



Revista de Biodanza

Primavera de 2019 - N° 10 - \$ 120.-



El mayor acto político que existe es el abrazo

Rolando Toro



IDEHAS TALLER
Escuela de Biodanza Córdoba
Directores. Guillermo Retamosa . Ana María Alberti

Foro Latinoamericano de Biodanza

Biodanza Ciencia y Arte, nuevo paradigma, nuevas prácticas en contexto

Córdoba Capital - 11, 12 y 13 de octubre 2019

Ejes temáticos: Biodanza, Salud, Acción Social, Educación Biocéntrica, Arte, Género

Formas de participación: a través de exposiciones en mesas redondas, posters, videos, taller y conversatorios, rondas de diálogos, vivencias. Todo lo compartido en la producción colectiva del FORO será publicado como un punto de partida para nuevos desarrollos en la formación y aplicación de Biodanza en distintos contextos.

Inscripciones: www.idehasbiodanza.com.ar
biodanzaforolatinoamericano@gmail.com
Fb: Escuela de Biodanza Cordoba Idehas Taller



Inscripciones abiertas 2020

Formación de Profesores Facilitadores de Biodanza

APLICACIONES Y EXTENSIONES

Organizadas por Idehas Taller y Facultad de Medicina UNC

Biodanza Clínica

Arte Terapia. Laboratorio de Creatividad

idehas.biodanzacordoba@gmail.com
0351-153412279



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



**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

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

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

RED DE FACILITADORES 2019

LUNES		
Lunes 18.30hs	Ituzaingó	Fernanda Molina (+5491151207312)
Lunes 19.30hs	Almagro	Marta Sesma (+5491162934633)
Lunes 19hs	Arrecifes	Susana Massi(fft)(+5492478507432)
Lunes 20.15hs	Posadas	Helga Schultze (+5493764630009)
Lunes 20hs	Posadas	Teura Roja(fft)(+5493764628459)
Lunes 20hs	Rosario Centro	Sebastián Sanguinetti(+5493416889889)
Lunes 20hs	Villa Adelina, zona Norte	Paola Fogolin(+5491163248071)
MARTES		
Martes 10hs	Belgrano	Silvia Fontana(+5491149280698)
Martes 18.30hs	Balvanera	Carolina Bentham (+5491150948917) y Ximena Echegaray(+5491161731187)
Martes 18hs	Posadas	Amanda Alsina(fft)(+5493764158085)
Martes 18hs	Rosario, Barrio Arroyito	Lydia Fontana(+549341758355)
Martes 19.30hs	Luján	Laura Rigacci (+5492325478497) y Fernanda Molina (+5491151207312)
Martes 19hs	Zárate	Pablo Terrén (+5492326496062)
Martes 19hs	San Telmo	Ricardo Ezequiel Neira(fft)(+5491162755649)
Martes 20.15hs	Posadas	Solange Rosenberger(fft)(+5493764644467)
Pablo Terrén	Zárate	19.00 hs
MIÉRCOLES		
Miércoles 17hs	Capilla del Monte	Julia Gutiérrez Kuselman(fft)(+5491170981930)
Miércoles 18.30hs	Pilar	Yanina Beraldi(fft)(+5491130504680) y Rubén Escalada(fft)(+5491157978450)
Miércoles 19.30hs	Bernal	Carolina Adjemian (+5491159200094) Diego Gemelli(fft)(+5491152281011)
Miércoles 19.30hs	Caballito	Nieves Gastaldo(+5491166677847)
Miércoles 19hs	San Antonio de Areco	Laura Rigacci (+5492325478497)
Miércoles 19hs	Hurlingham	Agustín Terrén (+5492326433752)

Miércoles 19hs	Palermo	Elizabeth Yaluk(+5491161531241)
Miércoles 20hs	Martínez	Pablo Terrén (+5492326496062)
Miércoles 20hs	Posadas	Helga Schultze (+5493764630009)
Miércoles 20hs	Almagro	José Antonio(Tito Spátola) (+5491159789536)
Miércoles 17hs	Capilla del Monte	Julia Gutiérrez Kuselman(fft)(+5491170981930)
JUEVES		
Jueves 10.10hs	Villa Adelina, zona Norte	Paola Fogolin(+5491163248071)
Jueves 15.30hs	San Marcos Sierras	Julia Gutiérrez Kuselman(fft)(+5491170981930) y Damián López(musicaliza)(+5493416926065)
Jueves 18.30hs	Luján	Fernanda Molina (+5491151207312) y Agustín Terrén (+5492326433752)
Jueves 19.30hs	Almagro	Carolina Bentham (+5491150948917) y Marcelo Surano (+5491156395730)
Jueves 20hs	Venado Tuerto	Nicolás Whitty Cutró(fft)(+5493462586161)
Jueves 10.10hs	Villa Adelina, zona Norte	Paola Fogolin(+5491163248071)
Jueves 15.30hs	San Marcos Sierras	Julia Gutiérrez Kuselman(fft)(+5491170981930) y Damián López(musicaliza)(+5493416926065)
VIERNES		
Viernes 14hs	San Andrés de Giles	Laura Rigacci (+5492325478497) y Emilia Terrén(+5492325472959)
Viernes 18.30hs	Boedo	Mariú Coolican (+5491158012890) y Ximena Echegaray(+5491161731187)
Viernes 19.30hs	Roldán	Sebastián Sanguinetti(+5493416889889) y Malena Vidal(musicaliza)(+5493416936118)
Viernes 19hs	Rosario	Dario Fatta (+5491138618821)
Viernes 20hs	Pilar	Yanina Beraldi(fft)(+5491130504680) y Rubén Escalada(fft)(+5491157978450)
Viernes 20hs	Villa Crespo	Biodanza Jaguaribí - Ricardo(fft)(+5491162755649) y Malala(fft)(+5491150631131)
SABADOS		
Sábado 17hs	Versalles	Betty Casela(+5491163639217) y Débora Wilson(+5491132048178)

La Inspiración que Mueve tu Vida



Directora: Emilse Inés Pola

Asesora en Lenguaje Inspirador: Marina Preiss

FORMACION DE FACILITADOR DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO

Casa Escuela Haedo, Gran Buenos Aires

Talleres y Vivencias

Grupal:

Lunes // Miércoles: 20:15 horas -Monroe 2765 CABA

Martes Mañana: 10horas -Co-facilitadora Silvia Fontana-Monroe 2765 CABA

Jueves: 19 Horas- Caseros 125 Haedo.

Individual:

Vivencia de conversación inspirador

De lunes a viernes, atención personalizada a convenir

Información e inscripción: 1553291268



vida- transformacion sistema biodanza

www.sistemabiodanza.com.ar



Emilse Pola

DANZAR CON EL ALMA





FORMACIÓN PROFESIONAL

Título avalado por la IBF
(International Biodanza Federation)

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	En Chaco	En Paraguay
Lunes 16 hs. Silvina Virgilio La Casa - Sarmiento 2120 379-4932499	Martes 19:30 hs. Lucrecia Marcelli Perú 339 - Planta Baja Gral. San Martín - Chaco 3725-405259	Martes 18:30 hs. Hugo Vidomlansky San Vicente 833 c/ Aquidaban Lambare Tel. Cel: +595961908201
Lunes 18 hs. Verónica Giuliano Cuerpo y Alma - EEUU 956 379-4818877	Martes 20:30 hs. Ariel Canteros * P. R. Sáenz Peña - Chaco 364-4738818	Miércoles 9 hs. Alicia Mora Alvar Nuñez y Juan Salazar Mariano Roque Alonso Tel. Cel. +595981332177
Martes 18 hs. Silvina Virgilio Verónica Giuliano Ganesha - Av. Ferré 1802 379-4818877	Martes 21 hs. Laura Del Piano Saavedra 667 - Rcia. 379-4684710	Miércoles 18:30 hs. Nancy Penayo San Vicente 833 c/ Aquidaban Lambare Tel. Cel: +595991704509
Miércoles 20 hs. Laura Del Piano La Casita de Arriba 25 de Mayo 1291 379-4684710	Miércoles 10 hs. Teresita Echaury * Diego Repetto * El Reflejo - Saavedra 676 - Rcia. 362-4298008	Viernes 18:30 hs. Nancy Penayo Hugo Vidomlansky Montevideo 890 c/ Pirebebuy - Asunción Tel. Cel: +595991704509 +595961908201
Viernes 20 hs. Adrián Almada Cristian Cabrera * Surya & Chandra Gdor. Velazco 2033 Dpto. A 379-4888635	Jueves 15 hs. Natalia Ruiz Díaz * P. R. Sáenz Peña - Chaco 364-4358262	(*) Facilitadores en fase de Titulación
	Jueves 20:30 hs. Adriana Pellegrini Saavedra 667 - Rcia. 362-4630581	



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




Tu
sueño
 empieza en nuestra
casaescuela

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



formamos
facilitadores



centro biodanza
casaescuela biocéntrica

OLAVARRÍA, BUENOS AIRES, ARGENTINA

SISTEMA ROLANDO TORO

+54 9 2284 654616

Moreno 1157, Olavarría, Bs As

CentroBiodanza

Ivana Fernandez Treviño

**Inscripción
 abierta**

ESCUELA BIODANZA
ROSARIO NORTE

Miembro fundador de ADEBA

NUESTRA TAREA

Formación de profesores
 Título internacional IBF
 Grupos semanales

NUESTRA PASIÓN

Naturaleza - convivencia

NUESTRA MIRADA

Acción social
 Educación Biocéntrica
 Danza y vínculos



La escuela la hacemos entre todos
¡Ahora sumate vos!



Directora
Alicia Francisca

Prof. Didacta de Biodanza www.biodanzarosarionorte.com

INSCRIPCIÓN

ABIERTA

- 2019 -

Rosario- Santa Fe Tel. +5493415012538

 Escuela Biodanza Rosario Norte

FORMACIÓN PROFESIONAL

¿Querés acompañar a otros en su camino de crecimiento personal?

¡Sumate al Profesorado de Biodanza!

Ya comenzó el ciclo 2019 - 2021 y continúa abierta la inscripción.



DESARROLLO PERSONAL

Grupos Semanales | Seminarios Vivenciales

CLASES REGULARES

CABA	Pcia de Bs As	Pcia de Entre Ríos
- Norberto López Abasto Martes 19.30 hs. 11 5762 2756 - Marcela Ramos Abasto Viernes 19.30 hs. 11 3561 4497 - Gladis Levington Abasto Sábado 15.30 hs. 11 5932 3300 - Elida Ciarlo Almagro Jueves 19 hs. 11 5323 7557 - Mariela Furman y Lucía Rocha Chacarita Miércoles 19.30 hs. 11 5829 3855 - Marisa García Dpto. de las Artes Jueves 17.30 hs. 11 6641 1671 - Elida Ciarlo Flores Vienes 15 hs. 11 5323 7557 - Liliana Tajer Monte Castro Jueves 19.30 hs. 11 6854 7070 - Mariela D'Angelo y Karina Martinez Palermo Miércoles 19.30 hs. 11 5314 0481 11 4427 9602 - Susana Longhitano Palermo Jueves 20.30 hs. 11 5809 7149	- Viviana Gonzalez y Luisa Toro (FFT) Avellaneda Sábado 16. hs. 11 5643 0358 11 6120 8799 - Rebeca Castaño (FFT) Burzaco Viernes 18.30 hs. 11 6291 9753 - Mirta Pacheco (FFT) Quilmes Martes 15 hs. 11 5494 9105 - Silvia Cattino (FFT) Ramos Mejía Lunes 19.30 hs. 11 5698 7463 - Viviana Gonzalez y Luisa Toro (FFT) Remedios de Esc. Miérc. 18.30 hs. 11 5643 0358 11 6120 8799 - Santiago Andrés Bramati Rojas Miércoles 18 hs. 11 3002 8759 - Rebeca Castaño (FFT) Temperley Martes 18.30 hs. 11 6291 9753	- Patricia Senger Crespo Lunes 20 hs. 343 611 2530 - Pcia de Córdoba - Cecilia Uhia (FFT) Río Cuarto Consultar 11 6336 6111 - Pcia de Santa Fe - Ada María Yañez Rosario Centro Jueves 18.30 hs. 341 647 7959 - Pcia de Sgo. del Est. - Sandra Saraceno Sgo. del Estero Miércoles 18.00 hs. 385 611 8447 - Pcia de San Luis - Cecilia Uhia (FFT) Villa Mercedes Consultar 11 6336 6111

(FFT): FACILITADOR EN FASE DE TITULACIÓN



Director Norberto López

+54 9 11 5762 2756
norbertobiodanza@hotmail.com
BiodanzaAbasto
biodanza_abasto



Sistema Rolando Toro



Escuela de Biodanza San Juan *Xiatianen*

Directora Didacta
LIC. EMILCE MERLO CONCA



FORMACION DE PROFESORES DE BIODANZA

Inscripciones abierta CICLO 2020

- Grupos semanales de Biodanza
- Grupo semanal de Biodanza para niños
- Talleres de Biodanza para embarazadas
- Talleres de Biodanza y conexión creativa
- Talleres para adultos mayores
- Talleres de Biodanza para pareja
- Psicoterapia, Danzaterapia
- Talleres de Arteterapia



FACILITADORES EN RED

Silvina del Carmen Lucero SJX 1704
02644535581 silvidelcarmen@yahoo.com.ar

María Carolina Tamagnini SJX 1703
0264529922 carotamagnini@yahoo.com.ar

Stella Maris Piscitello SJX 1702
0264413933 sm_piscitello70@yahoo.com.ar

Ana Magdalena Videla SJX 1701
atanavidela@gmail.com

María Ofelia Gomez SJX1705
02644330516 natumary@yahoo.com.ar

Beatriz del Valle Toro COR 0428
02644538078 betytoro@gmail.com

efmc69@hotmail.com
Fb: Biodanza San Juan
264-4454282

Sumario

Rescate de la femineidad profunda / Verónica Toro	10
Educación biocéntrica en la formación docente inicial / Andrés Tocalini	12
Ceremonias mínimas y el arte de Facilitar / Poly Fernández	13
Diálogo para un reencuentro / Claudia Perlo	14
La corporeidad social latinoamericana desde el enfoque biocéntrico / Nélide Pérez	16
Biodanza y espiritualidad / Andreina Acri	15
Todos somos uno / Emilce Merlo Conca	17
Danzando con migrantes haitianos en Chile / Ximena País Muñoz	18
El hábito de la sensación sentida, la empatía y la danza de lo implícito / Carolina Alejandra García Bustos	20
La danza de la vida / JuanRa Hernandez	23
Más allá del deseo / Rosana Daniele	24
Colectivo Transfeminista de Biodanza	25
Los tres niveles de integración como vía de rescate de la identidad / Gastón Andino	26
Tiempo para bailar, tiempo para conversar / Emilce Pola	27
Controversias semánticas: acerca de la música en biodanza / Rodrigo Aguilera Hunt	28
Puntos de encuentro entre Biodanza y Constelaciones Familiares / Marta Sesma, Tito Spátola	37
Danzar el proceso, amigarnos con su complejidad / Marcela Ramos	39
¿Dónde está mi alma? Las medias de Luis Alberto Spinetta / Angeles Gonzalez	40
Actualidad de la IBF, International Biodanza Federation	41
Biodanza y filosofía / Facundo González y Leandra Bonofiglio	43
La tarta de manzanas... / Orlando Víctor Gutiérrez	43
La afectividad en las políticas públicas de infancia en Paraguay / Nancy Esther Penayo Torres	45
Dos dimensiones / Román Mazzilli	47
Anima - Animus y Biodanza en el sistema educativo / Enrique Martín	48
III Congreso Europeo de Biodanza: El paraíso es ahora	49
La historia humana en la piel / Valentino Terrén Toro	50
Abrazar lo indiferenciado / Marcelo Surano	51
Las 6 condiciones para el crecimiento de Carl Rogers aplicadas a la biodanza / Paula Jardim	52
Ciclicidad y perspectiva de género en los procesos de facilitación / Maja Correa Pousa	54
Un camino de retribalización de mujeres migrantes en España / Patricia Davis	56
Geometrías: movimientos para un nuevo Movimiento / More Gemma	58
La vida como centro teórico y metodológico / Antonella Galeano Tivani	60
La danza de la voz / Mariela Furman	62
Integrando el aporte de las cosmovisiones indígenas / Nicolás López Meyer	64
Es el camino / Carlos Pedro Martin	65
La vida, un viaje musical / Lidia Giudici	66
BiodanzaLibros es una misión / Belen y Paco	68
Ars Magna: un aporte para Biodanza / Marina Preiss	69
Guía de Facilitadores y de clases	70



Bienvenides!

La revista es un espacio abierto a toda la comunidad, para acercar novedades de Escuelas, didactas y profesores. para que podamos compartir palabras, poesías, pinturas, ideas y las diversas tendencias del movimiento. Está dirigida a vos, que la estás leyendo, para que te enteres de lo que se está moviendo tanto laboral como espiritualmente, en este sistema que tanto amamos. Es anual y sale durante la primavera, porque las semillas que hemos puesto durante el invierno, quieren brotar. Estamos expectantes de ver las más hermosas flores de nuestro interior. Deseamos que puedas disfrutar de sus páginas, de la diversidad de opiniones y tendencias. Queremos poner un granito de arena apostando a la esperanza, al trabajo colectivo, a la fuerza de la vida. Y al coraje de vivir, porque nos alimentamos de la naturaleza, del amor, de la confianza, de los detalles. De la mirada calma, de las manos firmes, de la piel, de los besos y abrazos, a millones. De multiplicar los gestos de grandeza, que SÍ LOS HAY!

Betina Ber

*Ilustración de portada:
Tania Rapoport*

Rescate de la femineidad profunda

Verónica Toro

El tema de la mujer me ha apasionado toda la vida. Hace ya casi 20 años que coordino talleres vivenciales sobre el “Rescate de la Femineidad profunda” en diferentes países: Argentina, Chile, Brasil, Uruguay, Colombia, Bélgica, Alemania, Francia, Holanda, España, Portugal y próximamente en Polonia. En octubre de este año, por primera vez coordinaré una formación en esta extensión, que está reservada a aquellas mujeres facilitadoras que ya hayan realizado este taller vivencial.

El ser humano de la antigüedad, intimidado y asombrado, veía como la tierra producía de manera mágica las plantas, como surgía un nuevo ser del vientre de la mujer. La primera concepción que tuvieron los humanos de lo divino no podía ser más que femenina. El poder de la mujer significaba la capacidad de dar vida y de mantenerla, no una violencia dominadora. La Diosa como gran madre no solo era origen de toda criatura, de todo lo que nacía y moría, sino que tenía el cosmos en sus manos. La diosa tenía desde lo más antiguo una dimensión cósmica.

El universo de los arquetipos y mitos de la femineidad, es una encantadora fuente de posibilidades para experimentar el misterio de ser mujer.

Danzar los arquetipos es una propuesta osada, que nos empodera para desplegar nuestra identidad en toda su gracia y esplendor.

Nos ofrece un viaje existencial a una dimensión profunda de la consciencia femenina, poblada de diosas y figuras míticas. Entrar en este mundo es una maravillosa fuente de recursos para entender un poco más nuestra femineidad y ayudarnos a vivir.

El arquetipo es una tendencia natural, no aprendida, a percibir las situaciones de la vida de una determinada manera. Carece de forma en sí mismo, pero actúa como un “principio organizador” sobre las cosas que vemos o hacemos.

Los arquetipos se encuentran en los mitos y fábulas, pertenecen a todas las culturas y pueblos porque atañen al inconsciente de toda la humanidad, lo que Jung llamó “inconsciente colectivo”.

Siempre se han contado historias sobre el misterio del universo, de la vida y de la humanidad. En todos esos relatos los personajes representan pautas de comportamiento que identifican a lo humano en todas sus facetas.

Dice Rolando Toro: *por circunstancias culturales, familiares y personales, todos presentamos algunos arquetipos activos, mientras otros permanecen dormidos. Lo interesante es que cada uno llegue a descubrir, para su vida personal, los arquetipos que están encarnando y la transformación posible de esos arquetipos cuando no les va bien en la existencia.*

Así encontramos a la Chamana, a la Gran Madre, a la Prostituta Sagrada, a los ángeles, a la Tierra (Pachamama), a la Luna, y a las diferentes diosas de la mitología griega: Afrodita, Artemisa, Deméter- Perséfone, Palas Atenea, Artemisa, Hestia.



Danzar los arquetipos femeninos

Danzar los personajes de los mitos y fábulas, nos permite vivenciar los arquetipos, tener la experiencia de lo que cada uno significa y comprenderlos mejor.

Deméter es la famosísima sacerdotisa de Eleusis, diosa de la fertilidad de los campos, que daba alimento a los pueblos. Es una de las versiones de la “gran madre”, el símbolo de la sexualidad para la fecundación.

Primer Simposio Argentino de Facilitadores de Biodanza

Afrodit, en cambio, es la diosa del amor, de la belleza y de la seducción.

Es muy importante para una mujer tener un equilibrio entre estas dos diosas y no dejar, como ocurre muy a menudo, que la mujer- madre tome el lugar que le corresponde a la mujer- amante.

Atenea, diosa de la inteligencia y la estrategia, brinda a las mujeres un ejemplo de la capacidad de acción y trabajo, y de abrirse paso en un mundo competitivo.

Artemisa es la diosa de la caza y de la Luna, hermana melliza de Apolo y una de las tres diosas vírgenes.

Hestia, diosa del fuego del hogar. Su fuego hacía de casas y templos lugares sagrados.

Perséfone, la reina del mundo subterráneo, del mundo del inconsciente.

Todas nosotras tenemos rasgos de muchas de estas diosas y es bueno poder percibirlo para poder evocar a una diosa en especial, cuando la necesitamos.

Aprenderemos del *Ave Fénix* a poder revivir de las cenizas en los momentos de caos donde nos sentimos perdidas.

Otro arquetipo son los *ángeles*, que no son espíritus en forma de niñitos con alas. Desde el punto de vista de Biodanza, los ángeles son humanos. Es la parte dulce, suave, pura, transparente, llena de poderes especiales para quien posee ese ángel. Y todas las personas tienen un ángel, algunos lo tienen bien pequeño y totalmente olvidado y otros lo tienen a flor de piel. Cuando dicen que una persona tiene buen astral es porque su ángel está bien desarrollado, un arquetipo afectivo, amoroso, dulce.

Jung postula la directa relación entre el instinto y el arquetipo. Su abordaje fue una inspiración para mi padre Rolando Toro, quien le puso cuerpo al mundo de los arquetipos al proponer danzarlos. Es probable que los temas mitológicos más importantes sean comunes a todas las razas y a todos los tiempos.

Dice Jean Shinoda Bolen: *Al saber quiénes son las diosas, las mujeres pueden llegar a ser más conscientes de las potencialidades que hay en ellas, las cuales, una vez reconocidas, son fuente de espiritualidad, sabiduría, compasión y acción. Cuando los arquetipos se activan nos proporcionan energía y nos transmiten una sensación de autenticidad y de haber encontrado un sentido a nuestra vida.*

Tanto para C. G. Jung, para J. Shinoda Bolen como para Rolando Toro, averiguar la esencia y develar el verdadero sentido del arquetipo, significa descubrir realmente nuestra auténtica identidad. Conociendo nuestros arquetipos internos y sabiendo quienes son nuestras diosas, podemos estimular la expresión de lo mejor de nosotras mismas, en el camino hacia la realización de nuestra femineidad.

Desde ADEBA, Asociación de Directores de Escuelas de Biodanza (Argentina) invitamos a todos los facilitadores, facilitadores en fase de titulación y Didactas de Argentina a este Primer Simposio que organizamos para actualizarnos y facilitar encuentros, reencuentros y potenciar las pequeñas comunidades de pertenencia, la gran comunidad nacional y nuestra pertenencia al gran movimiento de Biodanza SRT.

También invitamos a todos los facilitadores titulados que se han formado en Argentina que estén viviendo en el exterior y a los colegas que quieran compartir con nosotros profundizando así los lazos que nos unen y habitando nuestro movimiento sin fronteras.

Este evento se realizará los días 3, 4 y 5 de abril de 2020 en la Ciudad de Carlos Paz para los Facilitadores de Biodanza titulados (nacionales y extranjeros) y en fase de titulación (nacionales). El día 2 de abril solo para Didactas de Argentina.

¡Es una muy buena noticia! ¡Nos sentimos muy inspirados a participar e invitar!

El Programa incluirá:

- Profundizaciones metodológicas a cargo de Directores de Escuelas de Argentina.
- Espacio para compartir experiencias y prácticas (aplicaciones) de todos los asistentes interesados.
- Círculo de saberes, coordinado por Directores y/o Didactas de Argentina.
- Espacio CIMEB para presentación de nuevos ejercicios (facilitadores y Didactas).

El pago se realiza exclusivamente con el propio Director de Escuela (en el caso de titulados o en fase de titulación en Argentina) y con la organización del evento para los facilitadores titulados extranjeros y/o en caso de Facilitadores egresados de Escuelas en receso: -hasta el 31/12: U\$S 250 dólares (150 al 30/8 y 100 al 15/12) + 50 Espacio para Didactas -del 1/1 a abril/20: U\$S 300 dólares + U\$S 50 Espacio para Didactas.

Los aranceles incluyen comidas y alojamiento.

La pagina para llenar la ficha de inscripción es <https://adebasimposiobiodanza.com.ar/> asimismo los facilitadores extranjeros podran señalar su lugar por paypal.

