pulsación nos susurra qué camino trazar. Por lo tanto, si elevamos la escucha interna a su máxima expresión podemos, además de percibir la pureza de la emoción, tornarla operativa. Empuñar el impulso bioquímico que nos otorga nuestro cuerpo y transformarlo en energía disponible para llevar adelante, de la mejor manera posible, la tarea. Somos alquimia y mística, treinta billones de células organizadas perfecta e inexplicablemente, una creación exquisita de la naturaleza con una capacidad ilimitada para fabricar belleza. Encuentro, entonces, una pregunta para formularnos cada día: ¿qué de mí para que la magia suceda?

La sombra del pelícano

Empujar con los brazos, creer en la voluntad, en la imagen en su aislada espontaneidad, separada de sus fuentes ¿no es acaso abandonarse a la fuerza de la inercia?

La creación —permanente— en cambio, requiere que nos apropiemos de esa fuerza, que pase por nosotros de modos activos, que le pongamos rostros y nombre para que vuelva a vivir de un nuevo modo.

La creación permanente permanece increada, y esa es su fuerza. Nadie puede saber quién será al llegar la noche, pues estará hecho de estrellas que aun no han nacido. Y nuestra filosofía debiera brotar del misterio... debiera poder quemarse en las aguas del no ser, y bañarse en su fuego.

Neutralidad, agua, indeterminación: insipidez. Pero también conceptos para cada forma, para cada color, para cada estrella con la que nos hacemos de nuestra noche. Retorno a la insipidez, para ver nacer nuestros animales, esos personajes que piden ser nombrados.

Sin embargo... ¿quién es capaz de tanta soledad? ¿quien puede hacer nido en la paradoja, y desde allí construir el mundo?

Acaso ser como las sibilas, como las madres en los ritos antillanos, hacerse aire para que el mundo sin nombre encarne en nuestra carne, y tenga así un nombre, que no obstante, no será el nuestro. Porque, nadie podrá negar que esa es nuestra sustancia, que somos el verbo hecho carne, la carne hecha verbo... Y el que sabe darle nombre a las cosas, no debe olvidar que existe lo innombrable.

¿Cómo estar a la altura del ser, si solo somos un punto de vista de su infinita infinitud? ¿Cómo leer sus articulaciones? ¿Cómo actuarlas? Y sobre todo: ¿Cómo recordar que en su exceso, suele habitar nuestro olvido? Cuando el sol se refleja en las aguas, y desde lo alto no podemos ver lo profundo, el pelícano observa su propia sombra en la superficie. Esa es la puerta a lo invisible, y a los peces que habitan el otro mundo. Para atravesarla, el pelícano se zambulle en su sombra.

Ardie Sigwald

El valor de un abrazo...

Marita Albarracín

Mi querido amigo,
Cuánto hace que no abrazas a nadie?
Recuerdas cuánto tiempo ha pasado?
Siete días?
Cuatro semanas?
Seis meses?
Un año y medio?
Hace tanto, tanto tiempo,
que parece como si no te hubieran vuelto a abrazar
desde que te apartaste de los brazos de tu madre?
No importa, abramos los brazos
y abracémonos una vez más.
Abrazándome fuerte, me susurras: «Te quiero».

Alguna vez me pregunté porque la gente se abrazaba cuando se saludaba, me parecía una exageración. Para mí el saludo era algo distante, no tanto acercamiento físico sin perder nunca la educación, ya que nadie debía darse cuenta de mi pseudo rechazo.

Sé que todos nacemos con el instinto del abrazo, llegamos a este mundo sin nada y de pronto lo primero que tenemos es el abrazo, sí después vendrán otros, pero ese primero que no se enseña, pero se aprende, abre un camino en nuestra vida.

Y así fue, que con el correr de los años, y al ser mamá mi corazón se fue enterneciendo. Al abrazar a mis hijos fui aprendiendo el significado de un abrazo, al rodear con mis brazos a los amores de mi vida supe que se sentían protegidos, que mis brazos les brindaban el calor de mi amor incondicional y ese fue el sello de nuestro primer encuentro.

Ellos eran los únicos privilegiados de mis abrazos, pero de a poco fui entendiendo que era otra forma de demostrar mi afecto hacia alguien.

Fui descubriendo millones, abrazos de oso, de esos que se dan con todo el cuerpo con mucha fuerza, abrazos agachados que calman la angustia de un llanto, el dolor, una decepción. Algunos crecen a lo alto como crecen los hijos, los hay largos, de esos que se detienen entregándote y perdiendo la noción del tiempo y espacio.

En el camino de la vida, encontré uno muy particular al realizar Biodanza. Recuerdo que en mi primera clase no entendía porque había tanto contacto físico, fue un año de descubrimiento y recién en el siguiente comencé a relajarme y disfrutar.

En una clase muy especial, en donde una vez más los acordes de una música perfecta fueron cómplices para preparar el momento justo para poder disfrutar plenamente ese abrazo al que me negaba. Fue especial, me entregué toda, dejando que mi cuerpo fuese rodeado por otros brazos, sintiendo el calor del otro cuerpo, su respiración cerca de la mía, su corazón latiendo cerca del mío. Fue de esos abrazos en los que se para el tiempo, en los que nos sentimos totalmente seguros, en los que el resto del mundo desaparece, envolviéndonos, relajándonos, calmándonos, que podríamos estar en esa posición horas y horas que no pasaría nada porque estamos en calma, a gusto, cómodos,



permiéndonos gozar del maravilloso disfrute de la vida.

La magia del abrazo supo recomponer mis heridas, aliviando mi alma y dándome cuenta que había alguien que me brindaba ese abrazo como la caricia más noble para mi alma y sus brazos eran el refugio más cálido. Me hice más fuerte y segura, comencé a quererme y a querer más.

En el abrazo aprendí a decir sin decir nada, porque sin palabras uno habla con el lenguaje del corazón como un excelente medio de comunicación.

Muchas veces no sabemos cómo expresar nuestros sentimientos y a través de una mirada, hacemos saber que los brazos son el refugio para acobijar a quién lo necesita, ya sea por miedo, por tristeza, por alegría o festejando algo por más pequeño que sea, y esa es una buena prueba de que todo está bien dándole un cierre perfecto.

Este mundo funcionaría mejor si nos dejáramos abrazar más a menudo, ya que es un acto cotidiano del cual desconocemos la plenitud que nos proporciona. Lo importante no es solo recibirlos, sino también darlos y si lo necesitamos pedirlos sin culpa ni vergüenza.

Quién no necesita mimos hoy en día en esta sociedad cada vez más fría, competitiva, en donde crece el individualismo? Cuando nos abrazamos nos retro-alimentamos de energía positiva, llevamos vida a nuestros sentidos y reafirmamos la confianza en nuestros propios sentimientos. A veces no encontramos las palabras adecuadas para expresar lo que sentimos, el abrazo es la mejor manera y en todo momento podemos recurrir a su idioma universal.

Que siempre el abrazo brote de nuestros corazones y no de la mente. Tengamos siempre un abrazo “a mano” para ofrecérselo a alguien, recordando que es una demostración que hace y dice muchísimo.

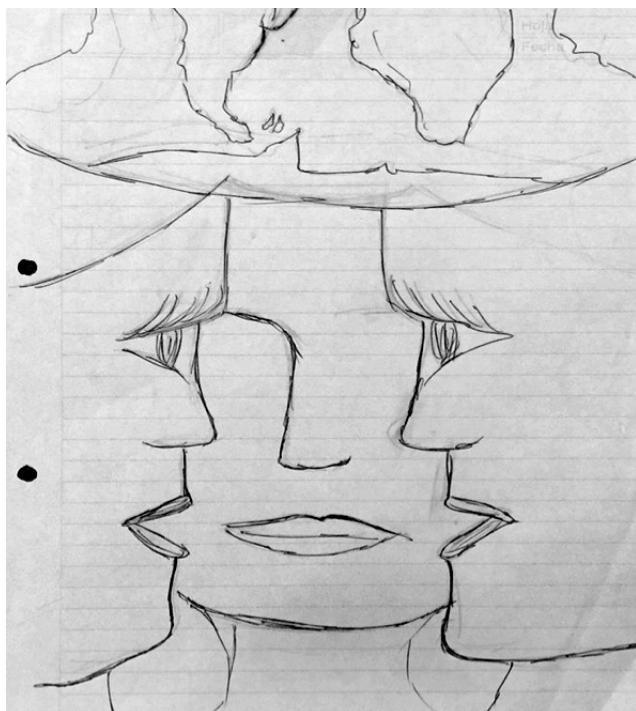
Nos abracemos más y seamos más felices, yo pude y vos también.

Te mando un fuerte abrazo de corazón a corazón...

“Saber estar en las organizaciones. Una perspectiva centrada en

Reseña del libro

“Saber estar en las organizaciones”



la vida, el diálogo y la afectividad” de Claudia L. Perlo, Leticia C. Costa, M. del Rosario De la Riestra, M. Verónica López Romorini, Melisa Mandolessi, Carolina Cardú, Valeria Cendra.
Editorial Fundación La Hendija

Claudia L. Perlo - Leticia C. Costa

Los desarrollos que compartimos en esta obra, son fruto de 20 años de trabajo en el Instituto Rosario de Investigaciones en Ciencias de la Educación -IRICE- dependiente el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas -Conicet- Argentina.

Este libro busca contribuir teórica y metodológicamente al campo del aprendizaje en las organizaciones, desde una perspectiva compleja y biocéntrica.

A través de la metodología de la investigación-acción hemos llevado a cabo investigaciones orientadas por los problemas emergentes de las prácticas organizativas, en la escuela, el sector productivo y la comunidad, tanto en el ámbito público como privado. Tales espacios nos permitieron indagar, revisar, cuestionar, ensayar, proponer, compartir, dudar, comprender, escribir y generar un conocimiento propio conjuntamente con las organizaciones con quienes gestamos dicho saber.

Concebimos “el saber estar en las organizaciones” desde una gestión centrada en la vida, el diálogo y la afectividad.

No hay posibilidad alguna de evolución y trascendencia cuando se traicionan las fuerzas que conservan y nutren la Vida (Rolando Toro Aranedo)

Partimos de la asunción teórica de que los procesos de gestión, están más ligados a la gestación de la vida: crecimiento, desarrollo y aprendizaje; que a la

administración y control de los recursos. En este sentido, aprender y enseñar constituyen para nosotros procesos claves en el flujo integral de la gestión organizativa.

Este trabajo, escrito de manera polifónica entre diversas autoras, está organizado en cuatro movimientos que constituyen una sola danza. Esta denominación metafórica no es azarosa. La danza hoy es identificada por la ciencia, (especialmente la física) con un movimiento cuántico de transformación. Este es el propósito último de este libro.

En los dos primeros movimientos presentamos los desarrollos teóricos que buscan nutrir el campo de estudio. En el primero denominado ontoepistemológico, retomamos la pregunta por el ser y la realidad, en un contexto donde observar desde fuera y hacia afuera ya no resulta ni posible ni exitoso. Recobramos una cosmovisión indisciplinaria del universo, que busca diluir la forma moderna de concebir la vida, e invita a recuperar el potencial humano desde la condición instintiva y salvaje del aprendizaje.

En el segundo movimiento titulado ético, nos dejamos interpelar por la otredad, ¿quién estoy siendo con el otro? ¿qué hago con el otro? ¿qué podemos hacer juntos? Poder, jerarquía, autoridad. Competencia y colaboración. Conversaciones, tramas y diálogos generativos. Liderazgo y co-inspiración. Diversos tópicos recurrentes de la problemática de la gestión, que nos ubican en la encrucijada del encuentro con el otro, donde nos atraviesa la emoción.

En los dos últimos movimientos desarrollamos los fundamentos metodológicos de nuestro abordaje, donde la vida se constituye en el eje organizador. Compartimos los estudios de casos llevados a cabo a través de proyectos de investigación-acción en diferentes contextos organizativos. Allí exploramos sus posibilidades de aplicación y mostramos sus resultados.

Finalmente arribamos a una danza plena de sentido, para compartir algunas ideas que integran los movimientos anteriormente desarrollados y nos permiten hoy reorientar nuestro camino.

Consideramos que esta obra constituye una bisagra que articula la producción de conocimientos académica-formal que investiga reportando resultados, con la generación de conocimientos que emergen y acontecen de manera espontánea, en el seno de las organizaciones, la sociedad misma. La naturaleza de nuestra tarea científica consiste en provocar y cultivar espacios donde la otredad se revele y nos devuelva la fuente vital del conocimiento. Nuestra investigación en el movimiento de estos 20 años, se transformó en servicio abocado a sistematizar, organizar e integrar en un cuerpo de ideas, el acontecer organizativo.

Al compartir esta obra anhelamos co-inspirar a las personas para multiplicar esta tarea generando nuevas prácticas de gestión biocéntrica en las organizaciones.

Finalmente queremos confiar al lector que todo lo aquí encontrado escrito es parte de nuestro conocimiento vital (movimiento, acción, emoción y reflexión) en relación a la cuestión tratada. Este libro ha podido ser escrito, porque ha sido vivido.



Tomás Pagano

Viviana Aguilar

La biodanza nos conecta con la alegría de vivir, con el disfrute, integrando-nos y facilitando los procesos de renovación orgánica, re-aprendiendo las funciones originales de la vida a través de vivencias inducidas por la música y la danza en grupo.

Dentro de las diferentes definiciones de la palabra "danza" nos encontramos con aquella que la define como "movimiento integrado pleno de sentido", y es a partir de esta acepción que podemos decir que Biodanza es la "danza de la vida". Rolando Toro, creador del sistema biodanza busco más que esto, soñó, plasmó y creó un sistema revolucionario que permite activar los potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el otro y con la naturaleza.

Esta pequeña introducción me permite dar a conocer nuestro Proyecto de Voluntariado Universitario "Danzar la Vida" que es llevado cabo por un equipo de voluntarios de la Escuela de Ciencias de la Salud – UNCPBA (Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires) de las Carreras de Licenciatura en Enfermería y Medicina, y Centro Biodanza, la escuela biocéntrica de Biodanza de Olavarría, dirigida por Ivana Fernández Treviño.

Con el propósito de crear un puente que permitiera integrar mi trabajo como enfermera y docente y mi rol como futura facilitadora, se plasma la idea de llevar la biodanza a los hogares de ancianos de la ciudad de Olavarría para continuar con las diferentes intervenciones que venía realizando en el Hogar San Vicente de Pauls desde el año 2005.

Intervenir en espacios habitados por adultos mayores es un camino que transito hace unos años y que tiene entre sus propósitos revalorizar el rol de las personas comúnmente llamadas viejas, ancianas, adultos mayores, jubilados. Es así que en el año 2005 surge "Lahuan: que la edad no nos

separe" Proyecto de Voluntariado Universitario y es en ese tránsito por los hogares de ancianos en donde descubro la maravillosa oportunidad de recibir en el dar.