ADEBA
Asociación de Escuelas
de Biodanza (Argentina)



Educación biocéntrica en la formación docente inicial

Andrés Tocalini

Desde hace varios años soy profesor titular de un espacio curricular denominado “Taller de vínculos” en el Profesorado de Nivel Inicial del Instituto Superior Nuestra Señora de Fátima en Villa Soldati (CABA). Dado que tuvimos la posibilidad de estar en la elaboración del proyecto institucional y de la misma carrera, incorporamos esta materia en la propuesta curricular como EDI (Espacio de Definición Institucional). El Taller de Vínculos es una propuesta para incorporar en la formación docente a la misma persona del futuro docente desde su propia trama vincular, reconociendo y trabajando la inteligencia afectiva y la vincularidad como expresión de la misma. Desde la metodología reflexiva-dialógica-vivencial que propone la educación biocéntrica proponemos un proceso que pone en el centro la persona del docente en formación y no sus futuros educandos.

Llevar la vivencia al aula y específicamente en educación superior es un desafío. La propuesta epistemológica de la educación biocéntrica pone en evidencia que las teorías en la formación docente no se incorporan e integran habitualmente en la práctica porque no se vivencian. En la formación del docente de nivel inicial se estudian muchas teorías psicológicas y pedagógicas que dan cuenta de la importancia del desarrollo de la dimensión afectiva de los alumnos como de la dimensión vincular en la necesaria relación pedagógica. Desde el Taller de Vínculos la vivencia posibilita que las teorías aprendidas en otras materias se perciban desde una perspectiva integradora que resignifica el propio proceso de aprendizaje transformándose a sí mismo y a los espacios pedagógicos en los que tendrá que actuar formalmente como docente.

Hemos tomado como columna vertebral del curso cuatrimestral (tres horas semanales) el Acuerdo de convivencia existencial propuesto por Ruth Cavalcante en la formación en Educación Biocéntrica. Al inicio y al final del cuatrimestre se vivencia el proceso completo y luego cada clase tiene como ejercicio central cada uno de los ejercicios que compone este proceso trabajado singularmente:

Aproximación y encuentro: encuentro de manos y miradas
Ocupación de los espacios vacíos: fluidez, complementariedad y reciprocidad

Danza en contacto con la espalda: Aceptación, placer el movimiento y del contacto

Sostener al otro: convivencia con responsabilidad

Protección, cuidado y hacerse cuidar: ofrecer el corazón como apoyo

Afinidad intelectual: visión del mundo sintonizada

Afinidad existencial: Escuchar el corazón, mirar juntos en la misma dirección

Aceptar las diferencias: oposición y armonía en presencia de las diferencias

Comprensión y aceptación recíproca: Abrazar los propios cambios y de los demás

Ronda de integración: inserción en la comunidad, aprender a vivir en comunidad.



El uso de diversos modos de círculos de cultura, la expresión poética y plástica, el trabajo con meditación y visualización, la dramatización y la incorporación de rituales de vínculo y de aprendizaje van acompañando el proceso y posibilitan dejar registro de las vivencias que al final del proceso se presentarán como producciones de un portafolio que también desde otra perspectiva pedagógica cerrará la evaluación académica de la materia.

El “Taller de Vínculos” continua con otro taller en el que se trabajan los vínculos con los educandos y demás miembros de la comunidad educativa y prepara también para comenzar la Residencia docente desde otra perspectiva, con mayor autoconciencia e incluyendo su impronta personal en el proceso.

Un comentario particular merece el contexto socioeconómico de alta vulnerabilidad psicosocial en el que se encuentre el Instituto y del cual provienen las alumnas, experimentando verdaderos procesos transformadores personales, de reaprendizaje vital y rehabilitación existencial. El Taller de vínculos ayuda a catalizar los cambios y procesos que las alumnas experimentan durante la formación docente en relación al contexto sociocultural del que forman parte y cuyo crecimiento tiene una fuerte influencia en sus propias familias y en el barrio en el cual viven.

Este proceso que desarrollamos en un cuatrimestre con las estudiantes del Profesorado de Nivel inicial también lo trabajamos en talleres intensivos con docentes de diversos niveles y en diferentes contextos. Y también hemos tenido la oportunidad de facilitarlo con dos grupos de docentes en Cuba en las Escuelas de Verano, en modalidad intensiva semanal y con convivencia.

Estamos sistematizando el trabajo realizado para seguir renovando la propuesta y también poder compartirlo con quienes están trabajando en la incorporación de la biodanza y la educación biocéntrica en el sistema educativo formal.

Ceremonias mínimas y el arte de Facilitar

Poly Fernández

*Piensa el sentimiento, siente el pensamiento;
que tus cantos tengan nidos en la tierra
y que cuando en vuelo a los cielos suban,
en las nubes no se pierdan*
Miguel de Unamuno

El escritor inventa, diseña como en sueños su lector posible. Lo gesta y lo pare en un ritual de anticipación con la incertidumbre inscripta en un fluido amniótico inseguro de sí. Y el lector, con su magia hacia el pasado, actuando sin dirección ni parlamento, pare a su escritor dándole vida. Una danza en dos tiempos que hacen cita en el instante. El arte literario (aún de un escrito ‘científico’), consume el tiempo abolido. Es ‘aquí y ahora’, de cualquier *tiempo* en que *esos dos* abrazan la misma música sintiendo las palabras desde dos entrañas.

No dancé hasta este momento, con una expresión, un *concepto* de una autora de la que nunca a partir de ahí, hace varios años, olvidé su nombre: Mercedes Minicelli. Ocurrió la fusión: la expresión-el nombre de su autora. Me *afectó* la inquietud por nombrar. Y ahí quedó en un arcón protegido por la misteriosa memoria.

En estos días y para escribir estas líneas, *supe* un poco más y *volví a saber...* de Mercedes Minicelli, *la leí* con otra mirada que entonces, afectada de otra manera por el pensamiento y el sentimiento. Pero como su lectora, la hice nacer nuevamente tomando vida de sus palabras.

Y supe que de un hilo es que se trata, de un cordón umbilical. Con un solo ovillo del que sale un solo hilo, es posible tejer maravillosas prendas y dar a luz fértiles momentos.

El hilo es “Ceremonias mínimas”

Impacto profundo e intuitivo me produjo la expresión. Quedé prendada. Repito. Hace muchos años.

Formulación que refleja la captación de un hacer cotidiano invisibilizado, naturalizado las más de las veces, en la cultura, en la vida institucional, en las responsabilidades varias allí desplegadas. Su autora habla de CEREMONIAS MINIMAS como de micro rituales de todos los días, que dan sentido a una función, a habitar una institución, que nutren una subjetivación posible de quienes la conforman. Y se detiene en cómo lo no dicho habla en lo dicho. Remito a sus textos...

Ceremonias Mínimas como expresión sencilla, de comprensión inmediata, de una paradojal ‘transparencia significativa’.

La tomo prestada para pensar y sentir nuestra práctica como Biodanzistas. Me asiste también el gran Unamuno en

su decir poético: piensa el sentimiento, siente el pensamiento.

En Biodanza hay el roce sutil de lo sagrado y lo profano en el cada vez. Hay la *Ceremonia* que toca lo sagrado y hay la *mínima*, que entreteje lo profano, de este mundo de acá.

La función de Facilitar de la/el Biodanzista se me presenta como un complejo de *ceremonias mínimas*:

Quando su cuerpo canta al mostrar la danza.

Quando su voz danza en la consigna.

Y su rostro expresa lo que muestra y dice

Y su tiempo es la matriz que acoge y conduce los tiempos del grupo.

Y su función es clara, y su palabra responsable.

Y su formación no se detiene nunca porque es la partera de la alquimia.

“En Biodanza
hay el roce
sutil de lo
sagrado y
lo profano en el
cada vez.”

Hay ceremonias mínimas también cuando prepara su salón sensiblemente, cuando cobra su trabajo como un libre intercambio, cuando registra cabalmente la disimetría de su función, cuando en su clase los protagonistas son los Biodanzantes que entregan confiados su alma en cuerpo a las propuestas que les hacemos. Cuando la cita semanal es un ritual sagrado y creativo.

Todas ellas desplegándose en la Gran Ceremonia de la Vivencia

Biodanzante que es una clase. En una sucesión que se va tramando un grupo, en una praxis, un hacer-ahí.

Y ahí mismo, en esa sucesión va sucediendo también que quien ejerce la función va inventando hilos, combinándolos, dándole color y textura a su propio estilo e identidad profesional. A la vez. Como siameses van viendo la luz.

Las Ceremonias Mínimas avalan la credibilidad del Biodanzista, en un ritual que da sentido y no se agota en una poética declamativa de pretendida performatividad. El decir bello no es suficiente para crear la belleza. Para que ella acontezca HACE FALTA la presencia plena de la palabra, del gesto, de la expresión del Biodanzista.

Son esas *ceremonias mínimas*, tangibles con la mirada, con el sentir hecho cuerpo, con el pensar que danza, las que inician la combustión súbita de propagación lenta que en Biodanza llamamos *deflagración*.

Deflagramos emociones con las *ceremonias mínimas*.

Son esas las que sostienen.

Son esas las que perduran.

Son esas las escultoras invisibles que inscriben marcas en las vidas que tocamos.

*Que tus cantos tengan nidos en la tierra
Y que cuando en vuelo a los cielos suban,
en las nubes no se pierdan*
Miguel de Unamuno

Diálogo para un reencuentro

Claudia Perlo

Poesía: Hola, ¿sos vos?

Conocimiento: Y tú, ¿quién eres?

Poesía: ¡Por Dios! ¡Ya no me reconoces!

Conocimiento: ¿Dios? ¿Pero de qué hablas? ¿De qué época provienes? ¿Acaso del medioevo?

Poesía: ¡Oh! ¡Ya no me recuerdas! ¡Cuánto lo siento!

Conocimiento: ¿Sientes? Insisto, ¿quién eres?

Poesía: Éramos, tú y yo casi lo mismo, lo uno y lo otro en una unidad.

Conocimiento: ¡No sé de qué hablas! no eres clara en tus conceptos, no son objetivos, fiables y verdaderos.

Poesía: ¿Objetivos? ¡Claro que no! Aunque lo que yo siento sí es claro y verdadero.

Conocimiento: Insisto, no sé de qué diablos hablas, no te recuerdo, no sé, no sé y eso me enferma, ¡no puedo no saber!

Poesía: Ten paciencia y escucha... hace mucho tiempo, antes de que algunos hombres se interpusieran en nuestra relación, tú y yo convivimos en un tiempo eterno, pleno de sentido y sentimientos. “*La vida era sueño*”¹... y “*con las alas del alma desplegadas al viento*”², atravesamos infinitos horizontes, *nos bañamos juntos en el viejo río, y el río y nosotros, éramos diferentes cada vez*³. Y algo más maravilloso aún, es que *juntos codo a codo éramos mucho más que dos*⁴.

Conocimiento: Espera, espera... ahora puedo sentir “*como clavos en mi pupila tu pupila azul*”. Acaso, “¿*Poesía eres tú?*”⁵

Poesía: Sí, al fin me recuerdas... soy yo amor, tu amada. *Soy la poesía que un tiempo aquí reinó*⁶.

Conocimiento: Pero, ¿Qué nos pasó? Ya casi nada recuerdo de ti, ¿por qué te alejaste de mi lado?

Poesía: ¡Ah! ¡No! No empezamos con los reproches culposos típicos de las parejas, ¡esto no nos conducirá a ningún lado!

Conocimiento: Bueno, bueno... disculpa, es que solo quiero entender, ¡explícame por favor!

Poesía: ¡Uh! ¡Justo! Ese fue nuestro punto de desencuentro. Tu afán de querer entenderlo TODO, explicar, ordenar, clasificar, controlar y dominar el universo, nos fue alejando. *Te convertiste en un solitario viajero de la noche*⁷, te pusiste serio, ya no sonreías, te pusiste frío, ya no me abrazabas. Te volviste rígido, duro hasta los huesos, descarnado, reacio al placer, al deseo, al sabor y definitivamente al saber.

Conocimiento: ¡Ah! Eso último ¡no lo acepto!, mira a tu alrededor ¡estamos llenos de conocimientos!

Poesía: Sí, es cierto, mucho conocimiento, tal vez demasiado y en exceso. Mecánico, insípido, sin vida, sin pasión, sin mi aliento. Acaso dime tú cómo te sientes, ¿eres feliz en este tiempo?

Conocimiento: ¡Pero mira lo que me preguntas! No lo sé, ¡qué preguntas raras que haces! Hace mucho ya que la felicidad no es objeto de estudio de la ciencia ni de la tecnología. Allá lejos y hace tiempo se ocupaba la filosofía y cada tanto lo recuerda, sin llegar a resultados medibles, comprobables y verdaderos que puedan generar algún producto útil. A ver, dime tú, ¿eres feliz acaso, qué fue de tu vida todo este tiempo?

Poesía: Soy feliz en parte. Me refugié en los amantes, los artistas, los paisajes, las canciones; encontré mi lugar en el arte, que para muchos, no es conocimiento. Debo decirte que no lo he pasado mal, entre labios, lágrimas, suspiros, caricias, cuerpos tiernos entregados al amor. No sin dolor, *golpe a golpe, verso a verso*⁸, a pura expresión de sentimientos. ¡También necesito confesarte que te he extrañado mucho! Siempre supe que éramos uno, me faltas tú y hoy añoro nuestro reencuentro.

Conocimiento: ¡Oh! ¡No! “*Carne mía, mujer que amé y perdí*”⁹ ¿Qué otra cosa podremos hacer ahora que entonar juntos esta “*canción desesperada*”?

Poesía: Esto mismo que estamos haciendo ahora amor, acercarnos, escucharnos, conversar, dar vueltas juntos como al comienzo. Inhala aire fresco, huele, siente como la inspiración te trae nuevamente a la VIDA.

Conocimiento: No sé si podré amada, llevo siglos con las pupilas secas, sin poder reconocer las tuyas. “*Si pudiera vivir nuevamente mi vida... cometería más errores, correría más*

riesgos”¹⁰

Poesía: Aún hay tiempo amado mío, ya lo estás logrando! Despierta ya del sueño de la razón, “*Dame la mano y danzaremos juntos, dame la mano y me amarás*”¹¹. Sigue adelante, caminemos *juntos a la par*¹², regresemos a casa. Abrazame, tóname y hazme al amor para gestar esta misma noche bajo este cielo azul, al conocimiento enamorado.

Notas

¹Pedro Calderón de la Barca, La vida es sueño

²Eladia Blasquez, Con las alas del alma

³Heráclito de Efeso, Siglo VI a.c.

⁴Mario Benedetti, Te quiero

⁵Adolfo Béquér, ¿Qué es poesía?

⁶Rubén Darío, Poema del campo

⁷Rubén Darío, Poema del campo

⁸Antonio Machado, Caminante no hay camino

⁹Pablo Neruda, Una canción desesperada

¹⁰Jorge Luis Borges, Instantes (Adaptación de Don Herold)

¹¹Gabriela Mistral, Dame la mano y danzaremos

¹²Julie Ruth, Juntos a la par

La corporeidad social latinoamericana desde el enfoque biocéntrico

Nélida Pérez

La humanidad como cuerpo social construye cultura obedeciendo a una trama de relaciones de poder, de vínculos de amor, de encuentros y desencuentros. La cultura surge del entrelazamiento de los cuerpos en sus relaciones diversas.

En Latinoamérica esta trama tiene ritmo, tiene movimiento, somos alegres, nuestro cuerpos vibran y están abiertos a la danza. Nos encontramos en el samba, en el chachachá, en la conga, la cumbia, el tango, en la marimba, la zamba, la cueca, el carnavalito, el reggae...; y en esos ritmos el cuerpo transpira, se renueva en un ritual de transformación. Somos corporeidades con tendencia al acercamiento, al toque, a la complicidad de la mirada. Somos hospitalarios, somos gauchos, hacemos gauchadas con gran facilidad. Originariamente fumábamos la pipa de la paz y el cachimbo fue cómplice de las historias que se contaban.

En la corporeidad están impresos nuestros saberes, nuestras vivencias; en la propia materia genética podemos encontrar recuerdos ancestrales. Somos una integración de etnias y sangres de distintos territorios. Allí reside nuestra idiosincrasia y nuestra riqueza cultural. A pesar de las discusiones científicas hay quienes dan una antigüedad de 15.000 a 60.000 años y más a los orígenes de las poblaciones en América, muchas de ellas venidas de distintos lugares de Asia, - estamos hablando de poblaciones anteriores al homo sapiens-. En México se hizo un estudio y apareció que el 40% del caudal genético es de origen asiático. Podríamos decir sin miedo a equivocarnos que la humanidad del planeta está contenida en nuestros cuerpos. Es función de toda educación integral sembrar el amor y el sano orgullo por estas antiguas raíces que hacen parte de nuestra identidad cultural y planetaria.

El rescate de nuestra corporeidad como identidad rítmica, danzante que surge de la tierra, de las raíces, puede ser una hermosa tarea de la educación, incluyendo en las prácticas pedagógicas el movimiento pleno de sentido americano, generador de vida que facilita el crecimiento y la integración.

Hay una anécdota sobre el famoso antropólogo francés Claude Lévi-Strauss, que durante muchos años viajó a Brasil en expediciones etnográficas: Se cuenta que cuando llegaba lo iban a esperar alumnas que lo llenaban de besos y abrazos y él les decía, “abrácenme mucho para sentir mi cuerpo, los europeos hemos perdido nuestro cuerpo.”

Se necesitan docentes y familias que enseñen a sus hijas a asumir su femineidad en todo su esplendor, sin avergonzarse de su menstruación, de las anchas caderas, de las medidas no convencionales propias de la cultura del maíz. Nos debemos una nueva epistemología de la no discriminación. Tenemos que preguntarnos el porqué de los altos índices de femicidios en nuestros países y trabajar para erradicar este terrible flagelo tanto desde las clases de biodanza como desde la educación. Las mujeres de estas hermosas tierras nos merecemos un destino mejor.

Hay una corporeidad latinoamericana, cruzando fronteras, de cuerpos invisibilizados, ausentes de la cartografía de los medios de comunicación y de las

mentalidades colonizadas.

Necesitamos despertar esta corporeidad, abrirla, desplegar su presencia. El ritmo latino como unificador puede permitirnos la apropiación del tiempo y del espacio, la gracia del ritmo leve o potente que exprese sentires y conocimientos vivenciales. La trama de cuerpos afroamericanos, indígenas, de los y las oprimidas, del campesinado, de los y las “caipiras”, “villeros”, “faveladas” o habitantes de las “poblaciones callampas” en Chile tienen muchos saberes para contar.

Tradicionalmente las instituciones escolares han desarrollado la inteligencia racional en detrimento de la lógica corporal que habla de la mirada inédita, de sentimientos, de conexión viva con el conocimiento.

La inteligencia vincular en la América originaria y mestiza, nace y crece en el toque afectivo, en el abrazo, en la mirada pícaro, en las entrañas vibrantes, en la sonrisa amplia que muestra sin avergonzarse la blancura de los dientes.

El cuerpo participando de los contenidos programáticos, con sus características latinoamericanas implica una educación que incluya la danza, el juego, el toque amoroso, el ímpetu vital de estas tierras, el desarrollo de una epistemología que vincule la racionalidad con la emoción y los cuerpos revitalizados en el ritmo, que favorezca el conocimiento encarnado sin apego a la memorización tan valorizada en la educación tradicional.

El sujeto cuando se desconecta de su cuerpo no consigue ser sujeto en toda la amplitud de su potencia. La corporeidad sensible, integrada, plena de bienestar y sentido trae serenidad, se carga de energía primordial de la vida y le resulta fácil conectarse al cuerpo social solidario porque está centrado en la confianza. Naturalmente nuestra corporeidad es confiante, integrada a la naturaleza. En las comunidades de nativos el cuerpo es parte del “nosotros”; la Identidad individual no es encerrada en sí misma, no separa, al contrario, se presenta como un nudo de relaciones, unida e integrada al núcleo social, al ambiente natural y al cosmos. En las sociedades individualistas la identidad en su aspecto corporal funciona como interruptor de la energía social y no como amalgama constitutiva de la energía comunitaria.

En la actualidad podemos rescatar esa vivencia de comunidad a través del abrazo contenedor, solidario, puede ser incluido en la convivencia permitiendo que surja la sincronía colectiva, el sentimiento de fraternidad, de aceptación, de cuidado de las OTRAS personas.

El cariño hacia nuestros países americanos puede introducirse en el cotidiano educativo con cuentos, cantos, danzas, músicas, filmes, fotos, rituales, costumbres; inclusive en el rescate de hábitos alimenticios (quínoa, algarroba, papa, maíz, mandioca, tapioca, frijoles, café).

Podríamos citar cientos de ejemplos que servirían para integrarnos, conocernos, vibrar en una misma frecuencia, en la alegría de las corporeidades voluptuosas y tiernas. La propuesta es crear desde las prácticas vivenciales y biocéntricas redes simbólicas propias que integren los significados y referentes culturales de nuestros pueblos.

Biodanza y espiritualidad

Andreina Acri

En el mundo occidental y sus zonas de influencia, estamos huérfanos de nuestras raíces religiosas griegas y judeocristianas y de la espiritualidad que estas raíces monopolizaron. Después de establecer un tabú sobre la presencia social de la religiosidad, nuestras sociedades de estos dos últimos siglos, se han abocado a una espiritualidad de corte oriental y de origen asiático. Cuando en cualquier revista occidental se alude a la espiritualidad, casi con toda seguridad se encontrarán referencias taoístas, budistas, confucianas etc., muy poco se hallarán alusiones a tradiciones espirituales cristianas. Se consideraría quizás poco interesante. Esto es naturalmente un sesgo arbitrario, aun respetando profundamente las altas cualidades espirituales de las tradiciones orientales. De hecho, la tendencia actual, ampliamente extendida en Occidente y en muchos países del continente latino americano, es valorar el interés por lo espiritual diferenciándolo claramente de lo religioso. De ello han surgido en estos dos últimos siglos grupos espirituales de variada índole que en esta mínima reflexión no interesa nombrar...

La espiritualidad se la puede definir del latín espíritu: aliento, aire, viento, etc. Si consideramos, también, que la palabra “espíritu” viene del latín “*spiritu*” y este, del verbo “*spirare*” o sea aliento, soplo. De acuerdo a esto, espíritu es lo que anima o da vida. El diccionario de la lengua española lo define como alma racional, vigor natural, virtud que alienta. Llegamos a este mundo a través del canal de parto por un respiro, que de ahí en adelante nos dará la fuerza vital para avanzar. En tanto al morir expiramos, es decir exhalamos un último respiro, o sea, se traslada nuestro “espíritu” a una dimensión no física de la experiencia...

Espiritualidad, además, está definida como la relación con “Dios” o si queremos ampliar el significado con “este algo intocable, indefinido y misterioso” que hemos necesitado crear, porque la espiritualidad es una característica del ser humano y es el recurso más profundo y potente que tiene. Cada ser humano es capaz de desarrollar de forma gradual su espiritualidad. El concepto espiritualidad es multidimensional y penetra la totalidad del ser humano.

A través de la historia de la humanidad, se le han dado muchos significados a la palabra “espiritualidad”. Su concepto básico es la búsqueda de significado, propósito, trascendencia, conexión con algo misterioso.

El misterio de la vida siempre fue algo que atrajo a la humanidad: lo insondable, lo que no se puede explicar, lo que no es visible a la existencia diaria, hace que se crea un mundo paralelo, un mundo si queremos, “irreal” pero tan necesario como la realidad misma que le da un sentido a esta existencia.

Al principio, la humanidad pensó que la vida y la muerte pertenecían a la *Madre Tierra* o *Madre Universal* que daba vida y también muerte como un ciclo natural: volver a la tierra era volver a casa, volver a la Madre. La Madre era un ser superior, sin rostro (ver las primeras estatuillas de gredas que se encontraron de la época paleolítica) que se



manifestaba a través de la naturaleza, con periodos de abundancia y periodos de hambruna; que cuidaba de todos los seres vivos y de su entorno, donde los seres humanos éramos parte de ella.

El ser humano evolucionó en su pensamiento y su búsqueda hacia los misterios del más allá. No pudo resignarse a pensar que esto era el final. Este “final” podía ser otro inicio en un mundo paralelo, un mundo distinto, un mundo invisible, intocable: Un mundo espiritual.

Brevemente, podríamos decir que así comienza la historia espiritual de la humanidad.

“Espíritu” como mera palabra es algo que no se toca ni se ve pero que existe: continuando hacia un macro espacio, hoy en día sabemos con certeza, a través de la ciencia, que el Cosmos, nuestro planeta y el resto que lo constituye, pertenecen al mismo “Espíritu”. Nuestro planeta es una parte de esta biodiversidad. De haber estado solo, estaría muerto, su espíritu en forma solitaria no podría sobrevivir. Hoy, sabemos con certeza, que el Cosmos es parte del suelo que pisamos e incluso de nuestros propios cuerpos. Nosotros somos el planeta Tierra y somos el Universo. Sus espíritus se funden con los nuestros. Somos una Unidad. Esto lo sabían todos los pueblos originarios. Cada uno de ellos en su contexto, en su realidad, con su forma de pensar, en cualquier parte del planeta Tierra, desde el polo norte hasta el polo sur, veía su entorno vecino y su presencia resonaba con el espíritu de los lugares, aunque sin saber definirlo. Su

Todos somos uno

Madre Tierra, Abuela Luna, hermana piedra....

Emilce Merlo Conca

presencia resonaba como unidad dialogante, implicada, interactiva. ¿Más que era este “espíritu”? LA VIDA.