La semántica de la palabra con que se designa a esta etapa de vida que podríamos denominar como "la vejez" está cargada de múltiples acepciones valorativas negativas y de



BIODANZA

para NIÑ@S

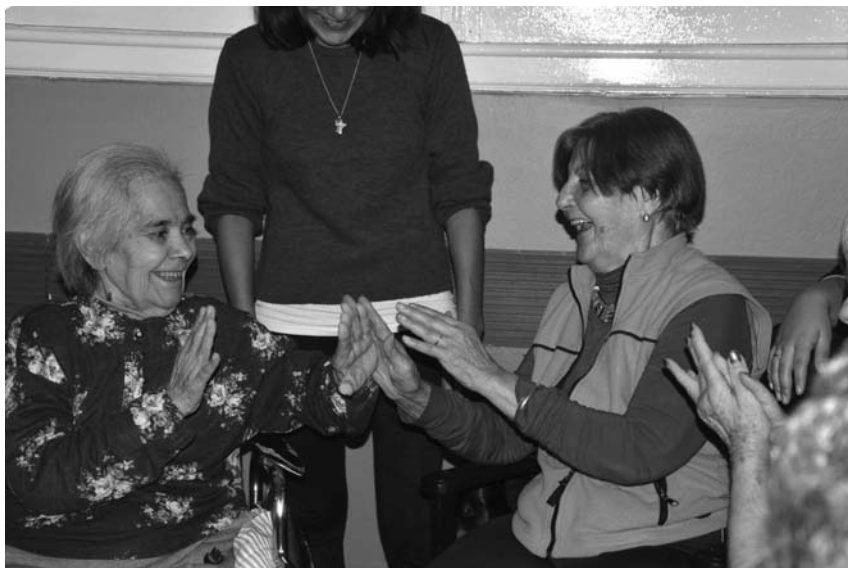
Juego
danza
Arte
música
CREATIVIDAD
ENCUENTRO
afectividad

Miércoles de 16 a 17.30

Facilitan: Julieta Mazzilli · Macarena Sánchez

☎ 1126391631 f CASA NIDO

3 de Febrero esq. Santa Fé - Unquillo - Centro - Córdoba



prejuicios, estos no dejan ver que en realidad los años son depositarios de vida y la vida es una celebración en el instante mismo que tomamos consciencia con la posibilidad de nuestra respiración.

Re-significar la vida en el hogar, a través del encuentro, la danza y la música se constituye en un acto de celebración en cada uno de los encuentros

En una sociedad atravesada por el consumo y la inmediatez, en donde las comunicaciones digitales dejaron de lado la voz de muchos, dando paso a la que es una fácil forma de comunicarnos pero que -en muchas ocasiones- se encuentra despojada de sensibilidad, cuidado, miradas, tacto y amorosidad, es que el proyecto intenta a volver a conectarnos con lo primordial, con nuestra esencia y desde

Vayamos a la cueva a dejar nuestras huellas
como si significáramos algo en este mundo

Quizás la gente del futuro le de un significado
Que era parte de un rito
Que era nuestra manera de expresarnos
Que ese era nuestro templo

Y van a tener razón
Pero lo que no van a saber
es que ritualizamos la ternura
Que nuestro templo es donde estemos

O vayamos a grafitear al patio
La expresión siempre encuentra su manera

Y la trascendencia es lo que no se nombra
y más allá de todo el nihilismo cotidiano
encontramos la forma de aproximarnos

Sigamos creando ficciones en donde habita lo real
Encontremos los bordes de esta existencia
Vayamos hacia el abismo sólo para verlo un rato
y darnos cuenta de que quizás el más allá
sólo está acá

Nahiel

una mirada biocéntrica; con la idea de desarrollar la práctica de biodanza en el marco de una propuesta basada en la acción social, integrando en la diversidad que conforma la ronda, las posibilidades de cada uno de los humanos que la integran.

Traigo las palabras de Rolando Toro cuando nos recuerda que “Existe en las personas, una sabiduría innata que orienta hacia los fuentes nutricias, la percepción que orienta a buscar aquello que genera más vida. Sin embargo ocurre, que

muchas personas han perdido, por un lento proceso de degradación instintiva, la capacidad de conexión con la vida”.

Esta propuesta apunta a recuperar esa capacidad de conexión con la vida, busca un doble objetivo: por un lado, crear un puente de sensibilización entre los jóvenes que se encuentran en la etapa formativa de sus carreras de enfermería y medicina, con los adultos mayores para lograr acciones que tiendan a humanizar cada vez más las prácticas de salud. Se busca a través del encuentro de ambos grupos, sensibilizar los colectivos y buscar “el despertar de la arcaica capacidad de conexión con la vida, la conexión consigo mismo, con el semejante y con las fuerzas vivas del universo”.

Por otro lado, el llevar la práctica de la biodanza a los hogares de ancianos permite la posibilidad de conectar-nos con la vida y desarrollar “esa juventud de espíritu que da como resultado la sabiduría y genuina juventud del anciano” (Ashely Montagu).

La enfermería, como disciplina tiene como objetivo principal el cuidado. Desde nuestra Escuela de Enfermería nos basamos en el Modelo de Cuidado de Jean Watson, quien refiere que el objetivo de la enfermería consiste en





facilitar a las personas la posibilidad de lograr un mayor grado de armonía entre mente, cuerpo y alma, que engendre procesos de autoconocimiento, respeto a uno mismo, auto curación y auto cuidados. Este objetivo se alcanza a través del proceso vincular amoroso y empático. Si nuestras acciones tienen estas características y existe la conexión sentida, la mirada y la presencia se genera la posibilidad de reconectarnos con la vida, reeducar la afectividad, estimular la creatividad y crear vínculos amorosos con los otros.

Un encuentro en el Hogar: La danza de la vida.

En el año 2006 comenzamos a concurrir al Hogar de Ancianos San Vicente de Pauls de Olavarría con diferentes actividades orientadas a la integración de diferentes grupos etáreos. Desde diferentes proyectos de extensión, voluntariado y vinculación con el medio, a través del Proyecto “Lahuan: Que la edad no nos separe”, establecimos un vínculo amoroso y sostenido en el tiempo con la institución, el cual hizo posible presentar nuestra propuesta y vincularla con un espacio de formación académica y de extensión que permita contribuir a la formación de estudiantes comprometidos con la realidad actual y con la situación que atraviesan los adultos que viven en hogar de ancianos.

Partiendo de la premisa de que la formación no es acumulación de conocimientos y que el proceso implica la construcción de ciudadanía, es que la acción social se posiciona en la formación como uno de los pilares fundamentales de la institución.

El proyecto comenzó con un trabajo de campo a cargo de los estudiantes de enfermería acompañados por el equipo docente, quienes realizaron dentro de un espacio académico sus primeras experiencias con adultos mayores. Los voluntarios, que a partir de ahora se convierten en “los corazones”, tienen un encuentro con los ancianos para realizar un diagnóstico de la situación de salud integral para conocer cuáles son las posibilidades y necesidades, al momento de iniciado el camino que los llevará a su primera experiencia con biodanza.

Luego de un trabajo de sistematización de la información relacionada con una esfera física, psicológica y espiritual, se toma contacto con las posibilidades de deambulación y conexión con los cinco sentidos, sus inquietudes, gustos y

sueños de los abuelos que habitan en el hogar.

A partir de estos primeros encuentros se planifican las clases grupales en donde se trabaja con la estructura de una clase de biodanza, teniendo en cuenta las posibilidades de un grupo conformado por 40 adultos mayores en donde la diversidad de posibilidades es infinita y buscando en cada encuentro la posibilidad de auto – regenerarnos para disfrutar la vida en todo su esplendor.

Nos encontramos trabajando con las 5 líneas de vivencia, haciendo un trabajo consciente con la vitalidad para acompañar en procesos de recuperación física y emocional, creatividad para despertar esa chispa que todos tenemos para crear y afectividad que potencia el sistema inmunológico, ya que a través de los vínculos amorosos que se generan entre todos, permite la conexión con la vida. Dice Rolando Toro: “La afectividad es la solidaridad y cohesión de la especie, es la búsqueda de protección y seguridad, es la nutrición amorosa a través del abrazo, la caricia afectiva y tierna; el poder dar, recibir y pedir amor. Por eso afirmamos que posee un trasfondo biológico de supervivencia”

La ronda nos invita a la celebración de cada encuentro, cada adulto mayor es asistido por un corazón (estudiante)



quien acompaña toda la clase para facilitar la vivencia y permitir la posibilidad de desarrollar sus potenciales. En este proceso de “cuidar” las emociones están siempre presentes y la armonía entre la mente, el cuerpo y el alma en su totalidad encuentra la posibilidad de restaurar–se en un proceso intersubjetivo de compromiso y entrega.

Facilitadores: Viviana Aguilar (FFT) - Alberto Sánchez Graf (FTT). **Colaboradores:** Ivana Fernández Treviño, Mariana Thimothée, estudiantes de la Escuela de Ciencias de la salud de la UNCPBA y voluntarios de la Escuela Biodanza de Olavarría

Perspectiva de género y principio biocéntrico

Rosana Daniele

Formarnos para revisar nuestra semántica, para profundizar en el paradigma que sostiene el sistema biodanza

“...La atmósfera del apocalipsis infiltra la vida cotidiana. El apocalipsis no es una hipótesis para el futuro. Es una forma interior de experimentar la existencia. No es apenas la destrucción ecológica, la vesánica extinción de la fauna, la violencia institucionalizada; no es sólo el genocidio y la barbarie, el hambre y el desamparo. El apocalipsis entra por la ventana de nuestro cuarto: hay en el aire un desorden que agita las cortinas, un vacío en esa presencia de los muebles, una cacofonía de voces que no dicen nada. Es como si hubiéramos perdido las últimas claves de la vida. Y el amor no significa gran cosa, porque las acciones pueriles han pasado a ocupar su lugar. El apocalipsis avanza por nuestros cuerpos en forma de cáncer o esquizofrenia; las arterias no tienen elasticidad para soportar la presión y estallan en el cerebro. Perdimos nuestra identidad sexual entre las imágenes del sexo, perdimos nuestra alegría entre los símbolos comerciales, nuestra salud en las amargas poluciones de cigarrillo, nuestro apetito en alimentos envenenados.

Pero, quizás todo esto, todavía no es el apocalipsis. El apocalipsis es el “ya no importa”, es mirar a los ojos y no encontrarse, es hablar a las personas y no sentir la menor resonancia.

Estamos navegando en plena tempestad, el caos de miles de barcas que se hunden entre ahogos de naufragos, sin esperanzas y sin auxilio, porque cada uno trata de salvarse solo.

El apocalipsis se apodera de nuestro cuerpo, agarrota las articulaciones, impregna nuestras células, para surgir de nuevo en nuestra miradas.

La violencia contra la naturaleza es la violencia contra nosotros mismos. La violencia no está sólo en los asesinatos, en los torturadores, en los delatores; la violencia está en todas partes: en la arquitectura, en las calles, en el volumen de la música electrónica, en nuestro trabajo alienante.

Hicimos un “pacto con la muerte” y nos esforzamos en mantenerlo. Nos envolvimos en un vasto programa de degradación. Sin embargo, a veces, en la tarde poluía, entra por la ventana un rayo de sol, una invitación sutil al “pacto con la vida”... (Rolando Toro Araneda – Biodanza y Acción Social)

La vigencia de este texto escrito hace más de 50 años me trae a reiterar la necesidad de contemplar, exigir y sostener la importancia de la Formación permanente en los facilitadores de Biodanza. Tenemos en nosotros la maestría

para poder instalar este paradigma tan nuevo en las Ciencias Humanas, como es el Principio biocéntrico que sostiene el sistema, en todos los ámbitos públicos y privados de nuestra sociedad.

Para que eso suceda es necesario primero repensarnos en las decisiones existenciales que vamos tomando. Al decir de Thelma Barreiro ¿cual paradigma sostiene nuestro andar? * el de la persona triunfadora o de éxito en la cultura utilitaria ó * el de la persona que ha alcanzado madurez y potencia a través de su crecimiento de maduración.

Luego registrar las redes de colegas que nos referencian o que referenciamos, que sostenemos y nos sostienen, escuelas en donde aportamos o reciclamos nuestros saberes, grupos de estudio que generamos o a los que pertenecemos. Revisar los materiales de formación, resignificarlos con miradas transdisciplinarias son acciones ineludibles al momento de sentirnos plenos en la coordinación de un espacio biocéntrico.

En esta perspectiva considero imprescindible incluir en la formación de facilitadores (módulo de actualización para

quien, ya lo somos) biodanza y perspectiva de género. Hay que formarse con los mejores profesionales para descubrir qué sabemos, de qué hablamos cuando hablamos de género. Tomar el poder de esta palabra que nos remite no a una construcción biológica sino a una forma de relación que es construida social y culturalmente entre hombres y mujeres a partir de una serie de estereotipos que ambos, mujeres y hombres, portamos sobre lo que se supone que es ser mujer o ser varón en diferentes sociedades. Hablar de hombres y mujeres en el mundo del trabajo, de la política, en las relaciones amorosas e íntimas para encontrar las transformaciones posibles y eliminar toda

discriminación contra las mujeres, los niños, los afrodescendientes, los pueblos originarios. Repensar estas categorías a la luz de los derechos humanos.

“Todos los hombres nacen libres e iguales y tienen los mismos derechos” viene desde 1789 pero no siempre nuestras consignas en una sesión, nuestras ponencias en una escuela en un congreso de biodanza están contemplando a todos los sujetos.

“Los cuerpos de mujeres y varones son diferentes y también hay cuerpos diferentes a los de mujeres y varones hegemónicos. Son cuerpos diversos en su sexualidad, cuerpos diversos en genitalidad e incluso en su subjetividad de género”(compendio normativo y teórico de la oficina de la mujer). Vemos y verlos en toda su dimensión creo que es el inicio para seguir trabajando el desarrollo de la inteligencia afectiva con el compromiso profesional al que estamos llamados siempre.

*Los
cuerpos
de mujeres
y varones son
diferentes y también
hay cuerpos diferentes
a los de mujeres y
varones hegemónicos.*

El lenguaje verbal, una aventura desesperada hacia la intimidad

Rolando Toro Araneda

El lenguaje verbal es una creación típicamente humana, capaz de regular los niveles de comunicación en la función de unir o separar a los hombres.

Cierto ejercicio del lenguaje nos aísla y nos recluye en la soledad. Con palabras y con mentiras, con espigas de ilusión, construimos nuestra morada.

La evolución y diversificación del lenguaje en lenguajes técnicos, científicos, psicológicos, crea nuevos agrupamientos humanos de comunicación exclusiva.

La especialización del lenguaje va produciendo un estrechamiento de su función expresiva y va cerrando las puertas a la comprensión interhumana.

De todos los lenguajes especializados, el más inhumano y empobrecedor es, sin duda, el lenguaje psicológico y el de la psicoterapia. Las sesiones de psicoterapia de grupo reproducen, paradójicamente, la situación de la Torre de Babel. Ejemplos de esta total falta de empatía están presentes en la casuística de las obras de Fritz Perls. Los miembros de un grupo terapéutico se sienten, con frecuencia, tan desalentados que prefieren quedar en silencio, por la imposibilidad de ser comprendidos.

Alfred Korzybski (General Semantics), profundamente preocupado por la situación de incomunicación en la psicoterapia, se remite a lo indecible como base de la existencia. Hay un abismo entre los estratos mudos del ser (silent levels) y la verbalización (verbal levels).