El modelo teórico de Biodanza no considera al individuo aislado,

sino que en completa conexión con el todo para vivenciar la trascendencia que es un potencial de la humanidad, nos permite recordar, rememorar nuestro vínculo con la naturaleza, sintiéndonos parte del Universo. Los estados de expansión de la conciencia que se pueden “deflagrar” en biodanza, nos permiten entender lo anterior.

Rolando Toro Araneda, el creador de este sistema, plantea como propósito reponer en el ser humano su vínculo originario con la especie como totalidad biológica, que trascendiendo nuestro “yo” nos encontramos con el otro “yo” donde extraordinariamente, nos vemos y nos reconocemos: *“el encuentro con el otro es un Acto Epifánico”* R.T.A. Reponer el vínculo con el universo como una totalidad cósmica, donde la vida es el centro. Es la búsqueda de un nuevo vivir, despertando la sensibilidad adormecida donde para encontrar la paz interior se necesitan sentimientos de intimidad, de unión satisfactoria, de gracia alentadora o sea de mucha *“espiritualidad terrenal”* para aceptar también que el misterio es parte de la vida y que los seres humanos no podemos pretender saberlo todo y contestar lo incontestable.

Conclusión: ¿Podemos considerar que un ser “espiritual” es aquel preocupado por cuestiones relacionadas con el sentido de la vida, con la verdadera naturaleza del ser humano?. Se hace preguntas como: ¿Quién soy realmente? ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué pasa tras la muerte? ¿Tenemos un alma inmortal? ¿Tengo una misión o destino en mi vida?

¿No sería preferible tal vez limitarse a vivir la vida sin más?... En efecto, esto podría parecer más **sencillo**, pero si el ser humano ha necesitado plantearse estas cuestiones, que aún hoy no tienen respuestas, es porque sin el sentimiento trascendente de espiritualidad caemos fácilmente en las redes del mundo material y en la sensación de vacío y falta de sentido... es decir en la angustia autodestructiva, justamente lo que nos ha llevado, por ejemplo, al problema ecológico actual, pero esto es un tema más...

En el momento en el cual el ser humano alteró técnicamente la naturaleza desde los albores del asentamiento, se alejó paulatinamente de este camino, de esta forma de pensar tan integradora. Fuimos dándole forma material al “Espíritu” de la naturaleza dividiéndola en entidades separadas y a menudo contrastantes y contradictorias que no son otras cosas que proyecciones nuestras. Los Seres Divinos tomaron forma de Seres Humanos y se relevaron ser parte de nuestro Inconsciente Colectivo. Pero también aquí evolucionamos transformándonos en más etéreos. Nuestras religiones nos alejaron totalmente de este tipo de espiritualidad, porque lo Espiritual se separó de nuestro cuerpo y se fue...a los cielos....

Dejando al mundo y a nosotros mismos entregados a una *“esquizofrenia existencial”*, a una desintegración de lo vital como diría Biodanza.

Es tiempo de frutos....es tiempo de agradecer.

Es en los caminos que los ancestros caminaron, es en esas notas esenciales de espiritualidad y huellas como uno recuerda lo que le fue propio a la humanidad, el real amor por su casa y su cuidado, la honra a los elementales, la fuerza de la comunidad y el respeto por toda forma de vida.

Es en esa conexión genuina cuando las paredes de nuestro salón a sala de Biodanza se amplían y brota de nuestra piel la vivencia de “todos somos uno”, el corazón se alinea con el palpitante del cielo y de la tierra, y es en ese pulso continuo donde abrazamos la vida y su diversidad.

Ese sol que tibio se posa en mi propio territorio que es mi cuerpo, esa brisa que alivia lo que pesa, ese sonido del río serpenteante entre montañas, esa tierra que me da sostén, que siempre me dice... aquí estoy para ti, soy tu casa. Ya no es necesaria la imaginación, solo se palpita en el hábitat natural, despojado de cemento y ruidos, de ajetreo y corridas, de bocinazos y gritos.

Vivenciar en la naturaleza a la naturaleza misma, a nuestros territorios y a la casa de todos, casa única, se convierte en una invitación, una aventura, tiempo de exploración y sorpresa. Hay que explorar, sentir, ver y palpitante para amar.

“El agradecimiento es la memoria del corazón”. (Lao Tse). En ciclo de luna nueva y en el mes de agosto, tiempo de honrar a la madre tierra, PEKNE TETA, Pachamama, agradezco por los frutos de este nuevo tiempo... un nosotros que inicia, un punto de encuentro, el amor verdadero, la comunión de ideas, la concreción de acciones, el cuidado, el respeto y los frutos...ADEBA, Federación, Escuelas, nuevos egresados y el legado de Rolando para seguir cuidando, siempre unidos al Principio Biocéntrico, la vida al centro. Principio Biocéntrico, paradigma para la acción...la vida que es, respira y crece.

Solo se cuida lo que se ama.

La acción es transformación.



Danzando con migrantes haitianos en Chile

Ximena País Muñoz

Somos migrantes, mutantes, errantes. La migración ha ocurrido siempre, principalmente debido a cambios climáticos y geopolíticos. Contactarse con el instinto exploratorio para buscar distintos caminos es algo inherente al ser humano, por lo tanto la migración no es una crisis como la quieren mostrar los Estados.

La migración en Chile ha aumentado considerablemente desde la última década y se ha convertido en un fenómeno social que ha interrogado profundamente a nuestra sociedad. Basta darse una vuelta por el centro de nuestra capital, Santiago de Chile, para sorprendernos con la presencia de nuevas y diversas formas corporales, colores de piel, acentos y prácticas culturales que traen los migrantes. Este “encuentro con el otro” ha sido el escenario propicio para la construcción de estereotipos y prácticas discriminatorias, develándose el racismo inscrito en nuestro país.

Según el Departamento de Extranjería del Ministerio del Interior de Chile, al 31 de diciembre del 2018, las cifras indican que entre el año 2005 y 2018 las visas otorgadas a personas provenientes de Haití fueron 214.709, correspondiente al 11% del total de visas otorgadas, ocupando el 5º lugar; precedidas por Perú (28%), Venezuela y Colombia (14% cada uno) y Bolivia (12%). En el mismo período, las cifras muestran que los permisos de residencia otorgados a personas provenientes de Haití fueron de 179.338, correspondiente al 14,3% del total de personas que obtienen residencia; precedidas por Venezuela (288.233) y Perú (223.923). Es así como Haití se posiciona en el tercer lugar como la comunidad más numerosa de migrantes en Chile.

Los migrantes llegan a nuestro país con muchas expectativas y al poco tiempo sufren el Síndrome de Ulises, descrito por el psiquiatra español Joseba Achotegui. Síndrome de naturaleza psicológica que se caracteriza por un estrés crónico múltiple, que viene asociado a la problemática de establecerse en un nuevo país y que no debe ser confundido con una depresión ni con ningún tipo de enfermedad mental.

Entre sus síntomas se encuentran:

Sentimiento de lucha por la supervivencia.

Separación de los seres queridos.

Falta de oportunidades.

Sentimiento de miedo y terror a ser deportado, detenido, maltratado, etc.

Deterioro físico (falta de alimentación, higiene, descanso y sueño)

Cambios en el estado de humor.

Ansiedad.

Tristeza y llanto.

Confusión.

Fuerte desolación.

Como “Corporación Biodanza para Tod@s”, desde el mes de julio a diciembre del 2018 facilitamos sesiones

semanales de Biodanza, en la “Fundación Frè”, la cual trabaja fundamentalmente con voluntarios, apoyando migrantes de todas las nacionalidades, en su gran mayoría haitianos (clases de español, alimentación, bolsa de trabajo, etc.)

Algunas características de las sesiones desde la experiencia:

Grupo:

Era un grupo mixto sin una frecuencia regular de participación, al cual asistían hombres y mujeres de todas las edades con sus hij@s o embarazadas. Esto dependía, si encontraban trabajo lo cual no les permitía asistir. Sin embargo las personas que participaban con mayor frecuencia, se contactaron con la afectividad y la alegría.

Sala (espacio físico):

La sala de la cual disponíamos, con anterioridad a la sesión de Biodanza, era ocupada por voluntarias que cuidaban los niñ@s de las madres que estaban en clases de español, por lo tanto el espacio estaba ocupado por mesitas, sillas, juguetes, etc. Para comenzar nuestra sesión debíamos retirar los objetos, antes de iniciar la danza.

Convocatoria:

Una Facilitadora convocaba a los participantes explicándoles qué era la Biodanza, primeramente en el patio de la “Fundación Frè” en donde las personas se reunían después de las clases de español. Instante muy importante, pues se encontraban con sus pares, “creando comunidad” entre ellos. Paralelamente, otra Facilitadora hacía la convocatoria a través de una de sus músicas típicas (el kompa) de modo que las personas se asomaban a la sala, preguntando de qué se trataba esta “actividad”. Algunos se entusiasaban e ingresaban a la sala para bailar su música típica (no danzar)...unos se quedaban, otros se iban por diversas razones (entrevistas de trabajo, no están de ánimo, etc.)

Música:

En un principio utilizamos músicas de los elencos de Biodanza, pero con el tiempo, fuimos utilizando músicas en creole (principalmente danzas rítmicas, rondas de inicio y final) pues observamos una mayor facilidad del movimiento y expresión de la alegría, y un mejor desarrollo de las capacidades rítmicas, ya que el ritmo es la característica fundamental de los movimientos vitales, y la adaptación motora al ritmo musical representa un grado básico de integración motora.

Relato de vivencia:

En un primer momento por la falta de regularidad de los participantes, no hacíamos Relato de Vivencia. A medida que avanzaban las sesiones lo fuimos incorporando, pero no se explayaban demasiado, por una parte pues no hablaban español y por otro lado ya que estaban acostumbrados a comunicarse más fácilmente entre ellos.

En sus relatos nos manifestaban que se sentían contenidos y alegres cuando estaban en la sesión de Biodanza, en contraposición de cuando finalizaba.

Consignas:



Consignas cortas, más bien explicativas en francés. También acudíamos al lenguaje corporal y la mímica si no las comprendían.

Vivencias:

Una sesión con 9 vivencias eran suficientes, ya que muchas veces luego de la sesión debían ir a buscar sus hij@s al colegio, ir a una entrevista de trabajo, etc.

También realizamos marcaciones en las últimas sesiones, sobre todo en los caminares, caminando junto al participante, las cuales fueron muy bien recibidas.

Las vivencias estaban orientadas a:

Estimular la energía vital: restablece la conexión con la vida, fortalece la autoestima y la identidad (caminares, danzas rítmicas, danzas de tierra, liberación de movimiento)

Vincularse con la creatividad: facilitan la expresión corporal y la innovación existencial para recrear una vida más plena (juegos, danza de extensión máxima)

Aumentar el nivel de afectividad: faculta al migrante ir desarrollando nuevas formas de encuentro : consigo mismo y con los otros (sincronización melódica, encuentros, rondas de mecimiento, caricias de las propias manos, P.G. de intimidad)

Disminución del estrés: permiten disolver tensiones musculares (segmentario de cuello, hombros y de pecho-brazos)

Fomentar la tolerancia a las diferencias culturales, valores, intereses, etc. aumenta la flexibilidad en la comunicación y la disposición a encontrar una solución a los conflictos cuando se presentan (series de fluidez, danza libre de fluidez)

Mi Relato de vivencia

En un primer momento, fui observando que tendríamos

que ir al encuentro grupal desde su cultura, su cosmovisión. Así estaríamos colaborando a reivindicar su identidad y autoestima, al darles espacio de expresión a sus emociones, en el marco de un grupo que los iba a confortar y en la privacidad que la danza ofrece al danzar en silencio.

Aunque, el idioma era una barrera en primera instancia, la ventaja que teníamos es que el movimiento es un lenguaje universal, previo a la palabra, que no hace indispensable el dominio del idioma.

Observé las diferencias culturales, sobre todo en cuanto a la Línea de la afectividad, ya que en un comienzo era muy difícil que se tomaran de las manos en una ronda o que vivenciaran una sincronización. En el mismo sentido, me llamó la atención cómo los hombres elegían con gran ímpetu a las mujeres para una vivencia a dos.

Entonces allí apareció la creatividad de los participantes y la fluidez de las Facilitadoras, pues ellos danzaban en ronda, a dos frente a frente.

Y aquí nos surgió la siguiente interrogante, que dejamos abierta : Biodanza ya es una técnica diferente que brinda muchos beneficios psicológicos a través del movimiento, el cuerpo y el sentir...¿Entonces debe haber una adaptación de la Biodanza según los contextos y la cultura de los participantes? Según nuestro parecer, debemos seguir facilitando con migrantes que tengan diversas identidades, hacer grupos focales, conversatorios y levantar evidencias para generar conocimiento, sólo así podremos ir acercándonos a responder esta pregunta.

Bibliografía:

Molina, Susana. Biodanza para expatriados. Santiago : Escuela de Biodanza Santiago de Chile, 2014. 16 P.
<https://www.extranjeria.gob.cl/estadisticas-migratorias/>

El hábito de la sensación sentida, la empatía y la danza de lo implícito

Carolina Alejandra García Bustos

Focusing y Biodanza

La filosofía de Descartes —conocida como el cartesianismo— se convirtió en la más influyente de los tiempos modernos, que posicionó la capacidad de pensar de los seres humanos, la cualidad que le otorga existencia. Su famosa frase “pienso, luego existo”, ha marcado nuestra manera de construir la realidad por siglos, donde la prominencia de la razón desvaloriza el ámbito emocional-corporal del humano, el poder de la intuición y los instintos, escindiendo al ser pensante del sintiente, el cuerpo del alma.

Durante las últimas décadas en el mundo occidental, y a raíz de la pérdida de sentido que experimenta la humanidad, que no encuentra respuestas necesariamente racionales a cómo quiere vivir, a qué le hace feliz, viéndose muchas veces inmiscuido en espacios laborales o sociales poco nutritivos, altamente enfocados en lo material y desconectados de lo esencial y lo trascendente, es que está emergiendo lentamente una comprensión radicalmente nueva de lo que somos los seres humanos, teniendo lugar antiguas y nuevas disciplinas corporales que revalorizan al cuerpo como un aspecto de la totalidad de la experiencia humana del vivir, que nos llevan a hacernos nuevas preguntas y mirarnos como unidad mente-cuerpo, encontrándose en boga, tanto en espacios terapéuticos como también laborales y de formación profesional, la importancia de escuchar al cuerpo y las emociones para la prevención de enfermedades, estrés, o incluso como método de autoconocimiento y de mejora en la calidad de vida.

Si bien existen variadas técnicas corporales que se desarrollan hoy en día en nuestro país y el mundo y que están procurando beneficios importantes a la humanidad (yoga, terapia corporal, musicoterapia, bioenergética, gimnasia consciente, etc.), en esta ocasión quisiera dar cuenta de dos metodologías de trabajo experiencial corporal, al menos de manera introductoria ya que ambas se constituyen en sí como paradigmas, pero que presentan algunos puntos en común y otros complementarios, que al menos para mí, contienen un inmenso valor y han sido un tremendo aporte para mi desarrollo personal - relacional. Estas son Focusing y Biodanza. Quisiera en primer lugar, presentarlas, para luego, a la luz de algunos conceptos de la teoría de Focusing, explicar el alcance terapéutico que estaría teniendo Biodanza en las personas, lo cual puede ser muy útil a la hora de complementar la atención de aquellos consultantes que buscan ayuda o un camino de autoconocimiento, como también para aumentar la comprensión sobre las facultades que tiene el cuerpo y el movimiento para generar salud y revelar el mundo implícito que cada humano lleva por dentro y que en ocasiones, no tiene vías de expresión saludables.

Cabe señalar que sólo se mencionarán algunos elementos afines entre ambas teorías, dejándose fuera los que no tienen mayor relación, por lo que, en ningún caso este ensayo dará cuenta de la complejidad total de cada

metodología, y en este sentido, se ruega ahondar más en cada una de éstas individualmente, de haber un interés especial por parte del lector de su origen, cosmovisiones y aplicaciones.

En términos simples, **Focusing** es una técnica fundada por el terapeuta Eugene Gendlin, discípulo de Carl Rogers, que se utiliza para aumentar nuestro acceso a la experiencia significativa que vivimos con nuestro cuerpo. El proceso de Focusing se trata de, primeramente, prestarle atención a una sensación holística, implícita en el cuerpo, la cual da información de la manera en que el cuerpo siente una especial inquietud por un asunto determinado. Esta compleja y poco definida sensación corporal, llamada la *sensación sentida*, puede ser simbolizada a través de descripciones, con palabras o imágenes que hacen juego o resuenan a la sensación sentida. En el proceso de Focusing, el individuo se mueve desde toda una sensación sentida en una experiencia, hacia una resolución corporal de ese asunto, llamado un cambio sentido (Gendlin, 1981, en Klagsbrun, s/f en Focusing: una herramienta corporal y mental para la intuición y reducción de estrés).

Si bien podemos realizar Focusing de manera grupal, resulta más ventajoso hacer Focusing individualmente, quien será un oyente que no ofrece consejo ni interpretaciones, lo que permite al hablante ir más profundamente a sus sensaciones, encontrando una compañía empática y acogedora, que facilitará la expresión de este mundo interno, lo cual en sí mismo, producirá un cambio, desde un alivio, hasta un cambio de percepción o actitud hacia el mismo problema (Friedman, s/f, En el Escuchar experiencial). “Cuando un terapeuta escucha a un cliente dentro de relaciones caracterizadas por la veracidad del terapeuta, aceptación, estimación positiva e incondicional, y con fe en el cliente, el cliente se enfocará, será capaz de sintonizarse hacia adentro y escuchar de sus propios espacios internos” (Friedman s/f, en el Escuchar experiencial, p. 23). De esta manera, Focusing viene a devolvernos una práctica que se ha perdido, que es la capacidad de escuchar a otros y a uno mismo, lo cual permite ir disolviendo la alienación y promoviendo la comunión: “Por un momento, al menos, el hablante se considera una parte conectada a la raza humana.” (Rogers, 1980, p.6 en Friedman s/f, en el Escuchar Experiencial p. 21).

Otros de los conceptos claves de Focusing que pronto nos permitirán comprender la Biodanza son “**lo implícito**” y la “**sensación sentida**”. “La sensación sentida es la certeza de algo que nos dice nuestro ser (...) Es la “verdad subjetiva” que nos describió Kierkegaard, aquella fuerza más primitiva que nos impulsa a realizar aquello que realmente creemos. Es una organización interna y corporal de sentimientos y emociones que se entrelazan con una corporalidad desde la cual emergen los significados y la construcción de símbolos corporales y lingüísticos” (Riveros s/f, en Fundamentos prácticos de la comunicación experiencial, p.6)

De esta manera, existe un trasfondo implícito de sensaciones para todo lo que decimos y hacemos. Podemos



prestar atención a lo que estamos sintiendo, y referirnos a aspectos sobre aquello. Existe entonces una interacción entre el continuo proceso-sensación y la atención que le prestamos. La interacción genera una sensación específica, un “esto”. A este “esto” podemos prestar atención y luego encontrar (crear) sensaciones específicas. Esto es una actividad humana importante y distintiva, aunque relativamente poco común. La mayoría del tiempo nuestro proceso-sensación está interactuando no con nuestra atención, sino con lo que estamos haciendo y diciendo (Gendlin s/f, en Process model, p.1).

Por tanto, la sensación sentida es la manera en que el cuerpo está registrando “todo esto” y con lo que se puede tener contacto cuando le prestamos atención, de la cual pueden surgir formas verbales o imágenes para describirla, con las cuales se puede interactuar a través de una escucha empática, logrando que haya un cambio en las sensaciones, si estas imágenes o símbolos son certeros, calzan con la sensación sentida. Cuando los cambios ocurren, podemos advertir que se ha puesto en marcha la capacidad de ‘autopropulsión’ que tiene todo ser humano según Gendlin, y que Rogers llamaba la tendencia actualizante, “echándose a andar una rueda de significación emocional y experiencial” (Riveros, s/f, p.2, en Actitud de Focalización en forma cotidiana), trayendo consigo nuevas escenas de sí mismo, aumentando el autoconocimiento y la liviandad de vivir.

Por último, cabe reiterar que el terapeuta de Focusing dialoga con las imágenes o palabras que el mismo cuerpo del consultante entrega cuando le pone atención al proceso-sensación en el que se encuentra, las cuales muchas veces distan del lenguaje discursivo, toda vez que resulta insuficiente para designar los sentimientos emocionales del mundo implícito (Butler, s/f, en La modalidad icónica en psicoterapia). Más bien los terapeutas interactúan con el lenguaje poético, metafórico y figurativo que entrega el cliente, así como con el componente de gestos dramáticos. “Es en este encuentro icónico, donde el cliente encuentra imágenes objetivamente realizadas de sus propios sentimientos, pudiendo percibir o encontrarse a sí mismo y así, ganar autoconocimiento, sin la necesidad de que haya

una comprensión racional de los procesos de sus sentimientos vitales en curso” (La modalidad icónica en psicoterapia, p. 8).

Respecto del **Sistema Biodanza**, podemos aseverar que la base conceptual proviene de una meditación sobre la vida, de la nostalgia de amor en estos tiempos de exceso de civilización, de acuerdo a las palabras de su fundador, el chileno Rolando Toro Araneda, quien reflexionó sentidamente que, siempre hay modos de estar ausente con toda nuestra presencia. En el acto de no mirar, no escuchar y no tocar al otro, lo despojamos sutilmente de su identidad. No reconocemos en él a una persona: estamos con él, pero lo ignoramos. Celebrar la presencia del otro, exaltarla en el encanto esencial del encuentro es, tal vez, la única posibilidad saludable (Cuadernillo para la formación de facilitadores de Biodanza, Fundamentos y Modelo Teórico de Biodanza).

La definición académica que configura Rolando Toro de Biodanza es “sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo”, quien agrega “mi propuesta no consiste sólo en danzar, sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza”. Es así como la danza corresponde al movimiento profundo que surge de lo más entrañable del ser humano. El prefijo ‘bio’ deriva del término ‘bios’, que significa ‘vida’. La palabra ‘danza’, en la acepción francesa, significa ‘movimiento integrado pleno de sentido’. La metáfora se formuló entonces como ‘Biodanza, la danza de la vida’, la cual se erige sobre el ‘principio biocéntrico’, que sitúa el respeto a la vida como foco y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos. (Toro 1968, en Cuadernillo La Vivencia, para la formación de facilitadores de Biodanza).

Biodanza emplea una metodología vivencial, dando énfasis a la experiencia vivida (más que a la información verbal), permitiendo comenzar la transformación interna sin la intervención de los procesos mentales como la racionalización. El concepto de Vivencia define a cualquier experiencia vivida, con gran intensidad, por un individuo, en un lapso de tiempo ‘aquí-ahora’ y que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo ‘aquí y ahora’. Es la intuición del instante de vida. Las vivencias son una puerta, a través de la cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros aquí y ahora (Toro, 1968, en cuadernillo La Vivencia).

Por otra parte, Biodanza centra su atención en el origen genético de los potenciales humanos, los cuales vienen altamente diferenciados al nacer el individuo. Estos potenciales están destinados a conservar la vida y se manifiestan cuando encuentran las condiciones ambientales necesarias para desenvolverse. Las sesiones de Biodanza, que acontecen generalmente con un grupo de personas que

asiste regularmente una vez por semana, vienen a presentar un espacio acogedor y nutricional para el desenvolvimiento y expresión total de estos potenciales. De acuerdo a las investigaciones de Toro, éstos potenciales genéticos son: Vitalidad, Afectividad, Creatividad, Sexualidad y Trascendencia, y desde donde se enmarcan en efecto, las vivencias y ejercicios a desarrollar en cada una de las sesiones.

En Biodanza se da mayor importancia a la inducción de vivencias integradoras de alegría, paz, ternura, erotismo, trascendencia, ímpetu vital, entusiasmo, etc. Las vivencias integradoras tienen un efecto armonizador en sí mismas, no es necesario elaborarlas al nivel de la conciencia. De hecho, una de sus características es su dimensión cenestésica, es decir, que se sienten en y dentro del cuerpo y comprometen todo el organismo (cuadernillo La Vivencia).

Por su parte, se utiliza el **‘relato de vivencias’** para tener acceso al conocimiento fenomenológico de éstas, configurándose como una ceremonia de entrega íntima al grupo, donde los participantes relatan sus sensaciones experimentadas de la sesión anterior o de lo que ocurre en sus vidas actualmente, antes de comenzar la clase. La persona describe lo que sintió en primera persona y no hace comentarios intelectuales, interpretativos o alejados de su experiencia. El grupo escucha y acoge, sin críticas ni opiniones. La descripción de las vivencias es una forma de poner en palabras estados interiores, un desafío de expresión. Es muy importante que el participante se sienta escuchado y comprendido por el grupo. “El relato de vivencias no es sólo una descripción fenomenológica en el sentido de Merleau Ponty. Es, en realidad, un modo de conexión profunda consigo mismo y con los miembros del grupo. Una entrega generosa y auténtica de la intimidad, un acto de confianza” (Cuadernillo La Vivencia, p. 22).

Durante las sesiones, el facilitador, de acuerdo a las líneas de vivencia que desea desarrollar, compone una serie de ejercicios, los cuales va presentando con una breve consigna y un breve referencial de la cualidad del movimiento, para posteriormente dejar que la música sea el motor del cuerpo de los integrantes, quienes generan movimientos auténticos, de acuerdo a las sensaciones que la música y la propuesta del ejercicio, le instan a hacer.