El mismo autor señala otras esferas. Una, en que el acontecer objetivo actúa sobre el sistema nervioso, y otra, inmediatamente relacionada con la primera, en que la reacción nerviosa se transforma en el sentir orgánico (organismal). Korzybski busca el eslabón entre los estímulos que llegan a los nervios y la vivencia que despiertan estos estímulos. El autor hace una diferencia entre el territorio (territory) y el mapa (map).

El camino que va desde el sentir orgánico y su formulación en lenguaje, es complejo y accidental.

Podríamos formular la hipótesis de que nuestro lenguaje es una extensión de nosotros mismos y que nuestras palabras constituyen la semántica del ser. Sin embargo, esto no es así, porque el hombre es capaz de disociar la vivencia de la expresión, es decir, puede crear falsos lenguajes.

Si mis palabras son una expresión de mí mismo, una extensión mía, semejante a las extensiones de mi cuerpo, una secreción absolutamente real, entonces mis palabras deberían tener el sentido total de lo que yo soy como hombre. Pero esto no es así, debido a que en su trayectoria de formalización, el lenguaje enrarece sus vínculos con el origen e incorpora elementos de la cultura adquiridos a través de la memoria. Estos elementos adulteran la pureza o veracidad de lo que nos proponemos decir.

Así, el lenguaje surge dentro de una dialéctica de expresión y simulación, de autenticidad y falsedad.

Es posible que el lenguaje del movimiento corporal, de las expresiones y los gestos, salven con mayor eficacia el abismo de lo indecible y lo comunicable.

Benjamín Lee Whorf ha observado que la variedad étnica de las estructuras del lenguaje se basa en el hecho de que cada pueblo tiene una construcción diferente de la realidad. Esto es así no sólo para pueblos distintos, sino también para cada individuo. Los lenguajes del esquizofrénico, del obsesivo o del histérico corresponden a estilos diferentes de construcción de la realidad.

Una realidad desintegrada, una realidad reiterativa y circular o una realidad acentuadamente expresiva, generan lenguajes desintegrados, compulsivos o hiperbólicos.

Cuando Lacán exalta el poder fundador de la palabra y propone la primigenia relación entre intimidad y lenguaje, lleva hasta las últimas consecuencias la valorización de un lenguaje con existencia propia, capaz de generar conductas.

Por caminos diferentes, Heidegger inventa un lenguaje para profundizar la estructura del ser y, en su aventura creadora, aniquila los objetos que examina. Wittgenstein propone la creación de universos autónomos a partir del lenguaje, en donde, dependiendo de las premuras iniciales, cualquier cosa puede ser verdadera.

La poesía concreta construye situaciones icónicas con palabras distribuidas en el espacio gráfico, abandonando la continuidad semántica y exaltando los valores semióticos, de modo que el lector reconstruya el mundo con sus propios aparatos de percepción.

Esta exégesis del valor concreto del lenguaje, que de modo diferente formulan Lacán, Heidegger, Wittgenstein y poetas como Mallarmé (El Golpe De Dados), Pound, Haroldo de Campos, Joyce, son epígonos de una concepción individualista y absolutista del mundo.

Esto no significa una descalificación, sino la indicación de factores que generan incomunicación a través del lenguaje. No me son extraños los vértigos y placeres que generan estos abismos de soledad.

Sin embargo, pienso que la única manera posible de encontrar el camino a la intimidad a través del lenguaje, es considerar las palabras que designan el objeto como parte del hombre que expresa el objeto. A semejanza de la física de Heisenberg, en donde el observador forma parte del objeto observado, las palabras no poseen una realidad autónoma, sino que son la sustancia, la secreción biológica de la interacción entre la parte incommunicable y silenciosa, y aquello que finalmente se formula.

Es aquí donde surge la noción de poesía como el camino directo entre la vivencia y la palabra; donde la conexión originaria con el sentir organismal se conserva siempre. Es en la poesía donde se salva el abismo entre el ser y el no ser. La mutación visceral consiste en la transformación de sensaciones en conciencia fulminante. Ahí surge la veracidad, cualidad de desnudez, cópula energética con la realidad que nace del encuentro en el diálogo, una dimensión de la esquivada noción de libertad. La poesía, una oportunidad para la libertad.

Si somos los mentores siderales de la vida, nuestras palabras pueden ser los puentes de conexión con otras vidas, con otros misterios de conciencia y otros ámbitos del corazón.

Nuestras palabras se vuelven, en la poesía, el néctar para la nutrición de los humanos con los humanos, bajo las estrellas.

En el lenguaje poético establecemos la trama de un misterio fabuloso: la intimidad.

En el lenguaje poético nos envolvemos con el misterio del otro, establecemos un pacto: palabras simples, verdaderas, directas, extensiones de la vida en la vida.

El poder curativo de las palabras no lo encontraremos jamás en el idioma de la psicología, sino en el lenguaje poético, capaz de restablecer vínculos originarios.



Lo imposible puede suceder

Por que tenemos más energía de la que recibimos.
Tenemos luz en los ojos y pájaros migratorios
por que lo imposible puede suceder.
Nuestros pasos plenos de convicción
por laberintos de amor...
Argonautas por el mar desconocido
en busca del becerro interior
por que tenemos la energía del milagro.
La ilusión, el brote en el roble cortado
el huracán con nombre de mujer
y el corazón palpitando
aún sin amor
por que lo imposible puede suceder.

El ángel azul en nuestro lecho
esperando su nuevo destino
por que lo milagroso tiene cara de ángel.

Tenemos hijos en el corto espacio de cien años
y nuestro amor es infinito.

Tenemos una carta de amor en las manos
y grandes trigales dorados
en una espiga del sueño.
Por que lo imposible es lo cotidiano.

Ser alguien

Ya era tiempo de que yo llegara a ser alguien
Ya era tiempo de que apareciera dentro de mi
El tigre, el niño, la abeja,
Llegó la hora de ser un río,
aguas fluidas, entregadas al destino.
Ya era tiempo, después
del Miedo a Ser Abandonado, he llegado
al tiempo de los jazmines.
Ya era hora de que yo llegara
a ser alguien, tan anónimo, tan leve
como las cañas de bambú.

Rolando Toro Araneda

GUIA DE FACILITADORES Y DE CLASES

Facilitadores	Hora	Lugar	Teléfono	Email
Lunes				
Julio Marjovsky	19.30 hs.	CABA / Almagro	15-3025-7773	juliomarjovsky@hotmail.com
Fernanda Molina	18.30 hs.	Bs. As. / Ituzaingó	15-5120-7312	
J. Ismael Blanco	20 hs.	Bs. As. / Ramos Mejía	15-5156-5195	blancojoseismael@gmail.com
Lucía Rocha y Nico López Meyer	20 hs.	CABA / Palermo	15-3278-8173	Fb: biodanza poesia en movimiento
Pablo Terrén	20 hs.	Bs. As. / Martinez	(2326) 496062	palotearen@hotmail.com
Agustín Terrén	20.30 hs.	Bs. As. / Hurlingham	(2326) 433752	
Mirta Elizabeth García	15 hs.	Bs. As. / Francisco Varela	15-2240-3110	mirtaegarcia@yahoo.com.ar
Mariela Furman	19:30 hs.	CABA / Chacarita	15-5829-3855	marielaforman@gmail.com
Juan Mauel Romero	19 hs.	CABA / V. Devoto	15-3859-5545	jmrgluz@hotmail.com
María Cutrini	18.30 hs.	Bs As / San Miguel	15-5760-1138	Fb: Biodanza El Puente
Alicia Abasto	19 hs.	Santa Fé / Rosario	15-271-5176	
Alejandra Fornés	19 hs.	Santa Fé / Rosario	0341) 15-3045979	
Maia Eirin	20 hs.	Corrientes / Ctes. Capital	(379) 4312215	laplumaengalanada@hotmail.com
Lucrecia Marcelli	20.30 hs.	Chaco / Gral. San Martín	3725-405259	tiempodelalma@gmail.com
Rosana Gonzales y Juan M. Skupieñ	19 hs.	Misiones / Posadas	(0376) 154722595	biodanzamisionesmainumby@gmail.com
Marta Sesma	19.30 hs.	CABA / Almagro	15-6293-4633	martasesma@yahoo.com.ar