Desde ya, es necesario dejar en claro que Biodanza no es en sí una terapia, mas produce efectos terapéuticos, pudiendo ser explicados a la luz de algunos conceptos propuestos por el enfoque corporal de Gendlin anteriormente mencionados. Ambos sistemas presentan una actitud humanizante, interactúan con el Otro de un modo sagrado, validando y acompañando el camino que va mostrando el propio organismo para encontrar lo que le hace bien y le da sentido a su existencia. Ambos refieren al cuerpo como un receptor y a la vez productor de sensaciones, y del cual provienen los pasos o el camino para el cambio (Gendlin s/f, en Process model).

A modo de análisis, podríamos decir que la vivencia que expone Rolando Toro, es en sí un acto de focalizar la sensación sentida, y desde esa atención profunda al sentir, se

baila, siendo la danza un símbolo certero que interactúa con las sensaciones sentidas, generando transformación, cambia el estado del sujeto, algo se libera. Dicho de otra manera, es el cuerpo el que recrea lo que va sintiendo gracias al poder deflagrador de la música, las consignas y el grupo, y le va dando forma a ese sentir, convirtiéndose el movimiento en empatía pura con la sensación sentida internamente, resonando y generando un cambio en ella, que luego puede verse reflejado en nuevas danzas menos estereotipadas, más creativas y auténticas, rompiendo con ciertos modelajes sociales del sentir, con secuencias encasilladas de cómo sentir (Un modelo procesal). “Si la significación es exacta y corresponde a nuestra verdadera experiencia podemos decir que estamos en el camino, que en ese preciso momento estamos en el proceso de nuestra autenticidad” (Riveros s/f en Fundamentos prácticos de la comunicación experiencial eficaz, p.7).

Así como el “experiencing” es constante, lo es también el movimiento. Podemos por un lado, focalizar la sensación sentida (lo cual en Biodanza se hace cada vez que nos disponemos a realizar un ejercicio, llevando las manos al corazón para conectarse con el mundo interior, o a través del cierre de los ojos para conectar con la emoción), como también, simplemente danzar, realizar el referencial que entrega el facilitador sin mucha conexión interna, y que a través del movimiento, se vayan formando nuevas sensaciones, nuevas noticias del mundo implícito que quiere salir a la luz a través de la danza. De esta manera, la danza surge por el simple hecho de estar vivos, así como también lo hacen las plantas, los árboles, los pájaros. Todo es movimiento.

Una vez que se comienza a danzar, a darle una cabida simbólica al mundo de sensaciones que llevamos dentro, manteniéndose en el ámbito gestual del pre-lenguaje, se autopropulsa el cuerpo al siguiente movimiento. “Cuando un referente directo se forma y llega (calza), y se abre y nace algo nuevo, entonces ha sucedido la autopropulsión (...) Sus características no son lo que podemos predecir, usualmente, de hecho no es algo que podamos controlar. A veces no es un “eso”, sino que son dos cosas, o tres facetas. A veces es una coyuntura extraña (...) como sólo hay un cuerpo, el cambio en la “sensación” también es un cambio en el cuerpo, y por lo tanto en la formación focal del cuerpo de la siguiente postura” (Un modelo procesal, p. 18-19).

Por otra parte, Biodanza así como Focusing, también practica la escucha empática. Durante el relato de vivencia, el facilitador y todo el grupo genera una atmósfera de libertad y confianza, permitiendo un funcionamiento fluido en el proceso experiencial del hablante puesto que no se interpreta el contenido, simplemente se acoge y se entrega continente emocional. Asimismo, se practica la empatía durante las danzas de a dos o grupales, donde, a través de la mirada, del contacto, del lenguaje corporal o la caricia con el otro (danzas de fluidez, danzas de eutonía, danzas de sincronización melódica o rítmica, coordinación, etc.) se van detectando límites, emociones y permitiendo que emerjan nuevas sensaciones y sentimientos dentro de dicho vínculo,

La danza de la vida

sin la necesidad de hablar e interpretar. Así también, a través de los encuentros y ritmos en común emergentes, se va logrando una empatía corporal que de alguna manera, nos conduce a sentirse parte de un todo, de una comunidad mayor, donde es posible tomar noción de que somos más que una individualidad, donde podemos sentirnos conectados como especie. Tanto Focusing como Biodanza comprenden e incluyen en su intervención la importancia de generar vínculos y una mejor comunicación con los demás, romper el ensimismamiento, caminar hacia la autenticidad y la validación del otro y de lo que soy. “Cuando tenemos una falta de ser reales con la gente, comenzamos a perder el sentido de nuestra propia realidad” (Friedman, s/f, en Escuchar Experiencial p. 21).

A veces sin darnos cuenta racionalmente, van ocurriendo cambios, suceden de manera orgánica, corporal, energética por llamarlo de algún modo. Tanto Focusing como Biodanza, trabaja con la verdad subjetiva del cuerpo, con el camino que éste va indicando seguir, con la danza que emerge desde el corazón. “El cambio ocurre cuando podemos sentir más en nuestros cuerpos de lo que podemos solamente entender por medio del conocimiento racional”, (Klagsbrun, s/f, en Focusing: una herramienta corporal y mental para la intuición y reducción de stress, p.2). Es decir, no buscan una explicación racional, se confía en la comprensión que hace el cuerpo de sus propios asuntos.

De esta manera, ambas metodologías fomentan el hábito de conectar con el mundo implícito, con la sensación sentida, ampliando la conciencia corporal, desencadenando procesos internos, dando luz a espacios congelados o negados de uno mismo, otorgando un espacio para simplemente ser. “El vivir en sí mismo puede ser ya una oración”. (Mahom y Campbell, s/f, en El hábito de la sensación sentida, p. 4)

Comprender el alcance terapéutico que tienen ambas metodologías, nos permite pensar nuevos y más completos espacios de atención o de ayuda a otros, como también para nosotros mismos. Terapeutas de Focusing podrían en ocasiones derivar a sesiones de Biodanza a sus pacientes y/o considerar en sus intervenciones el poder de la música y el movimiento, entrenando a sus clientes hacia una autoexpresión más creativa, de manera que cuenten con nuevas vías para iconificar sus sentimientos. A la vez, Focusing puede ser un gran aporte para los facilitadores de Biodanza para comprender y quizás darle un mayor soporte y profundidad a los relatos de vivencia y a las mismas danzas, las cuales otorgan información muy relevante sobre el estado en el que se encuentra el participante, pudiendo ser muy útil como material para crear nuevas vivencias y ejercicios que colaboren en la conexión, liberación y expresión del maravilloso mundo interior de quienes nos confían su proceso experiencial, y nos hacen parte de su travesía existencial.

La invitación es a continuar aproximándose a ambas técnicas y viviendo desde la propia experiencia, los aportes que ambas y en su conjunto pueden llegar a tener en la vida de cualquier ser humano.

Deja que te muestre la danza de la vida,
los ritos ancestrales del encuentro,
pájaros ardientes que aletean en tu piel
trenzando itinerarios en busca de paisajes,
territorios ignotos que anhelan tu huella,
el desembarco de tus ojos en su costa,
cuando engarzas tus dedos a los sueños de otras
manos, cuando asistes fascinado al cortejo de las
almas
y te otorgas el obsequio de tocar y ser tocado, de
mirarte en otro pozo y bucear en sus fuentes
explorando los reinos del gozo y el asombro.
Ejerciendo con pasión el poder de la ternura,
abandonado en el otro y nutrido en su contacto,
allí donde reside aquel quien eres,
cuando los cuerpos se tornan templos de carne
sumergidos sin temor en el magma del misterio y
el yo se licúa en el nosotros.
Yérquete después ungido de esperanza,
resuelto serenamente a ser y estar desde el centro
del ahora, a hacerle cosquillas al presente,
a seducir con tu pasado al mañana.
En el torbellino luminoso de la entrega, con la
gracia que otorga la conciencia, una pieza lúcida
engranada
en la cadena de montaje de la felicidad.
Espectadores, actores y guionistas del inédito
poema de su vida, compositores polifónicos de un
nuevo mundo,
escultores que modelan su propio paraíso,
confidentes, secuaces y testigos del complot de la
alegría,
artífices de un cosmos que se expande
orbitando en el núcleo del afecto.
Íntima galaxia.
Vórtice de amor.
Manifiesto tangible de la plenitud.

JuanRa Hernandez



Más allá del deseo



Rosana Daniele

La construcción de matrices afectivas en este aquí y ahora
“...en los últimos años he descubierto que me abría de una forma mucho más íntima en mis relaciones. En mi opinión esto se debe a mis experiencias con los grupos...” Carl Rogers en 1980 reflexionaba sobre sus modos de vinculación a partir de las experiencias personales en su labor terapéutica¹. Un autor que mucho aporta en los aspectos psicológicos del Sistema Biodanza. El poder del grupo desarrollado por RTA, creador del sistema, es hoy uno de los núcleos esenciales en cada proceso de facilitación.

Los facilitadores, los didactas, los directores de escuela necesitamos mirar en perspectiva una y otra vez la importancia de gestar grupos de biodanza. Esta célula inicial que nos gestó a nosotros en nuestra profesión hoy requiere ser mirada en contexto, en un mayor grado de complejidad.

Un grupo de personas se transforma en grupo de biodanza cuando es gestado como matriz afectiva. Una matriz afectiva contiene, sostiene, respeta, escucha, acompaña el proceso de crecimiento de cada uno de sus integrantes.

Cuando los facilitadores descubrimos este secreto aparece el ímpetu de formación permanente, supervisamos nuestra

tarea, armamos equipos de trabajo, reemplazamos el competir por cooperar, superamos el consumir formaciones por profundizar conocimientos según los requerimientos de las personas que acompañamos. Cada módulo de escuela, cada libro leído, cada extensión cursada vuelve a nutrir nuestra práctica sólo si estamos centrados en el armado de matrices afectivas. Cuando miramos el grupo se logra la integración entre saber y vivencia, es el grupo el que guía el camino de desarrollo de nuestra tarea profesional.

La diversidad, la inclusión, la realidad socio-económica son ejes que nos desafían a estar a la altura de las circunstancias. Tenemos una poderosa herramienta de transformación social en nuestras manos. La sociedad requiere nuestro aporte desde un humilde lugar de trabajo.

Las matrices que acompaño son diversas, grupos regulares, escuela, equipos de trabajo, todas tienen el mismo elemento unificador: están integradas por humanos que quieren ser más humanos. Todos estamos llamados a la plenitud y podemos despertar en su búsqueda. La plenitud llega si se respetó a cada integrante, si cada integrante pudo avanzar con su grupo, dando saltos cualitativos en su propia existencia. No es magia, es tarea.

América latina vibra desde hace muchos años ritmos distintos al resto del mundo, nos trae riquezas irremplazables en su música, en su paisaje natural, en su modo de construir lazos productivos, en su modo de estar en sociedad, urge tomar de nuestra esencia para dar biodanza en contexto. No somos una isla, formamos matrices afectivas en distintos espacios de América latina (muchos de nosotros, lectores de esta nota) o del mundo. Tenemos posibilidades de llevar nuestro saber a escuelas, comunas, universidades, municipios, centros culturales o asociaciones barriales. Podemos multiplicar rápidamente si trabajamos con compromiso social.

“...De la nada tendremos que extraer
nuestra energía
de la noche arrancaremos el sol...”

(Inicio de Éxtasis del renacido, Rolando Toro, 1992)

Las herramientas están en nosotros, llevar al día a día el encuentro, el diálogo, la reflexión es tarea a profundizar en el movimiento de biodanza. Muchas buenas voluntades pueden salir de la ingenuidad leer el mundo, leer el barrio, valorar la profesión de facilitador y comenzar a repensar si sólo damos clases de biodanza o gestamos matrices afectivas en nuestros espacios. Pedir ayuda, referenciarnos, referenciar a colegas de profesiones afines y avanzar más allá del deseo está en la decisión interna de cada facilitador.

Desde el 2009 lo intento en la ciudad donde vivo, Río Cuarto. Muchos colegas de distintos lugares del interior del país estamos en sintonía. La tarea es posible. Multiplicarla en red afectiva es el desafío.

Referencias

¹ El camino del ser, Carl Rogers. pg 44



Colectivo Transfeminista de Biodanza

¿Cómo comenzó todo?

En marzo de 2018 un grupo de mujeres y disidencias feministas y biodanzantes nos autoconvocamos para marchar juntas en el Día Internacional de la Mujer. En ese encuentro fuimos compartiendo percepciones e inquietudes con un común denominador: la necesidad de que la Biodanza adquiera una perspectiva de género: una forma de mirar la realidad fuera del molde aprendido, dejando de lado discursos que más que alentar la vida, la coartan. Comenzamos a hablar, debatir y reunirnos sensibilizadas, también, por la agenda feminista en la sociedad: el tratamiento de la Ley de ILE (Interrupción Legal del Embarazo).

La primera vez que nos encontramos fue en un espacio cuidado y de intimidad, allí pasó de todo. Lloramos, abrimos heridas, dolores que habíamos cosechado fuera pero también dentro de Biodanza. Tocamos la tristeza, la frustración y nuestra historia personal, así también el hartazgo y la certeza de que, tanto dentro como fuera de la Biodanza, ya no callamos más las injusticias, los abusos de poder, los discursos heteronormados que dejan a muchas personas fuera, las invitaciones a bailar de manera dicotómica y desintegrada las energías femenina y masculina, las actitudes repetidas que vemos en algunos Didactas que aprovechan esa pequeña parcela de poder para ejercerlo y conquistar alumnas de Escuela en cada Módulo que dan. Ya no queremos más eso. Y estamos dispuestxs a visibilizarlo para que deje de suceder.

Somos un movimiento horizontal y transversal que está gestándose, viendo de qué forma es nuestra manera de lucha, unidxs por el principio biocéntrico y en virtud de este abrazamos el respeto y el amor por la vida. Creemos que es momento de trabajar en cada espacio biodanzante con perspectiva de Género: Grupos regulares, Escuelas de

Formación, Cursos de Formación de Didactas, Talleres, Encuentros de Facilitadores y Facilitadoras.

Coincidimos en que ningún tipo de discriminación (por género, orientación sexual o identidad de género) es coherente con el principio biocéntrico.

Nos urge pensar qué cambios o movimientos queremos hacer para que el sistema Biodanza sea igualitario e inclusivo. Resonamos con trabajar dentro de los grupos para desarmar micro machismos, con el objetivo de que todxs nos sintamos cómodxs. Es momento de trabajar los límites, hablar de las incomodidades, tanto en las danzas como en los relatos de vivencia o en los espacios de conversación. Concientizar a facilitadores y didactas de la importancia de sentirnos cuidadxs en nuestros espacios de aprendizaje. Para esto es clave que facilitadorxs y didactas puedan (in) formarse y estar preparadxs para identificar violencias y deconstruirlos, para ofrecer espacios seguros para todxs los que quieran sumarse a la práctica de Biodanza.

Desde lo propiamente metodológico repensar nuestras danzas y consignas desde una perspectiva de género. Somos conscientes de que el sistema Biodanza fue desarrollado en otro tiempo histórico y su valor es inmenso, pero es importante actualizarlo a tiempos y épocas.

Como acciones más próximas en el tiempo, invitamos a quienes quieran sumarse a construir con nosotrxs a que nos contacten por Facebook. También veremos la forma de participar del ENM facilitando talleres o vivencias para dar a conocer la Biodanza como herramienta de acción social.

Invitamos a quienes resuenen con esta propuesta a sumarse. Nos propusimos investigar, leer, formarnos y reunirnos cada vez que se pueda para construir desde la vivencia y el contacto sincero.

Colectivo Transfeminista de Biodanza - Buenos Aires
Fb: www.facebook.com/groups/813063172380449/

Los tres niveles de integración como vía de rescate de la identidad

Gastón Andino

“Biodanza es una disciplina de movimiento-amor, que restablece en cada individuo la capacidad de contacto consigo mismo, con el Universo y con el semejante”.

Rolando Toro

Los tres niveles de vinculación que propone Biodanza nos permite también la integración de la Identidad, en la relación conmigo mismo, en la relación con el otro y en relación con la totalidad.

En el vínculo conmigo mismo/a las palabras claves son: centrado, aceptación, intimidad.

Al estar centrado en mí, mejoro la autoestima, la autoconfianza y mi coraje de vivir. Sin conexión conmigo mismo, tendré más dificultad en reconocer mis propios sentimientos, aquellos que nos despiertan las diferentes situaciones cotidianas, que se dan a distintos niveles: pareja, familiar, etc. Sentir lo que siento, reconocerlo, comprenderlo y aceptarlo. Aceptar lo que estoy sintiendo, me permite evaluar, si deseo comunicar lo que estoy sintiendo o no, haciéndome responsable de mi propio sentimiento y de actuar en coherencia y feed-back; parte del resultado de toda comunicación es cuidar la forma en que lo digo las cosas. Saber lo que siento y tener en cuenta cómo se sienten los otros, depura nuestros vínculos, los vuelve más amorosos, menos condicionados, menos dependientes, menos tóxicos y más sanos.

“Sin aceptación y respeto por sí mismo uno no puede aceptar y respetar al otro, y sin aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia, no hay fenómeno social”.

Humberto Maturana

Solo viviendo una vida significativa, habitada por mis sentimientos y emociones, de las cosas vividas en el aquí-ahora, lograrle darle a mi vida un verdadero sentido existencial.

En el **vínculo con los otros** encontramos las palabras claves: relación, vínculo, empatía. Biodanza es una propuesta grupal porque parte del concepto que uno se convierte en ser humano en la relación fraterna con el otro. Reaprender el camino del diálogo sincero, la presencia amorosa y del mutuo respeto, es uno de sus aprendizajes fundamentales; estar con el otro. En la mayoría de las antiguas culturas *no existía separación entre el yo y tú, podríamos decir yo-tu sea el principio de ser, el principio de la manifestación de mi identidad. Es más en vocabulario de muchos pueblos antiguos no existe la palabra “Yo” porque para ellos es impensable esa separación entre el nosotros y yo, porque todo lo que te pasa a ti me afecta a mí. El concepto de yo es algo muy reciente para la humanidad, es de origen fundamentalmente occidental y se va consolidando con el surgimiento de la modernidad; disociando la relación del ser humano y su entorno, sean estas personas o naturaleza.*

Están importante y significativa esta relación con el otro que para los pueblos originarios de la amazonia, cuando se

despiden usan la palabra Txai: “usted está dentro de mí”, En esa relación con el otro es donde nace la empatía, esta palabra es de origen griego “empátheia” que significa “emocionado”; que es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de ser tocado por el otro, ya sea con su presencia, con sus pensamientos o sentimientos. Es un proceso también neurológico se da a través de las neuronas espejo, es que ellas nos permiten percibir lo que el otro piensa y siente. Esta capacidad para entender al otro, genera sentimientos de simpatía, comprensión, compasión, ternura y permite tener una relación en feed-back.

Dentro del **Vínculo con el todo**, encontramos las palabras claves: centrado, integración, armonía, trascendencia. Dentro de la visión biocéntrica no hay separación, dentro de mí (cuerpo-alma y/o sentimiento-pensamiento, etc.), ni tampoco hay separación del yo del tú, también no hay separación entre yo y el cosmos; somos todos un solo ser integrado, al cosmos y al planeta conformando una gran red, que es permeada por la energía de la vida, ella es la savia que circula y nutre.

Muchas veces esta falta de conexión con la totalidad puede ser también parte del inicio de la enfermedad y si observamos bien, no estamos todos un poco enfermos, ¿no vivimos acaso en una sociedad enferma? Rolando habla que somos una sociedad a la deriva, podemos decir que estamos perdidos, porque hemos perdido esa conexión sutil con el universo; podemos decir que el principio biocéntrico nos plantea esa posibilidad de integración, porque este se manifiesta como ‘tendencia’ cósmica que genera vida, la vida generando vida, ese sería el fin del universo: generar vida. Está en sintonía con la esencia viviente del universo y cuando esta sintonía se perturba, se inicia la enfermedad. El acto de curación será comprendido, entonces, como un movimiento para recuperar esa sintonía vital con el universo, encontrar ese hilo sutil que une la vida con la vida.

Somos hijos de las estrellas, en cada célula de nuestro cuerpo palpita el primer segundo en que el universo fue creado y de toda la evolución de la vida en el planeta y también la historia evolutiva de la especie humana; somos la continuación de la vida en el universo. Al tener esta comprensión mi actitud hacia la naturaleza cambia, porque me siento parte de ella y surge la necesidad de cuidar de ella.

Somos todos uno.

Bibliografía

Toro, Rolando. Teoría de Biodanza: coletanea de textos. Fortaleza: Associacao Latinoamericana de Biodanza (ALAB), junho, V. 1-2, 1992.

Andino, Gastón. Biodanza: Vivir y danzar la vida. MC editores – Julio 2018 - Uruguay

Tiempo para danzar, tiempo para conversar

Emilse Inés Pola

El Oír es un proceso biológico, el Escuchar es un proceso interno, activo, el cual no nos damos cuenta hasta que entrenamos nuestra escucha y la hacemos consciente. En Biodanza escuchamos el lenguaje de la semántica musical, y respondemos con el lenguaje del cuerpo y la voz.

Nuestro pensar se traduce en que todo el tiempo estamos conversando, tenemos muchas conversaciones internas en nuestra cabeza. Escuchamos esa voz, que muchos quieren callar, porque a veces no se puede escuchar a otro si no se hace callar esa conversación dentro de sí. En Biodanza sabemos que funcionamos así biológicamente, tenemos un mundo interno de emociones, creencias, juicios, memoria, conversación.

Humberto Maturana nos dice en su libro "El árbol del Vivir", este modo de ser biológico cultural, estar en contacto con la emoción, las acciones y muchas más distinciones que nos permitirán hacer algo bello con eso que nos molesta, o nos hace feliz conversar, reparar, interactuar con los que estoy conviviendo.

El sonido y el silencio toman significado. Integramos ritmo, melodía, volumen, calidad de vibración, agudos, susurros, fuertes, graves, movimientos y sonidos anteriores a la palabra que nos permiten armonizar. El lenguaje del cuerpo, el primero permite la escucha consciente, soltamos el decir, la palabra emocionada, que habla de ese instante de vivencia integradora.

Eso es parte de un camino de integración de la Identidad, solo que hay mucho más para integrar, somos seres emocionales, parlantes de relación, es necesario integrar el conversar, eso que da lugar a ese otro diferente y en convivencia. Nos damos cuenta, que, si no hay convivencia, no existe la posibilidad de conversar de un modo inspirador.

Las emociones no se pueden controlar, se manifiestan sin previo aviso, es bueno escucharlas y darles expresión, ellas no son inteligentes. Ellas nos mueven, nos impulsan a una danza de la identidad, que advierten que algo anda mal, enojo, tristeza, rabia, asco. Y también nos advierten que estamos viviendo en gozo, placer, armonía, bienestar, alegría, tranquilidad, agrado.

Escuchamos y miramos al mundo con estos grandes filtros o a través del cristal de la memoria emotiva que construye quienes vamos siendo.

La Entrevista en Biodanza de seguimiento del desarrollo existencial es muy importante, se abren otros circuitos neuronales en una conversación con acuerdo afectivo, en tiempo, espacio con disposición a la propia escucha reflexiva. No se dan afirmaciones, ni consejos, ni interpretaciones psi, ni de ningún tipo. Como facilitadores de vivencias de integración se da una escucha activa, que permite llegar a una conversación inspiradora. A través de la escucha activa, se puede utilizar el mismo lenguaje, preguntar de modo abierto, sensible e inteligente, reformular, parafrasear, tomar conciencia de qué es lo que pasa y abrir la danza del conversar. Los beneficios son destacados en su mejor modo de relacionar. El biodanzante



es el sanador de sí mismo, es protagonista, responsable de su historia y sobre todo de su Presente.

Nos... invito a seguir danzando, a darse tiempo, tiempo para el silencio, tiempo para encontrarse, tiempo para conversar...

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

Controversias semánticas: acerca de la música en biodanza

Rodrigo Aguilera Hunt

La vida sin música sería un error.
Friedrich Nietzsche

Introducción al campo semántico de la música:

En la praxis de Biodanza retornamos una y otra vez a un núcleo central: “para deflagrar vivencias integradoras es preciso generar una unidad metodológica: continuidad e integración entre la música, el movimiento y la vivencia”. De este núcleo surge el campo de investigación llamado “Semántica musical en Biodanza”.

La música... esa danza majestuosa que tejen los sonidos y los silencios en la física del espacio-tiempo relativos a la experiencia. Esta noción de música convoca a la humanidad en una determinada hermenéutica: ¿Qué despierta ese sonido y ese silencio en nosotros?

La semántica musical en Biodanza puede ser comprendida de múltiples maneras, no obstante, en síntesis se trata del campo de significados, sentidos y efectos que una música despierta en la subjetividad humana; en su respuesta biológica, motriz, cenestésica, emocional y simbólica. De allí surgen las categorías de músicas orgánicas e inorgánicas, adrenérgicas y colinérgicas, y sin lugar a dudas las músicas que despiertan potencialidades de las cinco líneas de vivencia: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Hay músicas que nos erotizan, otras nos despiertan a una dulce ternura, hay de aquellas que nos elevan el espíritu, otras nos dan coraje y fuerza para el ímpetu de vivir, hay músicas que nos sostienen y amparan, etc.