Martes				
Román Mazzilli	19,30 hs.	CABA / Chacarita	15-6441-4408	campogrupal@gmail.com
Alejandra Blanco Fernandez	20 hs.	Bs. As. / Olavarria	(2284) 320288	alebf19@gmail.com
Oscar Rodríguez	18.30 hs.	Córdoba / Carlos Paz	(0351) 15-230-7223	biodanza.software@gmail.com
Paula Martin	15 hs.	CABA / Parque Chas	15-6922-3463	encuentroyalma@gmail.com
Verónica Pupato	20 hs.	Bs. As. / Las Flores	(2244) 461869	verodelasflores@gmail.com
Rita Bustillo	19 hs.	Bs. As. / Boedo-Caballito	15-3228-0581	ritabustillo55@gmail.com
Raul Terrén	19:30 hs.	CABA / Palermo	15-4444-5423	secretaria@gmail.com
Fernanda Molina y Laura Rigacci	19.30 hs.	Bs. As. / Luján	11-5120-7312	
Betina Galante	19.30 hs.	CABA / Almagro	15-5620-0332	www.biodanzacapital.com.ar
Lorena Salas	18.30 hs.	Bs. As. / Gonnet	(0221) 419-5665	biodanza.lorena@gmail.com
Romina Cassinelli	18.30 hs.	Mar del Plata	(0223) 15-680-0710	escuelabiodanzamardelplata@gmail.com
Jonathan Carballo y Pablo Aguilera	10 hs.	CABA / Palermo	15-3954-7605	enconexion.bio@gmail.com
Orlando Gutierrez	18 hs.	Bahia Blanca	0291) 6421-451	ovgutierrez@hotmail.com
Pablo Galimberti	9 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 5094117	manantial.eb@gmail.com
Rosario da Fonseca	15 hs.	Corrientes / Ctes. Capital	(379) 4767185	dafonsecarosario@gmail.com
Veronica Giuliano y Silvina Virgilio	18.30 hs.	Corrientes / Ctes. Capital	(379) 4818877	veroguacaras@gmail.com
Laura Del Piano	21 hs.	Chaco / Resistencia	(379) 4684710	laura@escueladebiodanza.com
Rosana Daniele	18:30 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 5094151	manantial.eb@gmail.com
Natalia Ruiz Díaz y Ariel Canteros	21 hs.	Chaco / R. Sáenz Peña	(3644) 738818	naturuizdiaz@gmail.com
Rosana Gonzales y Juan M. Skupieñ	19 hs.	Misiones / Posadas	(0376) 154722595	biodanzamisionesmainumby@gmail.com
Marcela Enriquez y Juampi Coolican	17 hs.	CABA / Almagro	15-5656-3063	biodanzarlatarde@gmail.com
Hannah Szmukler y Franco Luciani	19 hs.	CABA / Palermo	15-4098-6774	haneleta@gmail.com
Alicia Francisca - Pancha	20 hs.	Santa Fé / Rosario	(0341) 5012-538	
Silvia Somaré	21 hs.	Córdoba / Río Cuarto	358) 4829036	ssomare@gmail.com
Norberto R. Lopez	20 hs.	CABA / Almagro	15-5762-2756	norbertobiodanza@hotmail.com
Cony Bisio y Ricardo Spreafico	19:30 hs.	CABA / Chacarita	15-3678-4294	picasabiocentrica@gmail.com
Patricia Colina	19 hs.	Salta / Vaqueros	(0387) 505-3981	biodanzasalta@gmail.com
Emilce Merlo	18.30 hs.	San Juan / S. Juan Cap.	(0264) 445-4282	efmc69@hotmail.com
Rodrigo García	19:30 hs.	Bs. As. / Ing Maschwitz	15-7004-9126	Fb: Biodanza Sendra

Miércoles				
Juan M. Romero y Jorge Blomberg	10 hs.	CABA / V. Devoto	15-3859-5545	jmrgluz@hotmail.com
Verónica Toro	19:30 hs.	CABA / Palermo	15-4444-5423	secretaria@terrentoro.com
Ivana Fernandez Treviño e Inés Fitte	20 hs.	Bs. As. / Olavarria	(02284) 654616	inesfitemaga@gmail.com
Pablo Terrén y Laura Rigacci	19 hs.	Bs. As. / Areco	(0232) 649-6062	
Patricia Ghisio	20 hs.	CABA / Villa Urquiza	4522-7309	ghisiopatricia@gmail.com
Patricia Colina	19 hs.	Salta / Vaqueros	(0387) 505-3981	biodanzasalta@gmail.com

Betina Galante	18 hs.	CABA	15-5620-0332	betinagalante@gmail.com
Eugenia Conde y Carolina Brodsky	10 hs.	CABA / Chacarita	15-6729-7619	carolina.brodsky@gmail.com
Laura Del Piano	20 hs.	Corrientes / Ctes. Capital	379) 4684710	laura@escueladebiodanza.com
Teresa Rost y Susana Olmedo	15.30 hs.	Bs. As. / Bahía Blanca	(0291) 15-645-5681	teresarost13@gmail.com
Zulma Foschiatti	20 hs.	Corrientes / P. de la Patria	(379) 4590299	zulmafoschiatti70@gmail.com
Estefanía Velarde y Fernanda Perez	9.30 hs.	Santa Fé / Barrio Alberdi	(351) 7516832	indisca@hotmail.com.ar
Tito Spátola	20 hs.	CABA / Almagro	15-5978-9536	titospatola@yahoo.com.ar
Norberto R. Lopez	20 hs.	CABA / Almagro	15-5762-2756	norbertobiodanza@hotmail.com
Victoria Rossello y Goyo Masman	19 hs.	Córdoba / La Falda	3541542651	
Rosana Daniele	8.30 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 5094151	manantial.eb@gmail.com
Emilse I. Pola	20.15 hs.	CABA / Belgrano	15-5329-1268	polaemilseines@gmail.com
Leandra Bonofiglio	20 hs.	Santa Fé / Rosario	(0341) 15-547-3886	leabonofiglio@hotmail.com
Alicia Romero	19 hs.	Córdoba / Traslasierra	(0351) 15-2312709	aliciae.romero@hotmail.com
Emilce Merlo y Silvina Lucero	18.30 hs.	San Juan / S. Juan Cap.	(0264) 445-4282	efmc69@hotmail.com
Hannah Szmukler	19 hs.	CABA / Caballito	15-4098-6774	haneleta@gmail.com
Sol Toro y Franco Luciani	19.30 hs.	CABA / Palermo	15-3602-1704	luciani.fran@gmail.com

Jueves

Lorena Salas	18.30 hs.	Bs. As. / La Plata	(0221) 419-5665	biodanza.lorena@gmail.com
Ana Trabucco	19.30 hs.	Bs. As. / Vte. López	15-4493-8636	anatrabucco@gmail.com
Martín Osés	14 hs.	Santa Fé / C. de Gómez	(341) 5601284	
Cecilia Izquierdo	19 hs.	Santa Fé / Rosario	(0341) 15-5593424	
Silvia Calandria	19 hs.	Córdoba / C. del Monte	(03548) 15-639007	silcriscalandria@hotmail.com
Sebastián Toro y Natalia Cabrera	20 hs.	Bs. As. / Ing. Maschwitz	15-5061-0509	
Irina Szarfsztejn y Memi Torres	19 hs.	CABA / San Isidro	15-6052-1173	
Victoria Rossello	18.30 hs.	Córdoba / Cba. Capital	3541542651	viktoriario@hotmail.com
Ana María Vitale	20 hs.	CABA / Villa Luro	15-5619-9341	anamvitale@uolsinectis.com.ar
Román Mazzilli y Flavia Buffa	19.30 hs.	CABA / Chacarita	15-6441-4408	campogrupal@gmail.com
Juliana D'Angelo y Flor Rivosecchi	19.30 hs.	Santa Fé / Rosario	3412141457	
Sofía Wilson y Gabriel Baigorria	18.30 hs.	Mar del Plata	(0223) 155836138	sofiwilson@hotmail.com
Marcia Chretien Adriana Oviedo	18 hs.	Córdoba / Cba Capital	3515736774	marciachretien70@yahoo.com.ar
Juan Maire y Eliana García	18.30 hs.	Córdoba / V. Carlos Paz	(03541) 155-83096	mairejuan@gmail.com
Jona Carballo y Pato Vigide Agre	19.30 hs.	CABA / Caballito	15-3954-7605	quierobiodanzar@gmail.com
Pablo Galimberti	18.30 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 5094117	manantial.eb@gmail.com
Betina Galante y Luis Otero	19 hs.	CABA / Villa Crespo	15-6874-6772	biodanzavillacrespo@gmail.com
Carolina Bentham y Marcelo Surano	19.30 hs.	CABA / Almagro	15-5639-5730	caro0707@yahoo.com
Sandra Bogado y Adriana Pellegrini	20 hs.	Chaco / Resistencia	(362) 4630581	adri.c.pellegrini@gmail.com
Teresita Echaury y Lorena Repetto	17.30 hs.	Chaco / Resistencia	364) 508909	loren.repetto@gmail.com
Emilse I. Pola	19 hs.	Bs. As. / Haedo	15-5329-1268	polaemilseines@gmail.com
Agustín Terrén y Fernanda Molina	18.30 hs.	Bs. As. / Luján	(2326) 15-433-752	agustinterren@yahoo.com.ar
Emilia Terrén y Francisco Fatta	19.30 hs.	Bs. As. / Mercedes	(2325) 472959	

Viernes

Cielo, Ayelén y Liliana	9.30 hs.	Bs. As. / Olavarria	(2281) 475758	aye_cachari@hotmail.com
Lucrecia Marcelli	15 hs.	Chaco / Gral. San Martín	(3725) 405259	tiempodelalma@gmail.com
Laura Rigacci y Emilia Terrén	14 hs.	San Andrés de Giles	(2325) 472959	
Silvina Virgilio y Diego Repetto	15 hs.	Corrientes / Ctes. Cap.	379) 4932499	silvinavir@gmail.com
J. Ismael Blanco	20 hs.	Bs. As. / Ramos Mejía	15-5156-5195	blancojoseismael@gmail.com
Zulma Foschiatti	20 hs.	Corrientes / Saladas	(379) 4590299	zulmafoschiatti70@gmail.com
Marcelo Surano y Marcela Ramos	19.30 hs.	CABA / Almagro	15-5639-5730	biodanzaintegradora@gmail.com
Olga Bruno	18 hs.	Bs. As. / Sarandí	15-5741-2082	olgabruno@gmail.com
Nora Gennaro y Gustavo Fiorucci	15.30 hs.	Mar del Plata	2235472265	noragennaro@gmail.com
Leandra Bonofiglio	20 hs.	Santa Fé / Rosario	(0341) 15-547-3886	leabonofiglio@hotmail.com
Alicia Romero	17 hs.	Córdoba / Traslasierra	(0351) 15-2312709	aliciae.romero@hotmail.com
Silvia Somaré y Claudia Buffa	19 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 4829036	ssomare@gmail.com
Marcela Pintos y María Tacite	18 hs.	Córdoba / Col. Caroya	3541542651	pintosmarcela@hotmail.com.ar

Sábado

Marta Sesma y Tito Spátola	15 hs.	CABA / Caballito Norte	15-6293-4633	Fb: Biodanza Marta Sesm
----------------------------	--------	------------------------	--------------	-------------------------

Para embarazadas

Mónica Souto - Martes	14.30 hs.	Bs. As. / Lincoln	(02355) 642-169	monidanza@hotmail.com
-----------------------	-----------	-------------------	-----------------	-----------------------

BIODANZA

"El tiempo de la danza es nuestra realidad
y el sentido del mundo se vuelve flor." Rolando Toro

Miércoles 20 hs en Almagro
Facilita José Antonio Tito Spátola





Fb: Biodanza Tito
011-5978-9536
titospatola@yahoo.com.ar

Biodanza

"La poética del encuentro"




Grupo inicial	Grupo de profundización
Sábado 15 hs.	Lunes 19.30 hs.
Zona Caballito	Zona Almagro

..... MARTA SESMA

(011) 4584-4646 Facilitadora Didáctica de Biodanza
116293-4633 Terapeuta Gestáltica
martasesma@yahoo.com.ar Constelaciones Familiares
Psicóloga Social



TIGRE

tiene Biodanza

SI LLEGAS A TIGRE
LLEGAS A UNA COMUNIDAD
Ya somos más de un centenar de danzantes

.....

Escuela de Biodanza Tigre Formación de Facilitadores NUEVO CICLO DE FORMACIÓN 2019

Nuestra casa escuela te recibe para
acompañarte en tu proceso de
desarrollo personal y/o formación profesional.

**Grupos Regulares de lunes a sábado
con talleres de profundización**

Tigre Centro • Pacheco • Nordelta
San Fernando • San Isidro

Informes: 15.5666.6296
www.biodanzatigre.com
Fb: Tigretienebiodanza



*biodanza clínica
conexión creativa*

Prof. Rita Bustillo
GRUPO SEMANAL
Martes 19 hs.
Talleres temáticos > Mensuales

ESTUDIO TANGO Y FILO
Las Casas 4184 - CABA
Cel. (11) 3228-0581

 Biodanza De La Llanura Rita Bustillo



Jueves de Biodanza !



Especializados en la aplicación de
biodanza sobre vínculos y relaciones
humanas. BIOVINCULACIONES



Profesores didactas IBF con especialización en
Masculino y femenino profundos
Identidad y cuatro elementos
Biodanza y neochamanismo
Biodanza clínica y social
Renacimiento en biodanza
Proyecto minotauro . Biodanza acuática

+5411 5094 8917  +5411 5639 5730
Carolina Bentham **Marcelo Surano**

Av Corrientes y Billingham - Bs As - Argentina

Trabajador Corporal Integrador

Facilitador de aprendizaje no disociado

Inscripción abierta

Un espacio para compartir
y construir pensamiento juntos
acerca de la integración que todos tenemos,
que a veces se encuentra olvidada,
dormida o no se conoce por falta de conexión.