Por tanto, toda música utilizada en Biodanza despierta un determinado territorio de experiencia o campo afectivo (emociones predominantes) y a su vez, determinados patrones de respuesta motriz. La articulación de estas dos dimensiones nos irá guiando hacia la línea de vivencia correspondiente, así como específicamente al ejercicio para el cual la música será apropiada. Este arduo trabajo de selección de músicas y de puesta a prueba en ejercicios, ha sido realizado por colegas que son merecedores de todo nuestro respeto y gratitud, partiendo sin lugar a dudas por el trabajo del propio Rolando Toro y Cecilia Luzzi. Habría que mencionar a muchas y muchos en el trazado posterior, con grandes aportes tanto a nivel individual como colectivo (el trabajo CIMEB por ejemplo).

El trabajo de selección de músicas por semántica universal, implica que una música no se discrimina por su origen (continente o país de procedencia), por su inscripción social (de elite, de culto o popular), por su género o forma musical (rock, jazz, funk, pop, salsa, samba, clásica, étnica, etc.), o por su data compositiva (barroca, romántica, precolombina, contemporánea, etc.). Es decir, la música puede provenir de cualquier origen en la medida que cumpla con ciertos criterios semánticos para inducir vivencias integradoras mediante su danza. Estos criterios semánticos

guardan directa relación con todas las dimensiones de las claves sonoras de una composición musical. Particularmente se investigan vía cognitiva y vía vivencial (mediumidad musical), los efectos sobre la biología y la subjetividad de lo humano de determinada pieza sonora.

Aquí la semántica habla en clave de “estructuras sonoras” como: los instrumentos utilizados, el modo de ejecutar o interpretar cada nota de la composición, la estructura compositiva basada en repeticiones y/o variaciones, la progresión de acordes y la armonía utilizada, la longitud, intensidad y altitud de las notas, la cualidad de los timbres, el colorido que genera la dialéctica entre la melodía y sus escalas respecto de su base armónica y rítmica, la potencia y velocidad de los ritmos y métricas, entre otros cánones estrictamente musicales y relacionados de modo amplio con la física del sonido.

Si bien la semántica musical en Biodanza se propone como una suerte de respuesta humana universal y transcultural frente a determinados estímulos sonoros (arquetipos de respuesta emocional y motriz), no hemos de desmentir la existencia de semánticas de otro orden co-existiendo con la universalista, con arraigo en la biología y la filogenia.

Propongo esquematizarlo de esta manera:

Semántica universal

Semántica histórico-cultural

Semántica biográfico-personal

Si bien, la selección de músicas en Biodanza responde al primer criterio, no desconocemos que hay músicas que están arraigadas a colectivos humanos que comparten cierta sensibilidad epocal (política, ideológica o sentimental), que justamente da origen a determinadas músicas o inclusive a géneros musicales. Es indisoluble el nacimiento del blues o el jazz de los movimientos emancipatorios del pueblo negro en Estados Unidos, el rock clásico de su correlato social a través del movimiento *hippie* y la protesta ante la guerra de Vietnam, sumado al cuestionamiento de los lazos familiares clásicos que regulaban el comportamiento moral y sexual de los años 60s. A sí mismo, cómo olvidar a los trovadores que, como Silvio Rodríguez, fueron emblema de la resistencia a las dictaduras del cono sur de los años 70s y 80s. Y así en cada país y en cada época la música tendrá no sólo ciertas semánticas universales, sino también cierto arraigo en los procesos históricos y culturales situados.

Por último, también tomemos en cuenta la semántica musical singular de cada ser humano a la luz de sus experiencias de vida, y de cómo la música ha quedado entramada con ciertos hitos de su biografía. La música que acompañó al primer beso, la música que sonaba de fondo en su hogar de infancia, la primera canción de cuna, la música que le permitió acceder a la pertenencia de su grupo de amigos en la adolescencia, etc.

Quisiera compartirles dos ejemplos de cómo se entranan estas tres dimensiones de la semántica. El primero. Se trata

de un amigo, quien me pide mientras realizábamos un viaje en auto, que le deje escuchar una música de *reggaetón* que sonaba en la radio en ese trayecto. A sabiendas de que el *reggaetón* puede asociarse al despertar del campo de la hiper-sexualización, incluso a una época cultural de “cosificación mercantil de los cuerpos”, yo le pregunto: *¿Por qué quieres que deje esta canción?*, él me responde con lágrimas de ternura y nostalgia en sus ojos: *“Es que me emociona, ya que hace un tiempo que no veo a mis hijos, y en el último verano compartido con ellos, estuvimos escuchando esta canción”*. O sea, él se conectó en ese momento con una vivencia de afectividad, a propósito de que ponderó más en su inconsciente el registro semántico de lo biográfico-personal.

El segundo ejemplo, es más delicado que el primero. Durante la dictadura cívico-militar chilena (1973-1990), se le denominaba “*La Fiesta*” a ciertos centros de reclusión y tortura de presos políticos. En estos lugares, mientras se realizaban torturas y violaciones de derechos humanos de índole macabra, se tenía de fondo música tropical-bailable. Quizá como un modo de desplegar el goce perverso del torturador, y también evitar que en el vecindario se escucharan los gritos desgarradores de las víctimas. Una música tropical-bailable que en su universalidad semántica es alegre y sensual (ritmo, melodía, armonía), que en su inscripción cultural es festiva y utilizada para producir unión y algarabía en el pueblo en danza, pero que en este caso, en su dimensión personal-biográfica queda ligada en el torturado(a) a una vivencia horrorosa y traumática.

La selección de músicas en Biodanza, siempre se realiza por el criterio semántico universal y se lo prueba colectivamente, no obstante, en el proceso de facilitación de un grupo no es infrecuente escuchar relatos de vivencias de participantes que hablan de los otros dos registros semánticos a propósito de lo que se sintió en un danza en medio de la clase con determinada música.

Antes de continuar reflexionando sobre la música en Biodanza, es preciso mencionar que la voz humana, y en particular la voz de quien facilita, al momento de ofrecer la propuesta verbal de los ejercicios y en otros momentos también, ha de considerarse como parte de la propuesta musical de las clases de Biodanza. La dimensión sonora-significante de la enunciación es clave para producir unidad entre las músicas seleccionadas para los ejercicios y el modo en que dicha voz se acopla para inducir las vivencias. El timbre, el tono, la intensidad, la proyección, entre otras cualidades, son parte del ambiente o conjunto de estímulos sonoros que propician la creación del espacio intersubjetivo de toda sesión de Biodanza. Por tanto, la voz es un ecofactor

a integrar y requiere de un trabajo tanto en el sentido semántico simbólico (lo que se dice), como en la semántica musical (cómo se dice). *¿Qué melodías emocionales transmite nuestra voz al enunciar nuestro decir?*

¿Qué lugar hay para el gusto y las preferencias estéticas del facilitador(a)?

Como hemos visto, el gusto personal no es un criterio semántico universal —por ello es que existen elencos oficiales y probados de músicas asociadas a ejercicios específicos en los manuales de metodología de Biodanza— Ello no implica que el gusto o los sentimientos y preferencias estéticas del facilitador(a) no tengan un lugar. Si para un mismo ejercicio existen tres músicas sugeridas que vendrían a ser equivalentes u homólogas en la semántica, el facilitador(a) podrá seleccionar la música de su mayor agrado, aquella que le genere mayor conexión vivencial personal, o bien aquella que sienta que es más estética y coherente musicalmente con la secuencia de músicas de la clase que está creando como conjunto global.

Controversias o puesta en tensión de criterios semánticos:

Una dimensión semántica que no hemos planteado hasta ahora guarda relación con el contenido escritural de aquellas canciones que poseen narrativa o letra.

Muchas veces se ha señalado que en estados vivenciales la ponderación de la semántica sonora de la música influye muchísimo más que la narrativa y sus significados lingüísticos. Si bien esto es cierto, eso no significa que

los símbolos lingüísticos no ponderen nada, o no haya que considerarlos en lo absoluto. La idea es que si una música es deflagradora, su letra no será tan relevante para efectos de la vivencia. No obstante, ¿Existen excepciones a esta regla? ¿Da exactamente lo mismo el contenido lingüístico?

Antes de responder a estas interrogantes, reflexionemos un poco en torno a la palabra.

Situemos a la palabra en un lugar digno y poli-funcional, tanto para el psiquismo como para el cuerpo humano. La palabra y más ampliamente el lenguaje, no son sinónimo de intelectualización y racionalización. Esta sería una mirada reduccionista y colindante con la ignorancia teórica. Si bien la palabra puede ser defensiva y operar como racionalización, es decir, como un modo de escapar de estados afectivos y vivenciales; también la palabra puede producir efectos y hasta estragos en nuestro inconsciente, nuestros afectos y nuestra corporalidad. Los discursos y dichos de nuestros padres en la infancia, los intercambios

La semántica musical en Biodanza se trata del campo de significados, sentidos y efectos que una música despierta en la subjetividad humana; en su respuesta biológica, motriz, cenestésica, emocional y simbólica.

verbales ofensivos en una discusión desatada, las palabras discriminadoras en un acto de *bullying*, las palabras románticas, eróticas y poéticas de un amante, la palabra certera de un líder que tranquiliza ciertas incertidumbres, etc. son ejemplos coloquiales y cotidianos de cómo a la base de los dichos hay creencias, vivencias, síntomas, efectos y afectos circulando con gran intensidad.

Es más, que durante la vivencia de Biodanza “no se hable” no significa que en esos momentos no estemos habitados por el lenguaje de manera silenciosa. De hecho, cuando estamos en vivencia tenemos recuerdos, usamos símbolos, nos visitan fantasías, determinadas palabras dichas por el facilitador(a) nos despiertan profundas emociones a través de su propuesta verbal del ejercicio a realizar, etc. Esto nos lleva a preguntarnos por la territorialidad de la palabra.

¿La palabra es sólo mente? ¿Y si la palabra deviene canto y poema, deviene en miel que baña al cuerpo, y se transforma en escritura inconsciente que determina nuestros pasos?

Nuestra propuesta es que la territorialidad de la palabra hablada es de naturaleza mixta, fronteriza y transicional. Es decir, la palabra es tanto de quien la dice como de quien la escucha, la palabra es elegida conscientemente, pero determinada desde lo inconsciente; la palabra permite pensamientos articulados y al mismo tiempo despierta emociones, la palabra es inmaterial y en simultáneo levanta sensaciones vividas que afectan al cuerpo en su totalidad, etc.

En esta perspectiva, no podemos dejar de convocar la noción psicoanalítica lacaniana de -lo inconsciente estructurado como un lenguaje- en el que somos hablados antes que hablantes, poema, antes que poetas. Desde esta perspectiva, no podemos saber a priori (ya que es inconsciente) cuánto nos impacta la palabra. Lo inconsciente no es pura biología automatizada de las células frente a los estímulos vitales en base a la memoria orgánica, sino también un complejo conjunto de huellas mnémicas, símbolos y significantes que articulan nuestra vida de un modo involuntario e históricamente determinado, donde la palabra y la alteridad tienen un lugar central.

Volvamos entonces a la pregunta por la letra de las canciones en Biodanza. Quizá no da lo mismo.

Ocupemos un poco de humor negro para aclarar el punto. Leamos la canción “Imagine” de John Lennon, un emblema o himno del llamado al amor y la paz en la humanidad.

Imagina que no hay paraíso
Es fácil si lo intentas
Ningún infierno bajo nosotros
Sobre nosotros sólo el cielo
Imagina a todo el mundo viviendo por el hoy
Imagina que no hay países.
No es difícil de hacer
Nada por qué matar o morir
Ni tampoco religión
Imagina a todo el mundo viviendo la vida en paz...

Supongamos que la letra de Imagine cantara en vez de lo leído algo así:

Imagina que el mundo es una basura
Es fácil si lo intentas
Un infierno permanente
Sólo queda suicidarse
Imagina a todas las personas matándose unas a otras...

Este obsceno y pésimo ejemplo, es inventado sólo para ilustrar el punto de que si bien la música y su sonoridad son la base de la semántica musical que induce la vivencia, las letras y contenidos simbólicos son relevantes también, y generan grandes cambios en el efecto que una canción produce. ¿Se utilizaría en Biodanza si la letra fuera ésta? ¿Sería un emblema del amor y la paz universal sólo por el timbre cálido de John y la belleza simple de su piano?

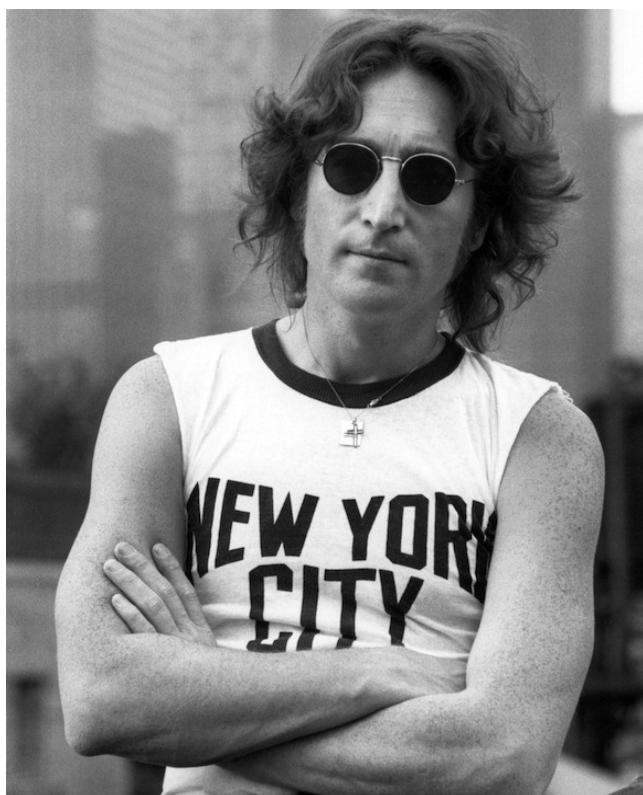
Señalemos también otro fenómeno. A veces encontramos ejemplos en Biodanza, donde la letra y la música no coinciden del todo en el plano semántico y aún así pueden ser usadas sin problema. El ejemplo más claro es la gran composición de, en ese momento, una depresiva Violeta Parra: “Gracias a la vida”. En ella Violeta despliega una oda a la existencia, un homenaje a lo vital en cada detalle, una honra al hecho de vivir y una profunda gratitud poética. No obstante si analizamos la armonía y melodía de la canción, encontramos tonalidades menores, melodías melancólicas, progresiones de acordes que dan un color sombrío a esa inconfundible voz. Así confluye en la canción un despertar de la gratitud existencial con un despertar de abanicos emocionales ligados a la tristeza y sus derivados. En esta composición somos arrojados a la danza que tejen las luces y sombras de la vida, de una manera particularmente hermosa.

Trabajo de análisis de canciones específicas que están bajo cuestionamiento en Biodanza ¿Ciertas músicas al sillón de los acusados?

En toda decisión técnica o de método, hay una teoría a la base, aunque ésta no se haga explícita. Más aún cuando se transforma en manual o protocolo oficial, que baja cual orden de partido en el plano político. Quiero invitarnos a reflexionar sobre ejemplos ligados a “los elencos oficiales de música de Biodanza”. Se ha sugerido quitar del elenco a algunas canciones tradicionalmente utilizadas. La razón es la semántica de las “letras” que transmitirían contenidos contradictorios a los principios de Biodanza (Principio Biocéntrico entre otros). Esto a pesar de la semántica musical “ritmo, melodía, armonía” que podría estar funcionando perfectamente bien.

Ejemplo 1: Another one bites the dust (Otro que muerde el polvo) de Queen (1980):

*Oh vamos
Steve camina cauteloso por la calle*



*Con el ala del sombrero bien abajo
No se escucha más que el sonido de sus pies,
Las ametralladoras listas para disparar
¿Estás listo, oye, estás listo para esto?
¿Estás colgando en el borde de tu asiento?
Fuera de la puerta las balas rasgan
Al sonido del ritmo
Otro más que muerde el polvo...*

Esta canción se utiliza para un caminar con determinación. Es decir, un caminar que exige una acometividad agresiva para desplegarse. Podría pensarse que por tanto una letra aguerrida sería perfectamente coherente con los fines del ejercicio. Aquí es justamente donde empieza esa delgada línea de lo interpretativo: el contenido agresivo de la lírica: “las balas, morder el polvo, el desafío al otro, etc”. Son efectivamente “lo suficientemente bélicas” como para cuestionarla en su uso. Lo biocéntrico promueve la paz, no la violencia o guerra. No obstante, dependerá de si las balas y el polvo se toman como literalidad (una balacera de antagonistas en venganza y desafío), o como metáfora de ir con los pies firmes y la frente en alto frente a la adversidad de la vida representada en las balas del mundo (una ciudad hostil por ejemplo).

Yo presento mis dudas al respecto. Y me declaro en reflexión e incertidumbre. Creo que ambas lecturas son posibles y confío en el criterio que cada colega ponga en juego.

Ejemplo 2: “Les feuilles mortes” es una canción francesa de 1945 con letra de Jacques Prévert y música de Joseph Kosma. Fue popularizada por Yves Montand y la música del estribillo se convirtió en un standard jazz, con el título de «Autumn leaves» (Hojas de otoño).

Traducida del francés al español sería algo así:

*Oh! De verdad, espero que recuerdes
aquellos días en los que éramos amigos-amantes.
En aquellos momentos la vida era más bella
y el sol brillaba más que ahora.
Las hojas secas se amontonan en el rastrillo.
Como ves, no he olvidado...
Las hojas secas se amontonan en el rastrillo,
como lo hacen los recuerdos y lamentos,
y el viento del norte los acarrea
al olvido de la noche fría.
Como ves, no he olvidado
la canción que solías cantarme.
Es una canción que nos asemeja.
Tú me amabas y yo te amaba
y ambos vivimos juntos.
Tú me amabas y yo te amaba.
Pero la vida separa a aquellos que se aman,
suavemente, sin hacer ruido,
y el mar borra de la arena
las pisadas de los amantes separados.
Las hojas secas se amontonan en el rastrillo
como lo hacen los recuerdos y lamentos,
pero mi amor, silencioso y fiel,
siempre sonríe y está agradecido de por vida.
Te ame tanto, eras tan bella
¿Cómo quieres que te olvide?*

Entonces, ¿Prohibido enojarse? ¿Prohibido sentir nostalgia? ¿Prohibido hacer un duelo? ¿Prohibido recordar con amor algo perdido? ¿Prohibida esa “saudade de vida” de un bossa-nova en portugués al atardecer?

Más aún, en canciones que en su semántica musical sostienen lo dicho con un manto de vitalidad y erotismo inusitados.

¿A qué me refiero con que en estas decisiones de sacar músicas hay una posición teórica? Vivimos en una época de neoliberalismo cultural, lugar donde la felicidad liviana, permanente e inmediata se han transformado en un verdadero mandato social de vida (*way of life*). Lejos de ser una posibilidad ética, se instala como un obscuro superyó que inhibe toda otra forma de expresión. En sociología política se le ha llamado “*Happycracia*”. Todos los regímenes neoliberales y neo-nacionalistas, han accedido al poder mediante discursos y campañas donde la felicidad y la alegría son la palabra clave, no sin sus respectivas bandas sonoras de fondo. “Tú puedes, sé feliz, sé un emprendedor de tu propia vida y alcanza tu máximo rendimiento, disfruta ahora-ya, todo es posible, no dejes de sonreír, etc.”

La sociedad del cansancio y de la pseudo-libertad del rendimiento máximo nos han llevado paradójicamente a una pandemia depresiva y a un aumento del uso de drogas legales (psicofármacos, bebidas energéticas, etc.) e ilegales para sostener el mandato de estar siempre felices.

Habrà que discutirle el concepto de felicidad al

capitalismo cultural tardío si no queremos ser tragados por él, y la Biodanza una oferta más del mercado de la entretenición.

En psicoanálisis se diferencia al sentimiento alegre de la manía o fuga maniaca, ya que el primero produce bienestar y placer acordes a una situación de encuentro con la gratificación (amor, logros, vivencias bellas, etc.); mientras que el segundo es un escape de la vida, una negación psicológica de una realidad dolorosa o difícil de tolerar, y de la cual se emprende un mecanismo de huida (euforia narcisista, omnipotencia, violencia, consumismo, pseudo-alegría basada en el sobre-estímulo).

La manía se instala a costa de perder toda profundidad psíquica y todo acceso a la intimidad y la empatía.

Un clásico ejemplo de fuga maniaca: “un hombre se separa de su pareja, y en lugar de vivir su duelo y elaborar el dolor para con el tiempo seguir adelante, sale a acostarse con prostitutas, gritar por la calle, emborracharse y gastar millones...”

Si trabajamos con la ideología de la felicidad maniaca neoliberal, estaremos negando la complementariedad de los afectos (no existen positivos a cultivar y negativos a rechazar, sino matices a integrar en sus ricas ambivalencias).

Por último, “lo que se siente es digno de ser sentido” y sólo así puede producirse un verdadero proceso de alquimia transformadora.

En este sentido (Ejemplo 3) ¿Por qué no sacar del elenco a “Carnaval”?

Ah, no hay que llorar que la vida es un carnaval...

Si bien no pienso seriamente que haya que eliminar esta canción, sí pienso que hemos de ser prudentes con esta temática, ya que no es difícil encontrar un testimonio que versa: “Hoy no iré a Biodanza porque estoy muy triste y allá hay que estar alegre”, “El día de la clase estaba molesto y sonreír me resultaba forzado, no logré cambiar genuinamente ese estado por más que lo intenté” “Después de esa vivencia, estaba muy recogido en mi intimidad y me vi como obligado a abrazar a otros, no quería defraudar” “Estaba muy incómodo corporalmente en la ronda de mecimiento, pero no quise moverme y romper el momento del grupo y causar problemas al facilitador”. Testimonios como estos vienen a refrescarnos una idea: “La Biodanza debiere trabajar al servicio de las personas y de sus procesos en tanto que es un método, y no las personas someterse o ponerse al servicio de la Biodanza”.

Las consignas del facilitador, los ideales de salud biocéntrica que circulan en torno a cómo amar, alimentarse, relacionarse con el ambiente y vivir la vida; la cultura y los rituales de grupo que marcan las claves de la pertenencia, etc. pueden transformarse en un parадóxico superyó del biodanzante. Es decir, inconscientemente devenir en ideales a alcanzar y en mandatos introyectados a cumplir. Por ejemplo, podríamos encontrar la figura de “alguien que se sienta culpable por no querer ser tocado o abrazado por otra



persona de Biodanza”. La estructura de esta culpa revelaría un miedo a perder el amor y la aprobación del “Otro Biodanzante” en tanto símbolo donde recaen afectos transferenciales de la vida anímica infantil. A veces en tono humorístico les digo a los participantes de Biodanza, previo a iniciar la ronda de inicio: “No es necesario, ni condición de pertenencia a este lugar el poner Cara de Biodanzante”, más bien les invito a confiar en la expresión genuina de sus emociones, con todos sus cambios a propósito de la música y de la presencia de las compañeras y compañeros de grupo. O sea, salir del estereotipo o del chip automatizado y arrogarse a una verdadera fenomenología de la presencia. No olvidar que todo ritual, hasta el más bello, si olvida su sentido originario puede convertirse en mera rutina de repetición.

Es consenso para quienes trabajamos con este sistema que “trabajamos con la parte sana de las personas, con sus potenciales y con la luz que les habita”. En esto no hay dos lecturas. Es más en esta idea radica la figura de iluminar la sombra, justamente a través de vivencias lumínicas. Si se comprende de este modo podremos generar verdaderos procesos de integración afectiva con todos los matices de la vida y con todo el abanico de la experiencia del ser viviente.

Toda música y toda propuesta verbal en Biodanza, en el marco de un grupo regular, apunta a despertar luces propias y a desplegar afectos vitales en el encuentro con el otro (alegría, ternura, erotismo, valentía, paz, amor, etc.) Las músicas inducen ciertas emociones y movimientos afectivo-motores en la dirección ya señalada, no obstante, lo que se despierte en cada uno(a) es incierto. Si aquello que se despierta es realmente acogido por el grupo y por el facilitador(a) se evitará la negación de los afectos, el miedo censurador y la represión de la fenomenología expresada en la verdad de lo inconsciente como emergente del momento.

Mi mensaje es: “que trabajar con la parte sana y con la alegría de vivir no devengan -significantes amo- que operen

en una suerte de fascismo de los afectos (esto debes sentir porque es bueno y esto debes desestimar porque no lo es). La parte sana como base de nuestro trabajo no debe confundirse con una nueva psico-educación reduccionista. Para tomar este mensaje invito a investigar y a poner siempre la Biodanza en diálogo con otras disciplinas y con los nuevos tiempos culturales. Trabajar con la parte sana, implica estimular el despertar de potencialidades, de aspectos lumínicos y de afectos bellos y agradables, y para ello está la música como un ecofactor ambiental deflagrador. Cosa muy distinta es reprimir, inhibir o incluso angustiarse con la emergencia espontánea de otros aspectos de lo humano –llámese sombra, dolor, etc.- y actuar como un policía de los afectos en un sentido fóbico.

Es importante señalar que en estos párrafos se están iluminando ciertos problemas o conflictos, tanto de quienes pueden estar vivenciando, como de los mismos facilitadores enfrentados a los dilemas de nuestra praxis. No se está planteando que esta dimensión problemática o de conflicto sea la más frecuente en Biodanza, de hecho no es así. La gran parte del tiempo en los relatos de vivencia, así como en las vivencias en sí, se despliega belleza y luz. Los afectos de base son agradables, de comunión y encuentro. No me detengo en este escrito a hablar en profundidad sobre ello, puesto que es lo que todos quienes hacemos Biodanza sabemos que ocurre, y tenemos literatura que lo acredita. Por ello es que la lupa de este escrito se dirige a intentar esclarecer ese pequeño porcentaje de fenómenos que quedan por fuera de ese ideal, pero que no obstante ocurren, y que nos desafía a saber cómo abordarlos a nivel técnico y ético.