**Escuela de Integración Humana
desde el Movimiento**

Fb: Escuela de Integración Humana
info@escuelaintegracion.com.ar
www.escuelaintegracion.com.ar
4862.3225

Directora:
Prof. Angeles
Gonzalez




BIODANZA INTEGRADORA

Te invitamos
a despertar tu **conexión vital**
cultivando el disfrute, la alegría,
el **movimiento pleno de sentido**

Viernes 19.30 hs – Tucumán y S. de Bustamante
PRIMER CLASE SIN CARGO

Facilitan:
Marcela Ramos ☎ 11-3561-4497- Marcelo Surano ☎ 11-5639-5730
biodanzaintegradora@gmail.com



ESCUELABIODANZA
Mar del Plata

Apertura a nuevos participantes

Primer módulo 13 y 14 de Octubre
"La Vivencia"

La Escuela de Biodanza es un espacio nutricional que brinda herramientas y conocimientos para el futuro facilitador de Biodanza. Nuestra pedagogía está basada en la afectividad, incorporando métodos y prácticas de la Educación Biocéntrica, lo que genera un entorno de aprendizaje y crecimiento que parte del propio proceso de transformación personal, hacia la acción transformadora del mundo.

La Escuela de Biodanza de Mar del Plata tiene 12 años de trayectoria, con más de 60 facilitadores titulados. Brindan clases regulares, en instituciones y también centros comunitarios.



Directora Romina Cassinelli
www.escuelabiodanzamardelplata.org
info: escuelabiodanzamardelplata@gmail.com
+542236800710

BIODANZA EN SHAMBALA

...

Un lugar para el encuentro



Clases semanales Facilitador
Juan Manuel Romero
15-3859-5545



Escuela de Biodanza

Abasto

de Buenos Aires

DESARROLLO PERSONAL

Grupos semanales
Seminarios Vivenciales

FORMACION PROFESIONAL

Profesorado de Biodanza

Te invitamos a unirte a nuestros grupos

Prof.
Norberto R. López Boemi



4431.1154
15.5762.2756
norbertobiodanza@hotmail.com
www.escuelabiodanza.com



Biodanza

Renacimiento

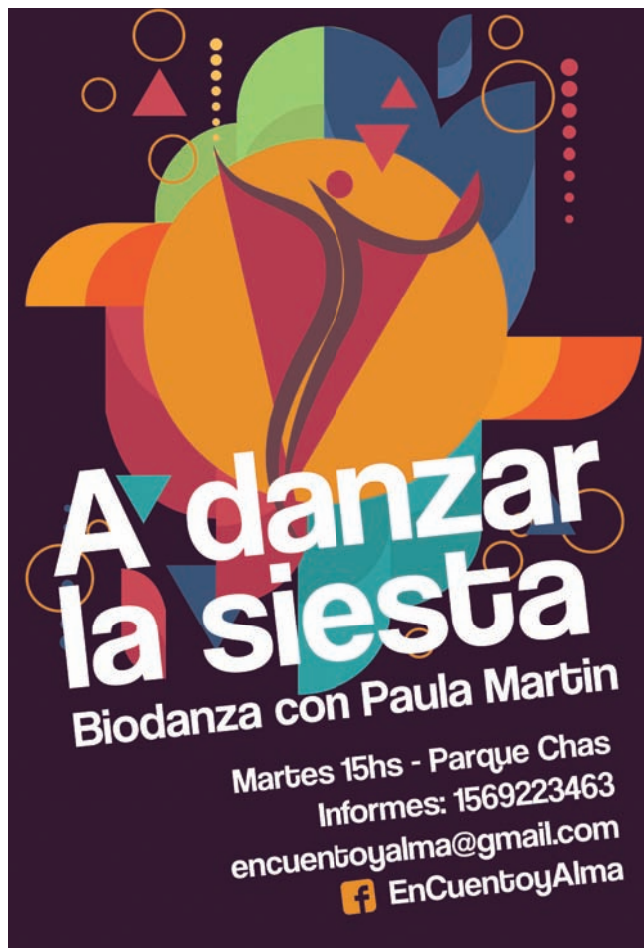
Clases semanales

Jorge Blomberg
Juan Manuel Romero

Miércoles de 10 a 12 hs.
Chivilcoy 3860, Villa Devoto

15-3859-5545
blomvet@gmail.com
jmrgluz@hotmail.com





A danzar la siesta

Biodanza con Paula Martin

Martes 15hs - Parque Chas
Informes: 1569223463
encuentoyalma@gmail.com
f EnCuentoyAlma



Biodanza Móvil

Para tablet o celulares con Android

- Información completa del catálogo CINEB
- Incorporación de música y ejercicios sin límites
- Biblioteca Virtual
- Creá tus sesiones donde te encuentres

La tecnología en sincronía con el facilitador

OSCAR RODRÍGUEZ (Facilitador de Biodanza)

 **351-152 307 223**
biodanza.software@gmail.com



En cuento y alma

Taller de narración oral y biodanza
Paula Martin

1 sábado por mes de 9:30 a 14:30 hs
encuentoyalma@gmail.com / facebook: EnCuentoyAlma
+54 11 6922 3463 / Zona: Agronomía - Parque Chas CABA

Escuela de Biodanza Oeste



Dirección
Emilse Inés Pola
Asesora pedagógica
Marina Preiss



- **Desarrollo existencial**
- **Formación de facilitadores de Biodanza, Sistema RT**
- Trabajo de desarrollo en equipo con Facilitador semanal y Escuela, en pleno beneficio del facilitador en formación.
- Atención personalizada. Calidad. Excelencia.
- Dinámica: 1 fin de semana al mes, en convivencia, sábado 13:30 hs.

Informes e inscripciones:
Escuela y/o clases semanales
www.sistemabiodanza.com.ar

☎ 054 9 1553291268

f Sistema biodanza

Monroe 2765 CABA
Martes (Co-equip: Silvia Fontana, mañana)
Lunes ó miércoles por la tarde

Haedo, Caseros 125
Martes (Co-equip: Nora Landriel)
ó Jueves, por la tarde



ESCUELA DE BIODANZA SALTA MUNAY KI



Estimulando los potenciales genéticos (Orgánicos, Psicológicos, Sociales)
Desarrollando conciencia ética, de cuidado afectivo, sacralizando la vida.

Visión del ser humano como un ser relacional, ecológico y cósmico,
promoviendo capacidades saludables y confiando en las infinitas
posibilidades de expansión de la identidad.

f BIODANZA SALTA

BIODANZA SALTA

— GRUPOS SEMANALES
— TALLERES

DIRECTORA: PATRICIA COLINA
Cel. 0387- 155053981 - biodanzasalta@gmail.com

www.terrentoro.com



Escuela de Biodanza de Buenos Aires

DIRECTORES: Verónica Toro y Raúl Terrén

FORMACIÓN DE FACILITADOR DE BIODANZA Sistema Rolando Toro

Quinta Biodanza, Dique Luján - Partido de Tigre

VIVENCIAS SEMANALES

Martes y Miércoles 19.30 hs - Armenia y Av. Córdoba / Capital Federal

INFORMACIONES E INSCRIPCIONES:

Escuela, formaciones y cursos: HANNAH SZMUKLER | 1550956450 | formacion@terrentoro.com

Clases semanales y talleres: JONATHAN CARBALLO | 1544445423 | secretaria@terrentoro.com

Verónica Toro: 1558300925



21, 22 Y 23 DE SEPTIEMBRE, 2018.

VERÓNICA TORO

Encuentro con la femineidad profunda

Una invitación a conectarnos con nuestra sanadora interior.

Activar nuestro poder de transformación a través de las energías arquetípicas femeninas, como valores sagrados.

La lucidez, la potencia y la inteligencia de Atenea. El cuidado de la vida, la energía vital y el instinto maternal, en todas sus posibilidades de expresión, de Demeter. La sensualidad, el erotismo, la belleza y el amor de Afrodita.

El taller comienza el viernes 21 a las 19 hs.
En Quinta Biodanza, Dique Luján.
Buenos Aires - Argentina.

Contacto: formacion@terrentoro.com



OCTUBRE 2019 Formación en la extensión: Rescate de la Femineidad profunda

Para poder asistir a la formación es esencial haber participado anteriormente del taller con Verónica Toro.