Un facilitador de Biodanza ha de ser un gran metodólogo y fundar su praxis en el estudio sistemático de los textos de Rolando Toro y de sus criterios metodológicos originales (elencos de músicas y ejercicios, aplicación de curva metodológica/fisiológica, adecuado manejo de la transmisión del objetivo de cada ejercicio, cuidado de los encuadres en el relato de vivencias, progresividad de las vivencias, aplicación del feed-back, etc.). No obstante, nuevamente, hay ciertos emergentes de la realidad que no son anticipables por ningún método y que exigen una respuesta singular acorde al momento. Desde ¿Por qué esa música y no otra homóloga? Hasta situaciones como ¿Cómo acompañar un proceso de duelo en un participante del grupo? ¿Cómo mediar la resolución de un conflicto entre dos o más participantes del grupo? ¿Qué hacer frente a situaciones delicadas, como percepción de abuso u otras? ¿Cómo abordar el enamoramiento de un participante respecto de su facilitador(a)? ¿Qué lugar darle a los afectos como la envidia, los celos, el odio o la hostilidad en el medio del proceso?, etc.

Trabajaré brevemente, cual lluvia de ideas y viento de afectos, los últimos ejemplos:

Ejemplo 4: “If” de Pink Floyd (Roger Waters) presente en el álbum: Atom Heart Mother (1970):

Si yo fuera un cisne, me hubiera ido

Si fuera un tren, llegaría tarde.

Y si fuera un buen hombre.

hablaría contigo

Más a menudo

Si tuviera que dormir, podría soñar.

Si tuviera miedo, podría ocultarme.

Si me vuelvo loco, por favor no pongas

Tus cables en mi cerebro

Si yo fuera la luna, estaría bien.

Si yo fuera una regla, me doblaría.

Si fuera un buen hombre, entendería.

Los espacios entre amigos

Si estuviera solo, lloraría

Curiosamente el tema de título más corto dentro de la compleja discografía de Pink Floyd es un tema que habla de arrepentimiento, de cosas inconclusas, de un profundo cariño y de confrontaciones consigo mismo. “If” debe ser una de las más bellas y simples composiciones de Pink Floyd, donde se tocan paradójicamente ciertos conceptos complejos de forma sutil. Por ejemplo, el tema de la locura, que luego será desarrollado en profundidad en el “The Dark Side Of The Moon” y en “The Wall”. Roger Waters ocupa un suave y sencillo riff de guitarra para expresar cosas que pasarían si todo hubiese sido distinto, en un dejo de melancolía, diríamos propio del estilo de Roger.

La pregunta que se instala sería: ¿Se trata de masoquismo moral, falta de amor propio, inseguridad patológica, sentimientos de inferioridad frente al otro semejante en el amor? ¿O más bien la canción hablaría de la estructural inadecuación de la vida, de las paradojas de la creatividad al modo de esa regla doblada que muestra una posición diferente a la hegemónica o recta? ¿Hay una lectura posible en esa dirección creativa de cuestionar los universos paralelos en la dialéctica de lo que ocurre y pudiese haber ocurrido? ¿O estamos frente al deseo ambivalente de ser y no ser perfecto? ¿O de responder y no responder a lo que se supone que el otro espera de mí; y en ese sentido sería un reclamo libertario y emancipatorio más que un masoquismo moral de auto-reproches?

La metáfora utilizada es la palabra “if” que justamente tiene que ver con el campo del juego del “como si” “si yo fuera” “lo que es sin haber sido”. Esta dimensión es sugerente de la complejidad del universo poético, donde las lecturas posibles coquetean con lo infinito, propio de la errancia estructural del significante.

De todos modos la lectura predominante de esta letra, indica que se trata de un sentimiento de inadecuación con auto-reproches que efectivamente no serían parte de la propuesta de Biodanza al momento de inducir una vivencia. Desde luego que toda persona tiene derecho al auto-reproche y lo podrá experimentar e incluso compartir verbalmente en el relato de vivencia. Siendo en el mejor de los casos acogido en dicha expresión, como parte de su proceso de vida. No obstante, distinto es que Biodanza induzca de manera directa y calculada situaciones de auto-reproche.

Esto directamente queda descartado. Así queda instalada la pregunta, al igual que en el análisis de las otras canciones sujetas a controversia semántica: ¿Será utilizable “If” para inducir vivencias mediante ejercicios de segmentarios?

Analicemos Hawaii 78 interpretada por Israel Kamakawiwo'ole, utilizada para una danza de placer cenestésico:

*Ua mau, ke ea o ka aina, i ka pono, o Hawai'i
Ua mau, ke ea o ka aina, i ka pono, o Hawai'i
La vida en la tierra es perpetuada en justicia
Si sólo por un día nuestro rey y reina
Visitaran nuestras islas y lo vieran todo.
¿Cómo se sentirían sobre los cambios de nuestra tierra?
¿Podrías imaginarte si ellos estuvieran aquí?
Y vieran carreteras en sus tierras sagradas.
¿Cómo se sentirían acerca de esta vida moderna de la ciudad?
Brotarían lágrimas de sus ojos
Al detenerse y darse cuenta.
Que nuestra gente está en gran peligro ahora.
¿Cómo se sentirían ellos, se conformarían con sonreír, y luego llorar?
Clama por los dioses, llora por la gente.
Lloren por la tierra que fue quitada.
Y entonces, no obstante, encontrarás, Hawai'i...*

Se dice que Hawái 78 fue escrito por cuatro personas: Micky Ioane, Abe Keala, Cleyton Kua y Kawika Crowley. Como puede escucharse en esta canción encantadora y hermosa, se trata de la aflicción profunda por las pérdidas de los pueblos indígenas, el espíritu y la tierra de Hawái, en la cara de la civilización moderna. No obstante, el coro de todo corazón, canta esto con un espíritu de amor y protección por las tierras, especies y culturas indígenas de todo el mundo con particular conexión ancestral y belleza. El mensaje central de la canción es en mi lectura: “No obstante, encontrarás Hawái... a pesar del dolor de la invasión, la tierra y los pueblos cantan”.

La paradoja de esta canción para efectos de Biodanza, es que induce efectivamente a un placer cenestésico muy intenso, mientras que la letra canta desde un cierto testimonio desgarrador. ¿Produce esto una suerte de disociación? Y por tanto, ¿Habría que evitar danzarla para no asociar el placer corporal a un canto de lamento por los destierros de occidente sobre los pueblos ancestrales? O más bien, ¿El poder de los sonidos aplaca el sentido de la letra, volviéndola inocua?, O quizá también podríamos pensar que ¿La letra hace brillar la fuerza y la resistencia de lo ancestral y eso es perfectamente compatible con una danza de placer cenestésico que justamente apunta a despertar la sabiduría organísmica más íntima del danzante? Nuevamente, el criterio a utilizar queda abierto...

Por último, demos una visita a Isn't it a pity, famosa y clásica composición del gran George Harrison, utilizada en Biodanza para danzas de fluidez entre otras.

*No es una pena
Entonces, ¿no es una pena?
Cómo nos rompemos el corazón el uno al otro
Y nos lastimamos el uno al otro
Cómo tomamos el amor del otro
Sin pensar más
Olvidando devolver,
No es una pena...*

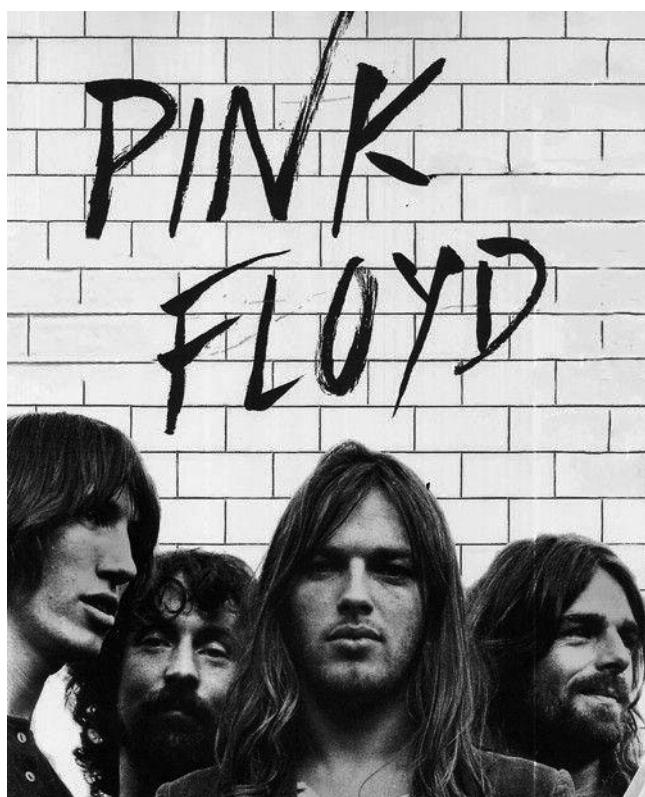
Esta canción habla sin duda de una “gran pena”, y también de la concientización de lo tarde que podemos llegar a darnos cuenta del valor de las cosas y fundamentalmente del amor del otro. No todo amor opera en feed-back y ese es justamente el lamento en el canto de esta melodía.

Sin lugar a dudas es una letra controversial para inducir vivencias en Biodanza, ya que justamente nosotros buscamos la ética del feed-back v/s su ausencia, la valorización del presente v/s la nostalgia, la conexión con el amor propio y el del otro v/s el desencuentro, y los afectos alegres v/s los afectos de lamento.

Ahora bien, en el seno de la letra está presente el *insight* de valorar el amor, ya que perderlo y no retribuirlo es una pena. De modo que es una canción que sigue hablando del valor universal del amor, aunque sea bajo la cara de la tristeza por lo que no fue en su minuto.

Como se ha dicho en todos los ejemplos previos ¿Hay incompatibilidad para vivenciar esta canción con fluidez? ¿Las lágrimas pudieren fluir como el agua, para llevarnos a la sensibilidad del amor? ¿Un poquito de tristeza es anti-biocéntrico? Sin duda es muy controversial, y muchas veces para hacer frente al problema se busca otra música que induzca a la fluidez y que no presente estas grandes interrogantes respecto a los mensajes de su letra.

En todos estos ejemplos de análisis de letras de músicas se ha pretendido levantar una mirada que ofrezca relatividad a la lectura, evitando el problema de la lectura única. Se invita con ello a abordar el problema con la complejidad y los contrapuntos que merece dada su importancia. Si de ello la conclusión es retirarlos de los elencos oficiales, no es algo de lo que yo pueda opinar, puesto que hay instituciones oficiales para ello, operando con sus propios criterios e investigaciones. A grueso modo pienso que hay bastante validez en lo que plantean. A su vez, es importante, tener una posición de respeto a la institución, de lo contrario habría un caos acéfalo y se desmentiría que hay personas abocadas a ciertos trabajos especializados. No obstante, tener respeto y consideración es muy distinto que actuar en obediencia automática y ciega que opera sin asimilación personal. Esta segunda vertiente es siempre sinónimo de patología vincular (sometimiento y pasividad). Por lo tanto, toda decisión metodológica ha de ser asimilada y ojalá metabolizada (pensada, discutida, sentida) por el cuerpo vivo de la Biodanza que somos todas y todos los facilitadores que trabajamos día a día en este método utilizando las músicas para realizar cada vivencia. Así se genera un diálogo saludable y fructífero entre las instituciones y sus líderes con el cuerpo social de base de la organización biodanzante. Es



decir, un círculo virtuoso y profesional.

El sentido de haber propuesto traducir y analizar las letras de las canciones puestas en duda, o directamente eliminadas del sistema, es abrir el pensamiento entre facilitadores-colegas. Sin duda que el vivenciante regular, aquella o aquel que participa de la Biodanza como miembro de un grupo, no está realizando análisis de las letras que escucha. Si así fuere, es muy probable que esa persona esté en una resistencia defensiva a entrar en vivencia, refugiándose en el análisis racional que lo desconecta de la emoción propia de la música. Más bien, si las letras de las músicas le tocan su vivir a los vivenciantes, será desde lo inconsciente, es decir, aquella palabra que marca y toca la subjetividad sin que logremos calcular sus efectos. El otro modo en que las letras tocan al vivenciante es desde ciertas palabras clave que tienen fuerza por sí mismas. Esos fragmentos escriturales quedan grabados y resuenan directamente en la conciencia y son inductores de estados emocionales. Ejemplo de aquello pudiere ser: ¿Quién dijo que todo está perdido? Yo vengo a ofrecer mi corazón”, “Caminando por la calle yo te vi, y un día yo me enamoré de ti”, “Que belleza”, “Bendita la luz de tu mirada”, “Free as a bird”, “Give me love” “All you need is love”, “Que la vida es bonita, es bonita”, etc. Es decir, son frases que muchas veces llaman al canto (interior o audible) por el poder deflagrador que poseen en sí, junto con la semántica musical adecuada.

Desafíos venideros:

La semántica musical es un trabajo maravilloso, complejo e infinito. Los efectos de la música en la humanidad poseen un campo de investigación desde la biología, la física, la poesía, la psicología, la antropología, la sociología, la musicología, la filosofía, entre otras.

Ello implica desafiarlos a estar a la altura de la temática. Esto abre un horizonte a conversar sobre temas escasamente trabajados. Daré un ejemplo, ¿Qué implicancias tiene

trabajar con músicas de corte religioso monoteísta (Cristianismo, Judaísmo, Islam, etc.)? Sabemos que no son pocos los ejemplos de música litúrgica, tanto de aquella música designada como étnica (China, India, Marruecos, Egipto, etc.), como de aquella de corte occidental y clásico como pudiere ser un “Ave María”. ¿Los sistemas de creencias y las asociaciones de determinadas músicas a determinados cultos, es un tema neutral e indiferente para las personas? ¿Será que la semántica universal que despierta emociones y estados subjetivos de ampliación de consciencia, logra anular todo este registro religioso que divide para albergar a toda la humanidad en una unidad trascendente? ¿Da lo mismo qué música utilizar según la cultura o comunidad local donde uno está trabajando?

No puedo dejar de mencionar, en estos desafíos venideros, que no se analizaron canciones como “Jesse” de Janis Ian que habla de un profundo duelo y melancolía, así como otras canciones que al parecer aún no han sido iluminadas en su complejidad como “Não Enche” de Caetano Veloso que habla de agresión y lucha de un modo tanto más soez que “Another one bites the dust”.

¿Y quizá cuántas canciones más? En los múltiples idiomas con los que trabajamos seguramente podrían ser puestos en cuestión muchos temas que aún siquiera se ha pesquisado. Lo importante es tener una buena batería de criterios para que estos análisis no signifiquen una poda masiva de canciones. Los dos puntos más importantes a considerar son que: 1-Quizá tienen letras que no son necesariamente anti-biocéntricas según cómo se las lea 2- Pudieren ser canciones que tienen gran potencia deflagradora desde lo musical y que no son fácilmente sustituibles. A mi entender el caso de “Les feuilles mortes” es sugerente de este tipo de conflicto de difícil resolución.

Buena parte de lo escrito ha sido inspirado en escuchar a las y los vivenciantes de grupos regulares: me he encontrado con gente que no escucha las letras, otra que a veces la escucha (según la canción, según la conozca previamente o no, según el idioma del canto) y para otras en las que es fundamental siempre, y que cuando la letra es controversial los desconecta de la vivencia. Es decir, hay una gran diversidad y riqueza de testimonios.

Por otra parte, hay en mi criterio, algunas canciones de los elencos que pueden ser cuestionadas en su verdadera capacidad de inducir vivencias desde la semántica musical misma, cuestión que no trabajaré en este texto, ya que es desafío venidero.

Por último, sugiero realizar un análisis estadístico que evidencie que si bien Biodanza trabaja con música de todo el mundo y de toda época, quizá los lugares donde más se practica Biodanza o donde inclusive Rolando Toro vivió más tiempo, pudieran cargar la balanza semántica hacia algunas regiones o territorios geográficos. El caso de Sudamérica es notable. A todas luces tenemos el doble de Sambas Brasileñas que otras formas musicales que inducen estados festivos como el guaguancó, candomblé, son montuno, salsa, rumba, chachachá, mambo, merengue, calipso, candombe, cueca, huayno, saya, cumbia, guabina,

bambuco, chacareras, joropo, entre otras. Esto sin considerar músicas como el bolero, el vals criollo, el corrido mexicano lento, etc. que son homólogas semánticas a músicas como el bossa-nova para encuentros en las líneas de la afectividad y la sexualidad. Sin duda es un campo a investigar seria y sistemáticamente en favor de la ampliación y el crecimiento de nuestros elencos oficiales de músicas.

Para concluir...

Facilitar es un desafío técnico —es la correcta aplicación de una metodología—, y al mismo tiempo facilitar es un plus ético. Hay un trabajo con la fibra más sensible de la humanidad, en la cual somos convocados a tomar decisiones —en el momento- y —con el otro(a)- presentes —en el grupo—. Hay una singularidad irrepetible del encuentro que no es anticipable por ningún manual, es la fenomenología de la presencia. Es en este punto donde nuestra teoría de los afectos, nuestra sensibilidad estética, nuestra lectura metodológica de las implicancias de trabajar con la parte sana, nuestras reflexiones en torno al rol de facilitación, y nuestra implicación personal e íntima, se desplegarán generando un proceso grupal en Biodanza.

Respecto de la semántica musical y la semántica de la lírica podemos decir entonces:

Hay quienes desestiman la letra y por tanto sólo le dan importancia a la semántica musical (dimensión sonora). Con esto se plantea que la vivencia es inmune a las letras y que lo que pondera fundamentalmente es el efecto del sonido en el inconsciente vital que despierta el movimiento.

Hay quienes si consideran el impacto relativo de las letras (semántica simbólica) en la deflagración de vivencias. Dentro de este grupo, hay quienes piensan que hay letras directamente descartables para ser usadas. Se argumenta que son anti-biocéntricas porque hablarían de lamento, dolor, tristeza, duelos, agresión y violencia. Se tiene en esta posición amparo en una suerte de psicología positiva. Por otra parte, en este mismo grupo, hay quienes cuestionan si realmente todas las letras analizadas serían anti-biocéntricas basándose en una psicología existencial o psicoanalítica, donde los afectos tristes y la agresión bien metabolizadas y en mezcla con otros afectos de corte alegre generarán un potente proceso vital, creativo y erótico; y por tanto no habría que descartarlas, o al menos no a todas.

Queda abierta la controversia, sin dar garantía de certeza. Quizá justamente en las controversias está la posibilidad de que los movimientos se mantengan vivos y despiertos, llamando a desarrollar con bases teóricas y vivenciales una posición que respete la autonomía de criterio de las y los facilitadores de Biodanza.

Me hubiera encantado preguntarles a quienes formaron los primeros elencos de Biodanza si se desestimó las letras de estas canciones por desconocimiento del idioma (no saber Inglés por ejemplo), por el criterio de que se impone la semántica puramente musical por sobre estos significados simbólicos, o porque no consideraban a estas letras

necesariamente anti-biocéntricas.

Dado que ello es sólo parcialmente posible, nos queda formalizar y sistematizar criterios semánticos que permitan trabajar hacia el futuro con profesionalismo. En particular respecto del trabajo semántico y la selección de músicas para ser utilizadas en Biodanza podríamos generar un esquema o algoritmo, a sabiendas de que las definiciones extendidas de los conceptos propios del esquema habrá que encontrarlas en la lectura acuciosa de dos apuntes de Rolando Toro: La música en Biodanza y Semántica musical.

Hoy existe más que nunca —dado las tecnologías y la conectividad- acceso a mucho material de músicas. Sin perjuicio de ello, habrá que generar criterios rigurosos para su análisis y selección. Si bien los elencos oficiales tienen suficiente material de trabajo, en el caso de agregar o quitar músicas, ha de considerarse lo siguiente: si una canción es planteada para ser usada en Biodanza deberá pasar por al menos las siguientes fases: **Esquema semántico para la música:**

Ha de ser orgánica (instrumentos y cualidad sonora, secuencias utilizadas, progresión armónica, estructura compositiva, modo interpretativo)

Ha de poseer una prolepsis musical que invite al movimiento y la vivencia, al modo de una obertura inductora de la vivencia.

Ha de mantener unidad, integración coherente o progresividad en sus grados de activación: polo adrenérgico/ergotrópico — polo colinérgico/trofotrópico. En la línea de la creatividad los pasos de un polo a otro pueden ser más abruptos en respuesta al trabajo intrínseco de dicha línea de vivencia (cambio, sorpresa, adaptación, juego, etc.).

Ha de tener suficiente potencia deflagradora de un patrón de movimiento integrado, cual dibujo cenestésico y motriz.

Ha de despertar una línea de vivencia predominante y un conjunto de emociones concomitantes de un modo claro y distinto.

Ha de generarse un acoplamiento entre la música y un ejercicio específico de la red de ejercicios sugeridos por Biodanza en tanto sistema.

Ha de analizarse si el texto de la letra o canto, si lo tuviere, no contradice en forma evidente y contundente a los principios biocéntricos que cultiva el método.

Ha de recibir análisis cualitativo por más de un oyente con suficiente experiencia en la praxis de Biodanza y en la sensibilización ante el fenómeno musical.

Ha de ser probado vía vivencial (mediumnidad musical) por un colectivo de facilitadores con experiencia y capacidad de entrega vivencial, de modo que sea posible generar un consenso en torno a la potencia inductora de determinada música en cuestión.

Ha de socializarse el material bajo vías formales e institucionales, para poner a disposición de la red de colegas el nuevo hallazgo musical.

Abrazos musicales queridas y queridos colegas...

Puntos de encuentro entre Biodanza y Constelaciones Familiares

Marta Sesma, Tito Spátola

Rolando Toro Araneda nació en Concepción Chile el 19 de abril de 1924- y falleció el 16 de febrero de 2010 en Santiago de Chile

Bert Hellinger nació el 16 de Diciembre de 1925 en Leimen- Alemania

Los dos eran Sistémicos, Rolando decía “Por cada participante que pagaba en Biodanza ocho tomaban clase gratis, porque era un agente de salud y llevaba eso a su entorno más cercano.”

Bert dice “ Los sistemas son totalidades. Los elementos se influyen uno al otro mutuamente . Si uno cambia, automáticamente causa un cambio en todo el sistema.”

Los dos Sistemas con llevan a una profundización del trabajo de crecimiento personal.

La propuesta que hoy traemos es compartir los puentes que encontramos desde nuestra experiencia entre Biodanza y Constelaciones Familiares para seguir profundizando a partir de estos dos marcos teóricos referenciales y operativos.

Biodanza

“El movimiento de biodanza desde su aparición está comprometido con la integración humana del microcosmos personal hasta el macrocosmos global de gaia - el planeta vivo.

Somos seres instintivos y culturales. Es necesario que la cultura se convierta para recibir al humano en su plenitud. La vida tiene que estar en el centro de la cultura.

El encuentro es una oportunidad de celebrar la vida y de construir puentes de diálogo con la sociedad que clama por un nuevo momento, por nuevas perspectivas y nuevos valores que pongan la vida al centro.”

“No es difícil descubrir, en la perfecta organización de los seres vivos (plantas o animales), una determinación genética que sigue rigurosamente el programa morfogenético y fisiogenético; una determinación que no depende del comportamiento voluntario ni de la intencionalidad.”

Biodanza propone integración. El pensar, el sentir y el hacer, a través de la mirada Biocéntrica de Rolando.

En Biodanza proponemos enfocar en la parte **sana** de los individuos para potenciarla y expandirla, de esta forma vamos dando luz a las partes que no lo son y de esta manera se van sanando. La propuesta de Rolando Toro es trabajar para potenciar los vínculos nutricios, entonces primero es con nosotros mismos, luego con los otros y finalmente con el universo (otros seres vivos, la naturaleza toda).

Para integrarnos con nosotros mismos partimos de nuestros potenciales genéticos a través de las 5 líneas de vivencia (Vitalidad-Sexualidad-Creatividad-Afectividad-Transcendencia) vamos potenciando nuestra Identidad.

De esta manera podemos decir que Biodanza ayuda a reparar y reforzar los vínculos afectivos!

Constelaciones Familiares

Bert Hellinger nos habla de la pertenencia de Los Órdenes del Amor, primero va el Orden y luego el Amor.

1º El derecho a la pertenencia: El alma colectiva desea estar completa, vive mal que haya excluidos. Muchas dinámicas de fatalidad, tienen que ver con excluidos.

Por ejemplo, alguien excluye a su madre en su corazón... una consecuencia muy común de ello es que, con el tiempo, esta persona buscará a su madre en su hija.

El enfoque transgeneracional de las constelaciones familiares, nos dice que frecuentemente las consecuencias de una “exclusión” en una familia, aparecen en las generaciones posteriores. Puede suceder que un nieto, sin darse cuenta, reclame el derecho de pertenencia de un abuelo no reconocido, imitando su misma suerte.

Este orden nos habla de la necesidad de reconocer con dignidad y de respetar todo lo que fue, es, y será. Un individuo se siente “entero” de este modo, no niega ninguna parte de sí mismo, tiene una imagen interior más sana y completa.

2º El Equilibrio: La vida se sustenta en el dar y en el recibir. Desde la nutrición, sobrevivimos porque nuestros padres o cuidadores nos lo dieron.

Una frase Bert Hellinger que ilustra este orden es: “*La felicidad en una relación depende de la medida en que se da y se toma. Cuanto mayor sea el intercambio... más profunda es la felicidad*”

Este orden del amor refiere al equilibrio entre “dar” y “tomar” que, al igual que el tiempo, siempre fluye hacia delante. Por ejemplo, los padres “dan” la vida a sus hijos, y los hijos “toman” la vida de sus padres. Esta relación es la única que quedará siempre desequilibrada, porque los hijos nunca podrán devolver a sus padres el regalo de la vida. Lo único que pueden hacer, es tomar su vida y hacer algo bueno con ella.

Este orden nos dice que cuando un miembro de la familia “da” demasiado o, al contrario, cuando alguien “toma” algo que no le corresponde, esto genera un desequilibrio que puede tener consecuencias en toda la red familiar, ya que habrá una tendencia a reclamar este acto.

3º La prioridad de los anteriores: Todos estamos más tranquilos si asumimos “nuestro lugar”. Lo que ayuda es que cada quien esté en el lugar que corresponde, tan simple como que los padres estén en el lugar de los padres, y los hijos en el lugar de los hijos.

A veces se mira a un hijo como si fuera el padre.

Desde el enfoque fenomenológico de Bert Hellinger, el ser se rige por el tiempo, y los anteriores tienen *prioridad* sobre los posteriores. Ya que la “prioridad” está dada porque cada miembro, en el transcurso de su vida, tiene las mismas posibilidades de desarrollarse.

Este principio está relacionado con el tiempo, el peso y la función que cada persona ocupa en la familia.

a- **Tiempo**: la prioridad pasa de arriba hacia abajo, siguiendo los conceptos de anterioridad y posterioridad.

b- **Peso**: la relación entre el padre y la madre es lo más importante en una familia, luego viene la relación de los padres con los hijos y luego las relaciones con los demás miembros de la red familiar.

c- **Función**: entre los padres hay una jerarquía particular, ya que dado que éstos siempre se encuentran al mismo nivel, su jerarquía resulta de su función, por ejemplo, son responsable de la seguridad en la familia.

Conciencia familiar y conciencia social

En las **constelaciones** familiares se revelan y experimentan las diferentes maneras en que la conciencia personal y la conciencia colectiva siguen actuando. El hecho de negar la conciencia colectiva tiene consecuencias dramáticas ya que aquí es donde, a pesar de nuestra buena voluntad, se originan probablemente la mayoría de las enfermedades, accidentes, criminalidad y suicidios. Todos estos son síntomas estarían indicando la transgresión de los «órdenes» de la conciencia colectiva, a la vez que dan una idea de cómo pueden resolverse esas intrincaciones o disminuirse o posiblemente, evitarse en el futuro.

Empecemos por lo más fácil de ver para nuestra cultura, que es el **nivel personal (también llamado relacional)**. En este nivel es donde se manifiestan nuestros deseos e intenciones, por ejemplo, “*Quiero mejorar la relación con mi madre*”. En este plano hacemos distinciones entre lo que “está bien de lo que está mal”. Sin embargo, en un nivel más profundo, nos encontramos con la **consciencia familiar/vincular**.

En este nivel colectivo opera una especie de órgano interno que vela por la unión del grupo. Se trata de una consciencia arcaica, tribal, inherente a los mamíferos, que hace que como individuos nos entreguemos inconscientemente al destino familiar. Desde esta consciencia, nuestro anhelo primario es permanecer unidos a nuestra familia, imitando su destino, tomando como propios sus anhelos, sus luchas, sus reivindicaciones... incluso, la enfermedad, la desdicha, las ruinas económicas, etc. Nos sentimos “inocentes” cuando cumplimos con este destino familiar, aunque pueda ser trágico, y “culpables” cuando nos alejamos de ello. Es un impulso inconsciente el que me guía.

Este nivel es donde operan los llamados “Órdenes Del Amor” de Bert Hellinger. Desde aquí, actuamos por la memoria (en forma de impulsos, reflejos), no sólo de las experiencias de nuestros padres, sino también de las experiencias de nuestros **antepasados**.



Lo fenomenológico

En el trabajo con Constelaciones Familiares se actúa desde un encuadre fenomenológico que significa que se observa lo que la constelación muestra procurando prescindir de conocimientos previos o prejuicios. Para Bert Hellinger, fenomenología en el ámbito de las Constelaciones Familiares constituye: “me expongo a un contexto mayor sin

comprenderlo. Me expongo a él sin la intención de ayudar, y sin la intención de probar nada.... Me expongo a todo tal como es.... Y mientras me expongo a ello, de repente, como un relámpago, destella la comprensión de algo que se halla detrás de los fenómenos”.

Este enfoque fenomenológico respalda el guiarse por los hechos tal cual como aparecen, lo que implica sin intención. Y su visión va desde un punto de vista estrecho a una percepción más amplia, lo que entraña sin miedo, sin miedo a lo que salga a luz. A esta percepción Hellinger la define como “comprensión en la renuncia”, ya que demanda renunciar a cualquier propósito, aun cuando sean buenas intenciones. También exige valor, como actitud libre de temor a lo que se percibe, alude estar a la altura de aquello que aparece. Sin el asentimiento a aquello que se muestra la constelación carece de fibra y profundidad. El resultado es una nueva comprensión que deriva del estar en concordancia con la realidad, el encararla y asentir tal como es.

Puntos de encuentros en danzas y vivencias:

Ronda para salir de los lugares conocidos e ir danzando por dentro de la ronda o por fuera a un nuevo lugar de la ronda. El significado existencial que desde CF aportamos es el siguiente: “Salimos de los lugares que ocupamos y buscamos uno nuevo dentro del sistema, sin salirnos de él” esto tiene que ver muchas veces cambiamos de parejas, trabajos, amigos o grupos de Biodanza cuando haciendo un nuevo movimiento diferente vivenciamos un nuevo fluir de energía amorosa!

Otra danza que experimentamos es “Ponerse en lugar del otro”. Entrar en empatía, para una CF es fundamental entender a quién nos consulta!!!

El Faro: Una danza aprendida hace poco de Estela Piperno, donde muestra con un movimiento lento y firme con los brazos extendidos como faros iluminando el mar.

Es muy importante para cualquier facilitador tanto de Biodanza como de CF el significado existencial de esta danza. “El faro ilumina por igual sin discriminar a un pequeño barco o un inmenso Crucero transatlántico sin intervenir, sin modificar su destino, solo ilumina, solo muestra lo fenomenológico. Sin entrar jamás al mar!

Danzar el proceso, amigarnos con su complejidad

Marcela Ramos

Como facilitadores estamos implicados en el profundo universo de resonancias y movimientos que acontecen en el grupo del cual formamos parte (valga la redundancia).

Es nuestra tarea acompañar amorosamente la percepción que las personas van censando en relación a las transformaciones que se desarrollan en sus procesos vitales, como así también es fundamental estar atentos al propio proceso de facilitación y a la mirada que tenemos acerca del grupo.

A cuenta de esto último que expreso, comparto una experiencia personal. En el inicio de este año me tocó acompañar un reacomodamiento grupal importante ya que varias personas por motivos puntuales y concretos no podían continuar danzando los viernes. Lo primero que me apareció fue la mirada lineal: ¿cuántos alumnos inician este año?, ¿cómo continúa este proceso? Es lo primero que se nos pone en cuestión (lo digo en plural porque lo he hablado con varios colegas y nos acontece). Por supuesto que la cantidad de participantes también hace a la dinámica grupal pero no es ni debe ser la única referencia en la conformación de un grupo ya que cuando ofrecemos un espacio de danza lo que estamos ofreciendo es un espacio de vida, donde alojamos a los que vienen danzando y a los que se van incorporando.

“Alojar”: condición primera y primaria para acompañar procesos de desarrollo personal, de integración, de nutrición afectiva, de vinculación, de facilitación de la expresión de los potenciales humanos.

Por suerte esta mirada me duró poco, rápidamente aparecieron los recursos de conexión y resonancia a partir de los cuales pude percibir y observar en “términos de proceso” los movimientos de ese momento y todo cobró sentido nuevamente y con mayor intensidad.

Percibir las pulsaciones dinámicas del entramado con sus expansiones y retracciones es fascinante, es la vida expresándose en redes de relaciones que se tejen y entretejen desde ese magnetismo vital que nos congrega.

Un nido de Biodanza es un espacio de encuentro que nos permite compartir nuestra humanidad, escucharnos, mirarnos a los ojos, reaprender juntos a vincularnos desde el cuidado, la ternura, el respeto por la singularidad, celebrar la sacralidad de la vida y retomar esa vivencia fundamental que es el sentido de pertenencia que nos constituye desde el nacimiento y que necesitamos nutrir y resignificar cada vez.

El tránsito de esta experiencia me trajo mucha alegría, me permitió recordar que hay que confiar y confiar, porque el encuentro siempre acontece y el proceso es lo que nunca tenemos que perder de vista. Con presencia, amor, paciencia, contención, cuidado y escucha la trama vuelve a conformarse en nuevos y diversos niveles de integración.

Estamos atravesados culturalmente por la mirada de la falta, por el pensamiento lineal y resultista, construcciones que nos hacen sufrir y es por eso que es importante reactualizar nuestros modos de pensarnos y percibirnos en relación a los nuevos procesos que vamos transitando (incluyendo el de facilitar).

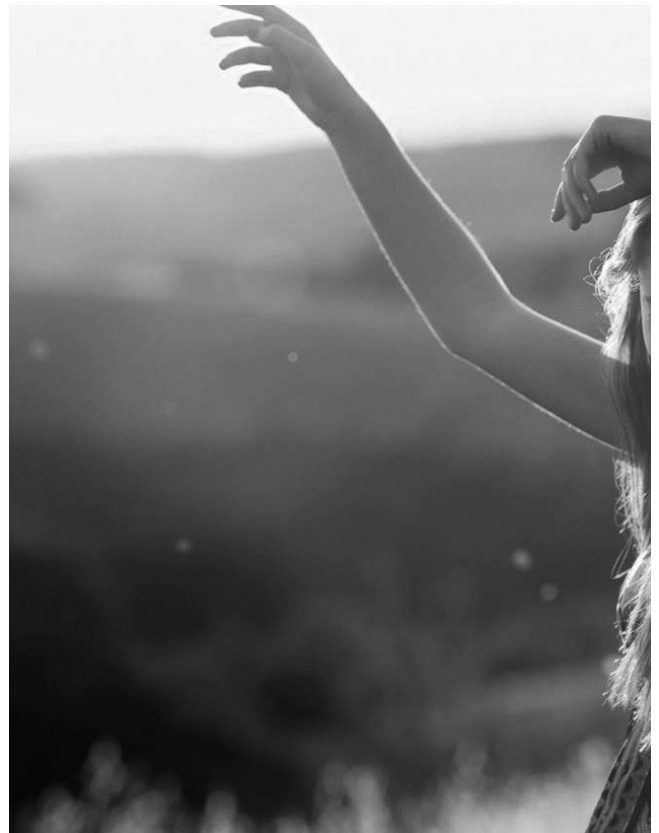
Parece una paradoja, pero saber que somos una configuración compleja y dinámica nos alivia el interno porque nos permite reconocer por ejemplo que podemos sentir varias cosas al mismo tiempo y que no es necesario anular o acallar ninguna.

Sufrimos cuando no nos permitimos habitar la gama de emociones, estados de ánimos o sentimientos que nos transcurren. Poder aceptar y alojar lo que nos acontece sin juicio, integrando nuestros universos en vez de resistirlos, nos posibilita transitar cada instancia cultivando una mirada cálida y amorosa en relación a nuestro proceso vital.

Poder “percibir en aceptación, empatía y resonancia con otros” lo que nos transcurre en “términos de proceso”, nos devuelve la mirada de la potencia, no nos falta nada, estamos “siendo”, expresamos nuestra máxima potencia en cada instante.

Como facilitadora siento la importancia de estar sintonizada con esa mirada al acompañar el proceso grupal, el de cada alumno y el propio (que incluye supervisar cuando hace falta y compartir con otros facilitadores para nutrirnos y acompañarnos en esta bella tarea).

Biodanza es un sistema maravilloso, su metodología vivencial reorganiza nuestras respuestas frente a la vida hacia niveles cada vez mayores de integración, también reorganiza nuestros pensamientos y modos de percibirnos, por eso me encanta “danzar el proceso y amigarnos con su complejidad”



¿Dónde está mi alma?

Las medias de Luis Alberto Spinetta

Angeles Gonzalez

Estoy en el bar de la esquina (Musetta) estrenando unas medias con la figura de la portada del disco *Almendra* (de Luis Alberto Spinetta), mientras en mi casa se desarrolla una maratona de Biodanza de la Escuela de Norberto López (porque tengo el privilegio como biodanzante de escuchar las músicas que danzo los miércoles con Verónica y Raúl una y otra vez).

Pienso y me pregunto acerca de mi alma, hoy me transcurren una tristeza, un enojo, una desilusión y algunos síntomas conocidos que acompañan, en unas semanas o tal vez en dos días me aparecerá una alegría, un gozo, disfrute o momentos de felicidad, y se turnaran las afecciones en esta danza de la vida, me habita una sensación de “unidad”, una percepción de la integración que todos tenemos y que solo se encuentra dormida u olvidada.

Nos aliviaría enormemente conectar con ella, detenernos y acompañarnos cuando la complejidad se nos transforma en “disociación” (desastre antropológico según Rolando), esa que nos aísla, nos deja solos y no en contacto con nuestra vulnerable humanidad, esto de verdad no es algo tan abstracto y tenemos la posibilidad de intervenir.

En Integración hablamos de un observador interno “sin juicios”, y sabemos que es difícil porque estamos educados en categorías (lindo-feo, bueno-malo, instruido-bruto, estas son las más groseras), que en los diálogos internos y la relación con los otros participan activamente.

Con Denise Najmanovich (inmensa epistemóloga que amo) decimos que las categorías no nos habitan, “nos atacan”, por lo tanto abstraerse de ellas es casi imposible, pero si, escucharlas, aceptar que están que se van a presentar, porque siempre digo que son mecánicas, aprendidas y casi reflejas; Entonces la intención consciente de cultivar un observador sin juicio (porque neutro no hay nada),

tranquiliza y funda un deseado lugar (solos y con otros) de Acompañamiento.

Aunque establecemos un orden nunca sabemos quién está primero o es más importante en la tríada: Observación, Alineación y Acompañamiento porque se nutren mutuamente.

Cuando nos referimos a Alineación no hablamos de postura o posición corporal ideal, nombramos el “garbo” natural de cada persona, la atención puesta en el pensar, sentir y hacer, en conocer diferenciar y tramitar las emociones y saber que no son solo

estados de ánimo, ni sentimientos aunque los habiten, que en resumen hablamos de sentir y acompañar “lo que hay”, la potencia del momento.

Educados en: Cuerpo – Mente – Espíritu, el “Alma” tiene un lugar tan idealizado, tan volátil, tan abstracto, tan de las creencias (religiosas o las que sean), que no sabemos dónde ponerla aunque tenemos una difusa percepción.

Decimos: “me partió el alma”, “no me dio al alma para decirle...”, “no puedo con mi alma y voy a hacer tal o cual cosa?”, “somos almas gemelas”, “este lugar o esta expresión artística no tiene alma”, y podría seguir nombrando expresiones trascendentes de la compasión, de la posibilidad, del agobio, del amor de dos, de los lugares o producciones con ausencia de conexión y resonancia.

Entonces ¿dónde ubicar tamaña “entidad”, en la nube de las redes sociales, en los anillos de Lacan: simbólico, imaginario y real, en las creencias, en los planos o niveles de conciencia, en el mundo de la ciencia y las ideas? ¿Dónde?

Danzando y danzando las músicas, los encuentros, la vida me presenta cada vez esta “unidad”.

Ensayo juntar el material escrito y por escribir y transformarlo en un libro que tal vez se llame “El Alma en el cuerpo”: Integración Humana desde el movimiento... a riesgo de que me acusen de blasfema.

¡Ay, Luis Alberto, las cosas que me hacen escribir tus medias, agradezco tu música en mi existencia...

¡No corro más, mi tiempo es hoy...!



Actualidad de la IBF, International Biodanza Federation

Comunicado N° 2 - 8 de Agosto de 2019.

Querid@s Facilitador@s y Didactas de Biodanza del mundo:

Con inmensa alegría queremos compartirles esta excelente noticia: las **Escuelas de Biodanza – Sistema Rolando Toro de todo el mundo han aprobado y creado una nueva estructura organizativa del movimiento de Biodanza denominada IBF, International Biodanza Federation**. Es una Federación participativa y democrática, cuyos miembros son las asociaciones nacionales de escuelas de formación y de directores/as de escuelas y en la que, en un futuro, podrán integrarse también las asociaciones nacionales de facilitadores titulados y didactas.

Nuestra Federación nace del deseo de todos los directores/as de las escuelas de Biodanza de trabajar juntos en el ámbito de la formación **desde el respeto mutuo y asumiendo el compromiso que Rolando nos legó: la unión y expansión del movimiento de Biodanza**, que se viene construyendo de un modo participativo e inspirado esencialmente en el Principio Biocéntrico.

Hoy, **205 directores/as, representando a 166 escuelas de 37 países de los 5 continentes, han hecho realidad este sueño: la International Biodanza Federation**. Este proceso de construcción colectiva ya lleva más de dos años, luego de la disolución de la Fundación IBF que tuvo lugar en marzo 2017.

Hemos constituido nuestra base fundamental en los principios expresados en las reuniones de directores/as y asambleas de asociaciones de escuelas que tuvieron lugar en el Congreso Europeo celebrado en Sevilla-España el pasado octubre de 2018, y en la reunión de la Regional Sur de Sudamérica, realizada en Porto Alegre-Brasil en noviembre de 2018. Hemos logramos consensuar e integrar esos principios y en base a ellos definido criterios para la creación de una **administración en red, con responsabilidades y decisiones locales (asociaciones de escuelas de cada región o país) y las que sean de carácter general consensuarlas a nivel de la Federación**.

Nuestra **Federación sin fines de lucro** funciona como un catalizador dando la bienvenida a cada asociación nacional o regional de escuelas y/o directores a través de sus representantes designados, generando un espacio para el diálogo, el intercambio y construcción del movimiento global de las escuelas de formación SRT, **para abordar juntos el cuidado y consolidación del movimiento de Biodanza en el mundo, expandido exponencialmente en los últimos años, y potenciar aún más su difusión y reconocimiento social y profesional**.

Rolando Toro Araneda con su genio logró crear la Biodanza. Ahora nos convocamos y asumimos con amor, cada uno con su particularidad y su competencia específica, la responsabilidad de cuidar este tesoro para que pueda transmitirse de manera plena y coherente a las generaciones futuras.

Asumimos así el **compromiso ético de generar medios efectivos y colectivos de protección y continuidad del trabajo de Rolando Toro Araneda**, con parámetros claros de lo que significa la identidad del Sistema Biodanza, la calidad de la formación, los materiales de enseñanza, la emisión de títulos integrados y mundiales, así como el respeto del programa único de formación.

En las asambleas de Sevilla y Porto Alegre ya mencionadas, se acordó el **proceso de registro legal de la Federación en Italia y la elaboración** por parte del equipo coordinador del proceso, formado por Sergio Cruz, Laura del Piano, Claudia Altamirano y JuanRa Hernández, **de los Estatutos que contemplen los requisitos legales exigidos y de la Carta Fundacional que contuviese los principios consensuados en el orden interno**. Todos los documentos han sido refrendados por las 166 escuelas de Biodanza de todo el mundo integrantes, a hoy, de la Federación.

Se ha constituido el Consejo Directivo Provisional previsto en el estatuto, formado por representantes elegidos de todas las asociaciones formalmente constituidas de directores y/o escuelas federadas, **para asumir durante un año la tarea de la administración ordinaria de la Federación y organizar la elaboración,**

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

Asistencia terapéutica
en San Antonio de Areco y Muñiz

Talleres periódicos de
Biodanza y Gestalt

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

telefono: 011 15-3159-0294





por comisiones de trabajo, de los proyectos de reglamentación interna que serán presentados por dicho Consejo para su ratificación a la Asamblea General que se convocará al finalizar el año. Estas Comisiones estarán formadas por representantes de las asociaciones miembro de la Federación, pudiendo integrarse también representantes de las asociaciones en proceso de constitución. De tal modo que cada escuela federada podrá hacer llegar sus aportaciones a través de los representantes de su asociación. La Asamblea del primer año procederá también a la elección del nuevo Consejo Directivo y de las Comisiones Metodológica y de Ética y Deontología.

El **Consejo Provisional** constituido y en pleno ejercicio ya de sus funciones está conformado así:

- **Presidente:** Sergio Cruz, de Italia.
- **Vicepresidenta:** Laura del Piano, de Argentina (con funciones delegadas de coordinación del trabajo del consejo en América).
- **Secretaria:** Claudia Altamirano, de España.
- **Tesorero:** Jose Neves, de Portugal.
- **Vocales:** Diana Zjilmans (de Holanda), Ezio Bertone (de Italia), Catherine Charbonnier (de Francia), María Pilar Amaya (de Colombia), Nelson Galante (de Venezuela).
- Danielle Tavares (de Brasil, con funciones de secretaria del trabajo del consejo en América).
- Laury Marengo de Oliveira (de Brasil, con funciones de tesorería del trabajo del consejo en América).

Y ha resuelto comunicar:

El listado adjunto de las 166 Escuelas IBFederation y sus Directores/as que a esta fecha han presentado voluntariamente su Carta de compromiso o son miembros de Asociaciones ya federadas, y que ha invitado a las Escuelas aún no adheridas a participar de este proyecto colectivo.

La ratificación de la Orientación Normativa para Escuelas de Formación Docente en Biodanza Sistema Rolando Toro - Julio 2013, que es el referente para el trabajo de todas las Escuelas de la Federación, así como las reglamentaciones que sean aprobadas por la Asamblea General que se elaborarán en este año en Comisiones de Trabajo.

La ratificación de los títulos de los facilitadores/as y Didactas y el reconocimiento de todas las Escuelas y sus Directores/as (IBF Foundation), tomando como referencia los listados publicados en la web: www.biodanza.org. Se ha encomendado actualizar estos listados a los secretarios de

América y Europa.

La ratificación de todos los Directores/as, Escuelas y sus facilitadores/as Biodanza SRT titulados que, no habiendo sido parte de la IBF Foundation, sean aceptados por alguna de las Asociaciones Federadas, preferentemente

por la de su país, a quien deberán solicitar su afiliación, o a este Consejo en caso de que no hubiera asociación en su país, acreditando su estatus y ratificando los documentos y principios de este proyecto

federativo.

En relación a las marcas que sustentan el sistema y dan cobertura a nuestra actividad, las Asociaciones realizarán el cobro a sus escuelas y abonarán a esta Federación que es quien asume el pago de royalties y acordará con los titulares de la marca las condiciones generales, garantizando el reconocimiento de los derechos de los herederos de modo que se asegure el cumplimiento de las leyes y las disposiciones del Sucesorio de Rolando Toro Araneda o los acuerdos entre los titulares de los derechos hereditarios.

La Federación, a través de este Consejo y su futura Asamblea, será siempre un órgano de Consulta pudiendo participar como mediadora en materia de escuelas nuevas y demás temas que se consideren pertinentes y de su competencia, siempre teniendo en miras el crecimiento del movimiento y los antecedentes locales donde la situación se plantea. Procederá su intervención a solicitud del interesado o la asociación en cuestión.

El reconocimiento de la importancia de las Asociaciones profesionales nacionales de Didactas y Facilitadoras/es titulados de Biodanza, y el deseo de colaborar con ellas en la consecución de los objetivos comunes. Podrán efectuar consultas y sugerencias, y de acuerdo a nuestros Estatutos será la asamblea de la federación la que podrá decidir cuando estime preciso la posibilidad de que estas asociaciones puedan federarse, estableciendo los criterios y procedimiento para ello.

Todas las comunicaciones a este Consejo Provisional IBF podrán remitirse al mail: biodanzafederation@gmail.com

Invitamos a todos los facilitadores/as y Didactas a sumarse a este movimiento de unidad y cooperación solidaria para que este sistema maravilloso sea cuidado y preservado, y su difusión se potencie para ser conocido y reconocido profesionalmente en todo el mundo.

**Consejo Provisional IBF
(International Biodanza Federation)**

Biodanza y filosofía

Facundo González y Leandra Bonofiglio

Sólo creería en un Dios que supiera bailar
Friedrich Nietzsche

Biodanza nos conecta, nos integra en *la trama de la vida*, nos permite derretir las corazas que nos separan del otro, del mundo, de nosotros mismos. Nos propone mirarnos de frente sin esconder esa parte que no nos gusta, hace brotar todos “los nosotros” que nos habitan, y si logramos aceptarnos, integrarnos.

Biodanza nos invita a romper con la lógica del principio de no contradicción, nos hace devenir múltiples, no somos uno, somos multitudes, como dice Walt Whitman, estamos siendo, estamos en camino, somos una obra en construcción.

Rolando Toro, recupera ideas de muchos filósofos, y nos propone danzarlas. La voz de Zaratustra resuena como un eco en cada clase de Biodanza:

“Y también yo, que estoy bien avenido con la vida, estimo que quienes más saben de la felicidad son las mariposas y las burbujas de jabón, y todo cuanto en ellas se parece entre los hombres. Ver cómo revolotean esas almitas ligeras, locas encantadoras, volubles, arrancan lágrimas y canciones. Yo sólo creería en un Dios que supiera bailar. Cuando vi a mi demonio, le hallé serio y grave, profundo y solemne. Era el espíritu de la pesadez: por él caen todas las cosas. No se mata con la ira, sino con la risa.” (*Así habló Zaratustra*; Friedrich Nietzsche)

La levedad, no de tomarse las cosas a la ligera, sino de mirarlas desde otra perspectiva, con aire, con la distancia suficiente para que no nos tomen prisioneros; para que la risa nos permita ver nuestro verdadero poder. El espíritu de la pesadez nos lleva a sentirnos profundos y víctimas de nuestro destino, en vez de ser hacedores responsables del

camino que elegimos. Perderse es un modo de encontrarse, si nos atrevemos a salir de lo conocido para salir de la huella marcada de antemano, seguramente nos esperan aventuras; pero si el miedo nos paraliza, el temor de no ser suficientemente... ¿qué?; entonces no daremos el primer paso siquiera. Cuando se establece un único camino como verdadero y adecuado no tenemos modo de ser auténticos.

Nietzsche se ríe en la cara de todos aquellos que se ubican como sabios, más allá del bien y del mal, con capacidad de juzgar y dividir; él nos habla de reconocer nuestra voluntad de poder, nuestra capacidad de afirmación, de aceptar las condiciones de nuestra existencia para poder desde allí hacer algo con ellas; dejar de ser corderos siguiendo un modelo y ser auténticos.

Lo auténtico que nos propone Zaratustra, a lo que nos incita Rolando, no es ir en busca de una esencia en lo profundo de nuestro ser, sino sernos fiel en nuestra integridad de SENTIR/PENSAR/HACER, la coherencia de ser quienes estamos siendo a cada paso o trabajar para ello.

Un aspecto de este proceso tiene que ver con romper esquemas, y en general, el seguir al corazón, el dar lugar al sentir y al cuerpo, es el primer quiebre que hace una persona en su proceso de integración cuando comienza Biodanza. “Lo más profundo es la piel”, nos dice Paul Valéry.

El segundo proceso, que no siempre se da de manera simultánea, es el de encontrar un modo de acompañar esa **libertad para sentir con una ética del actuar**.

Y aquí Rolando nos invita a leer a Spinoza. La ética de las afectaciones que propone el filósofo nos lleva a reconocernos en una trama de múltiples afectaciones. Mi hacer involucra a otros, a muchos otros, no sólo a los que implica directamente, sino a toda una red que se entraman conmigo.

Y esas afectaciones no son en un único sentido. Cuando

La tarta de manzanas...

Orlando Víctor Gutiérrez

con aportes del grupo semanal, Bahía Blanca.

La receta de la tarta es muy sencilla: 4 huevos (separadas yemas de claras), 4 cucharadas de harina, 4 cucharadas de azúcar y algo más para el caramelo, 2 ó 3 manzanas verdes (cortadas en rodajas finas)... y una sartén con tapa.

¡Listo! ¡A disfrutarla!

¡O (todavía) no! Porque si quiere probar el resultado, sugiero que NO se lo intente con cada ingrediente por separado, ni mezclándolos al azar.

La tarta, ya volcada en la fuente, y cortada en trozos, y probándola... es el RESULTADO DE UN PROCESO que tiene su orden, su cuidado.

Aquí se comprueba, otra vez, lo que es la Sinergia: “el

resultado es mayor que la suma de las partes”.

Como en Biodanza.

Está la música, y el movimiento, y el grupo, y la consigna, y el afecto... ¡y esa búsqueda personal tan diferente en cada participante!!

Pero, lo sabemos: “no sirve” mezclar, ni apurar, ni alterar el orden del proceso (¡como tampoco en la tarta!)

Eso sí: si hay amoroso cuidado de las palabras, de los tiempos y del sistema... el resultado será mayor (y mejor) que la suma de las partes.

Hay una “magia” que sucede cada vez que los participantes abren su corazón... y los “ingredientes” son preparados con amor.

Será por eso, tal vez, que nos resulte difícil responder a quien nos hace “la” pregunta: “¿qué es Biodanza?”, ¿no?

O podemos decir que... biodanzar es agrandar el corazón y dar más y más amor... con el buen sabor... de la tarta de manzanas.

QUE TODO LO PESADO SE VUELVA LIGERO

TODO CUERPO, BAILARÍN.

TODO ESPÍRITU PÁJARO.

Nietzsche



implica la naturaleza de algún cuerpo exterior, el alma humana considerará dicho cuerpo exterior como existente en acto, hasta que el cuerpo experimente una afección que excluya la existencia o presencia de ese cuerpo. El alma podrá considerar como si estuvieran presentes aquellos cuerpos exteriores por los que el cuerpo humano ha sido afectado alguna vez, aunque tales no existan o estén presentes”.

Gran parte de nuestras vivencias reviven o convocan situaciones donde fuimos afectados por otros

Baruch Spinoza discute, pregunta y cuestiona algunos de los principios básicos del dogma judío en los escritos del Talmud (al que por su rol en la sinagoga tenía acceso), plantea que Dios es una sustancia infinita que se expresa en todas las cosas existentes, y por ende, no está fuera de cada uno de nosotros, sino que el alma humana está hecha de la sustancia de Dios, aún en nuestros yerros.

Spinoza es expulsado de manera ignominiosa de la comunidad. No sólo pierde contacto con su familia y se tiene que ir de su pueblo (ya que nadie podía hablarle siquiera), sino que recibe un atentado de alguien que lo va a buscar. Sobrevive de casualidad al ataque y conserva en su cuarto colgado el saco destrozado para recordar cómo su hacer había afectado de tal manera a otros que habían tenido que atacarlo así.

Esto no significa dejar de pensar, sentir, hacer lo que consideramos correcto, pero nos lleva a tener en consideración los efectos y afectos que nuestro hacer despierta. **Ser auténticos no nos hace menos responsables de nuestro hacer.**

“No hay en el alma ninguna voluntad absoluta o libre, sino que el alma es determinada a querer esto o aquello por una causa, que también es determinada por otra, y esta a su vez por otra, así hasta el infinito. El alma es un cierto modo del pensar, no es causa libre de sus acciones. De modo que el entendimiento y la voluntad se relacionan con aquellas particularidades que nos afectan” (*Ética, demostrada según el orden geométrico*; Baruch Spinoza).

A esto llama Spinoza “afectar”, lo que incide en nuestro movimiento o reposo, “de suerte que un sólo y mismo cuerpo es movido de diversas maneras según la diversidad de la naturaleza de los cuerpos que lo mueven, y por el contrario, cuerpos distintos son movidos de distintas maneras por un solo y mismo cuerpo”.

Mi movimiento, aún el más sutil, afecta a muchos más de los que puedo ver. Somos como piedritas tiradas al estanque: vemos las primeras ondas expansivas de ese *movimientoamor* que somos, pero nos es imposible saber hasta dónde llegan los efectos de nuestro hacer.

“Si el cuerpo humano experimenta una afección que

cuerpos, y aunque no estén presentes, se nos hacen vívidos. Cuando Rolando habla de la posibilidad de una vivencia de reparentalizar, está de algún modo tomando este planteo, es decir, la oportunidad de traer a la memoria corporal la emoción de aquél momento y sus afectaciones y ofrecer una nueva vivencia que se constituya en una afectación positiva, estructurante al decir de Myrthes Gonzalez.

“Hay más razón en tu cuerpo que en tu más profunda sabiduría.” Friedrich Nietzsche

Rolando nos invita a dejarnos llevar por el poder de la música y la danza, permitirnos el pulso de la vida: hacer caer las máscaras que nos ponemos para defendernos y dejarnos aparecer. Darnos permiso para ser todos los que somos, incluso el vacío, desde donde nacerá una nueva posibilidad de ser con otros.

La autopoiesis no es un juego de palabras, sino nuestra capacidad de re-crearnos a nosotros mismos, que nos devuelve la fragilidad de la trama, como el tejido mismo que produce armonías y desarmonías. Animamos a ser hacedores de nuestras tramas en vez de regirnos por el mandato de la Mimesis, a salirnos del cálculo y jugar, un hacer que nos acerca cada vez más a nuestro propio ser.

Biodanza nos propone *sabernos dioses y demonios*, ser en nuestras contradicciones, enfrentarnos con nuestros miedos, con nuestras sombras para integrarlas, para decir con ellas *Si a la vida*.

Bibliografía:

Cacciari, Massimo: El dios que baila; Paidós; Bs.As; 2000

Deleuze, Gilles y Parnet, Claire: Diálogos; Editorial Pre-textos; Valencia; 1980.

Gonzalez, Myrthes: Momentos Estructurantes; Impresa Livre, Porto Alegre; 2018

Nietzsche, Friedrich: Así habló Zaratustra; Obras inmortales, Tomo III; Edicioens Teorema S.A; Barcelona, 1985.

Spinoza, Baruch: Ética. Demostrada según el orden geométrico; Editora Nacional, Madrid, 3º edición, 2004

La afectividad en las políticas públicas de infancia en Paraguay

Nancy Esther Penayo Torres

Aportes de la Biodanza y la Educación Biocéntrica a la formación de educadoras y agentes de salud que trabajan con la primera infancia - Paraguay

¿Por qué la Biodanza en las políticas públicas de primera infancia?

El fortalecimiento de mi identidad con la Biodanza se ha manifestado con un nivel mayor de integración en mi trabajo actual sobre la educación en la primera infancia.

Desde hace 15 años trabajando en Psicología Social Comunitaria a través de programas nacionales de atención integral a la primera infancia y en la carrera de Psicología, en la especialización de Psicología Comunitaria, con investigaciones, coordinación de proyectos y, en los últimos 5 años acompañando procesos de formación a adultos que son responsables directos de la educación de niños y niñas desde el embarazo hasta los 5 años, me han llevado a cuestionarme los distintos enfoques pedagógicos para los adultos.

Esta tarea de facilitar procesos de desarrollo-aprendizaje humano con los y las principales educadoras de los niños y las niñas más pequeños, me ha motivado apasionadamente a integrar teórica, metodológica y políticamente la Biodanza SRT y la Educación Biocéntrica de Wagner y Cavalcante en diseños de cursos y talleres para organizaciones que son responsables de implementar las políticas educativas y de salud para la primera infancia en Paraguay.

Con la **Biodanza SRT** encontré una posición política coherente para mi quehacer laboral actual, incorporando como eje central de la transformación social la AFECTIVIDAD, utilizando como método de aprendizaje la VIVENCIA, con los mecanismos de acción del sistema de Biodanza para generar cambios integrales en cada persona revisando sus vínculos sociales como educadores.

Rolando Toro en el Módulo de Formación “Biodanza y Acción Social”, desarrolla que la Acción Social de la Biodanza es activar **los núcleos innatos de vinculación** que son biológicas, instintivas y emocionales con la vivencia de la afectividad a través del contacto corporal, las caricias, la continencia al otro, el abrazo, los sentimientos de solidaridad, fraternidad, entre otros. Por lo tanto, la Acción Social es una forma de rehabilitación existencial, no solo socio-económica, sino que abarca también el estilo de vida, los trastornos motores y mentales, y las formas de vinculación interhumana, siendo un sistema de reeducación afectiva dentro una cultura enferma, promoviendo una cultura biocéntrica.

...“Se basa en el movimiento-amor y no en una ideología.”... “en modificar la estructura misma de la cultura vigente, sus valores: la actitud elitista, lo competitivo, la falsa idea de triunfo, la discriminación social y, **en gran medida, las metodologías educativas que tienden a mantener la patología cultural.**” (pág. 6)

Plantea varias acciones para un Programa de Acción

Social, de los cuales tres son ejes que estoy profesionalmente trabajando:

- *Asumir con decisión la Defensa de los Derechos Humanos.*

- *Unificar las fuerzas económicas, sociales, políticas y científicas en torno a la protección de la vida.*

- *Introducir la Educación Biocéntrica como Mediación en los Programas de Enseñanza de la Escuela (educación básica), con el objeto de reeducar la Afectividad y estimular la Creatividad de los niños (pág. 22).*

Encontrar en los fundamentos teóricos de la Biodanza una “coherencia afectiva” para los cambios sociales, me han otorgado más seguridad y confianza en mi opción personal de trabajar con organizaciones del Estado en Proyectos de Formación con una Pedagogía de la Afectividad, construyendo otro tipo de relación, de “cooperación”, como biodanzante aportando a las políticas educativas de infancia. Cezar Wagner en el módulo de formación “Biodanza y Acción Social” desarrolla muy claramente otro tipo de relación con el Estado desde la Biodanza:

...*La acción social no es asistencialista y es más que una acción ciudadana, la acción social busca cambiar la relación entre estado y sociedad. La Biodanza no está sola, está en convivencia con la acción social. Buscar una relación de cooperación con el estado donde la afectividad está siempre presente. Estamos vivos en la ciudad, estamos implicados con el pueblo, con la naturaleza, con la nación desde el lugar de pueblo. La Biodanza despierta el fortalecimiento de los vínculos con uno, con los demás, con la naturaleza, estamos “implicados”. La acción social está en el marco de cuidar a la sociedad frente al estado opresor, no es destruir al estado, sino construir otra relación. Es muy importante la afectividad, no solo cambia el mundo, hay que integrar el corazón, la conciencia, para que la conciencia sea más grande a construir con los otros el acto de vivir...*

...*La danza en la acción social estimula la afectividad, el amor...Sensibilizarnos en Biodanza para indignarnos...Danzamos para defender la vida, cuidar la vida, como acto personal, ciudadano y partícipe de una acción social... (Apuntes del Módulo de Formación. “Biodanza y Acción Social”, febrero, 2017)*

¿Cómo fui integrando el método de la Biodanza y la Educación Biocéntrica en Cursos de Formación para adultos que trabajan por la primera infancia?

UNICEF, oficina de Paraguay, inicia en el 2016 una cooperación con las instituciones del Estado a cargo de las políticas públicas de primera infancia: Ministerio de Educación y Ciencias (MEC), Ministerio Nacional de Niñez y Adolescencia (MINNA) y el Ministerio de Salud y Bienestar Social (MSPyBS) con programas de formación a sus principales referentes técnicos que trabajan en primera infancia para capacitarse en un método de Cuidado para el Desarrollo Infantil (CDI) centrado en la familia, validado con investigaciones realizados en América y África, un



curso de “Formadores de formadores”, en el cual participó, y un tiempo después salgo del MEC quedando como una profesional independiente referente para formar a otros agentes educativos y de salud.

UNICEF, convoca a mediados del 2017, para participar en un concurso que implique implementar el programa de formación del CDI con varios grupos de educación comunitaria, del MEC, del MSPyBS y de la SAS (Secretaría de Acción Social). Presenté una propuesta con una Organización no Gubernamental, que incluyó el CDI (el método principal de UNICEF) y otros métodos que trabajan con la AFECTIVIDAD: La Biodanza y la Educación Biocéntrica. La propuesta fue seleccionada y pude trabajar a fines del 2017 y durante todo el 2018 y 2019 en **8 distritos de Paraguay**, incluyendo Asunción, con **18 grupos** llegando a más de **450** personas, madres, líderes de su comunidad, docentes y psicólogas/os de Educación Inicial y agentes de salud (pediatras, neonatólogos/as, enfermeras/os, psicólogas/os clínicos, fisioterapeutas y fonoaudiólogos de hospitales públicos y de las Unidades de Salud Familiar de la Atención Primaria de Salud).

El CDI, es un método de Estimulación Oportuna para niños/as hasta los 3 años, centrado en la Familia; es decir, se orienta a la familia que pueda conseguir un “vínculo” con su hijo o hija a través del juego, llegando a una conexión afectiva, y a partir de este proceso generar un cuidado integral. El CDI tiene sus etapas y un método con sus técnicas para capacitar tanto a las familias directamente, como a los profesionales que trabajan con los padres. Plantea generar la conexión con los niños/as con actividades de juegos y comunicación, trabajando la confianza y el cariño como base para generar dicha

conexión con juegos simples con elementos de una mochila, kit de juguetes de estimulación que se le entrega a cada participante al culminar el curso. Dentro del método, incluye muchas prácticas en hospitales, centros educativos, escuelas que atienden niñez con discapacidad y comunidades.

El enfoque de CDI plantea una dimensión afectiva en la relación de los adultos con los niños y niñas, pero en su método, con los pasos y técnicas no desarrolla actividades específicas, primero, de sensibilización afectiva para luego implementar todos los pasos que requería el CDI. La gran tarea como formadora, era conseguir con adultos que tenían que orientar a otros adultos, que ellos primero puedan conseguir la conexión afectiva con los niños con quienes realizábamos las prácticas. Cuando yo me formé en el método, sentía un vacío en el “cómo”, **sensibilizar para poder jugar y a partir de ahí vincularse**. Así, fue que empecé con algunos ejercicios de Biodanza con consignas lúdicas, para hilar con algunos conceptos, como “el juego del espejo”, “el seguir al jefe”, entre otros, para vivenciar uno de los principios de CDI “seguir el interés del niño/a”. También, incorporé la ronda, la palabra sentida al terminar cada jornada. Algunos caminares y sincronizaciones rítmicas para integrar al grupo. Con los primeros grupos fui explorando y observando las reacciones de los y las participantes, todas muy positivas y conectaban sin ninguna dificultad los conceptos del curso con las vivencias que realizábamos.

Cada grupo tenía sus características, y a medida que fui consolidando en la integración del CDI con la Biodanza y la Educación Biocéntrica, fui organizando mejor las propuestas metodológicas. Con grupos de las comunidades

Dos dimensiones

Román Mazzilli

cuyas participantes eran todas mujeres, madres, abuelas y lideresas de su barrio, quienes la mayoría venían con sus hijos/as, nietos/a, varias con un nivel de analfabetismo y la cantidad de horas del curso era de menos horas para ellas, utilizaba **el método integrativo biocéntrico de la Educación Biocéntrica**. Con este sector de mujeres-madres de las comunidades, en uno de los grupos, me sucedió uno de mis desafíos más importantes: todo el grupo estaba compuesto por madres adolescentes entre 15 a 19 años, varias embarazadas con sus segundos hijos y todas asistían al curso con sus bebés y niños/as. Lo primero que trabajé con ellas fue el vínculo con sus propios hijos/as.

Con el grupo de docentes, psicólogas de educación inicial y agentes de salud, el curso tenía más tiempo de duración, de los 4 días del curso, en uno realizaba una clase completa de Biodanza con un diseño para iniciantes. Una clase lúdica, afectiva, corta, con toda la curva completa que incluía las marchas, las coordinaciones, sincronizaciones rítmicas, los juegos (el espejo, seguir al jefe), respiración danzante, de acuerdo al grupo algunos segmentarios, ronda de mecimiento, encuentros diversos y una ronda final, las consignas estaban muy relacionadas con los conceptos que se estudiaba en CDI, “conexión con la mirada, vínculo, seguirle al compa, jugar, divertirse con nuestros niños, observar, escuchar, feedback, ternura, amor, otros”. Durante todo el tiempo que duró el curso, mis actitudes y consignas apuntaban a que se conecten con sus expresiones afectivas, implementaba una rutina al inicio y al final de cada día “las rondas”, de inicio (como llegué) y final (cómo me voy, que aprendí hoy). En el cierre del curso, se entregaron los certificados y la mochila con los kits de juguetes. Implementé como ejercicio de calificación en pares, que cada uno le entregue a su compañero/a par, su certificado con una “calificación”. Se generaron momentos de mucha emoción y salieron espontáneamente los “abrazos”.

Al cierre con cada grupo quedaba muy emocionada con los cambios de las actitudes de cada uno, cómo lograron conectarse y vincularse en las prácticas con los niños/as; también en las evaluaciones escritas, el 100% nombran a la Biodanza cuyos ejercicios le posibilitaron: “aflojarse, integrarse con el grupo, jugar, conectarse, querer más entre ellos, abrazarse...”. Algunas transcripciones de las evaluaciones, como me sentí, qué aprendí y sugerencias:

- *Me sentí bien fue una experiencia enriquecedora la metodología utilizada fue genial, las herramientas tanto prácticas como teóricas **fueron vivenciales** eso considero que hace que me sienta más confiada al aplicar los conocimientos*

- *Con el ejercicio de Biodanza paré porque me daba cuenta de que iba muy a prisa. Conmovida gracias por ello.*

- *Aprendí a partir de la diversidad de las compañeras, las diferentes perspectivas son de más útiles, y lo de la Biodanza me pareció una experiencia encantadora.*

- *Un sitio más amplio y cómodo, más juego y más Biodanza.*

- *Por fin encontré soluciones y no sólo teoría. Me gusto “muchísimo” los ejercicios de Biodanza y contacto y*

¿Qué es lo que más me gusta de facilitar Biodanza? La tensión y el encuentro entre dos lógicas: la del desarrollo del sistema con todo su andamiaje técnico, existencial y filosófico por un lado, y la expresión y el despliegue de la impronta singular, de los temas y estéticas propias, por el otro.

Estas dos lógicas o dimensiones, conviven en cada clase, en cada consigna, en cada propuesta.

No presentan antagonismo entre sí, pero es toda una artesanía percibir las características diferenciadas de cada una y lograr un encuentro, una danza para que las aguas de estos dos ríos confluyan en la misma desembocadura.

Cuando el encuentro de ambas dimensiones es pleno, sentimos que -navegando a conciencia el sistema (el respeto por la curva, la atención a la progresividad, la semántica musical y poética, etc)- podemos también desplegar nuestro estilo singular y ser creadores y artistas.

La primera dimensión requiere cierta ortodoxia. La segunda, una dosis de transgresión.

ejercicios con el propio cuerpo.

- *Apropiada para el tipo de taller, se utilizó una metodología **participativa e integrativa**.*

- *Sentí que me conecte con lo mejor de mí, como persona y como profesional. **Sentí mucho cariño**, fue una experiencia maravillosa, fueron 3 días de **mucha ternura**. La importancia en la vida del niño de la estimulación socioafectiva. **Aprender no es sólo aprender, aprender también es dar amor** (expresiones en las evaluaciones de algunas participantes de CDI, 2018)*

“Sensibilizarnos en Biodanza para indignarnos”, cierro este ciclo con esta frase de un gran Maestro en este camino, Cezar Wagner. Pues necesitamos llevar e instalar más la Biodanza en espacios e instituciones que son parte responsables, a partir de sus funcionarias (os), en hacer concreto las políticas públicas con enfoque de derechos humanos en la vida cotidiana de cada ciudadano, de cada niño, niña, joven, adulto... y la BIODANZA puede aportar fuertemente esta ACCIÓN SOCIAL.

Extracto de Monografía para la titulación como profesora de Biodanza en la Escuela Guácaras de Corrientes-Argentina. Enero, 2019. Si alguien está interesado en conocer el programa de formación que desarrolle, se pueden comunicar conmigo Nancy Penayo +595991704509,

Toro Araneda, Rolando. Materiales de los Módulos de Formación para Facilitadores de Biodanza de la Escuela Guácaras: Biodanza y Acción Social

Anima - Animus y Biodanza en el sistema educativo

Enrique Martín

En la Edad Media, mucho antes de que los fisiólogos demostraran que, a causa de nuestra estructura glandular hay, a la vez, elementos masculinos y femeninos en todos nosotros, se decía que “cada hombre lleva una mujer dentro de sí”. Este elemento femenino de todo macho es lo que he llamado el “ánima”.

Carl G. Jung - El hombre y sus símbolos.

Los que somos “mayorcitos” vivimos nuestra niñez y adolescencia en una sociedad que buscaba diferenciar con amplitud la masculinidad y la femineidad -el hombre trabaja “afuera” y sustenta el hogar; la mujer es ama de casa y criadora de hijos-. Esa sociedad híper machista no era opinión solamente de los varones sino también de las mujeres, en muchos casos más de ellas que de ellos.

Así el peinado, el ropaje, los colores y los perfumes, por mencionar algunos claramente diferenciados, nos indicaban como nena o nene en los primeros años de vida. Si bien esto se sigue dando, sin duda es mucho menos intenso que en 1950 o 1960. Soy de esa época, claro. Y recuerdo cómo nos marcaba esa diferenciación “obligatoria”. Si eras varoncito y mostrabas lágrimas, enseguida te tildaban de “marica”; si a una nena se le ocurría enredarse en un partido de fútbol se le estampaba un “machona”. Distingo claramente que los tiempos fueron cambiando, afortunadamente, y esa distinción tan extrema no es habitual ahora.

Sin embargo, aún no comprendemos algo tan elemental como que “todo hombre y toda mujer lleva dentro suyo una parte femenina y una masculina”. Es muy importante en el desarrollo de nuestra personalidad dejar fluir a ambos en la vida cotidiana. ¿Cuánto daño nos ocasiona reprimir esa naturaleza?

En un grupo de biodanza con adultos mayores, un participante planteó en su relato que veía a la actividad muy feminizada. Si asisten al grupo un 90 o 95% de mujeres, el desarrollo del encuentro está lógicamente feminizado por la abundante presencia femenina. Su comentario también presume que la biodanza no se considera actividad para hombres, y eso lo vemos no sólo en cada grupo de biodanza sino también en la formación como facilitadores, donde la prevalencia de participantes mujeres es notablemente mayor.

¿Qué deberíamos cambiar en nuestra convocatoria? ¿Habría que invitar a formar grupos sólo con varones? ¿O tendríamos que priorizar otra franja etaria para que incorporen la biodanza más tempranamente? ¿O diversificar más el acceso a la actividad, sin focalizar tanto en la implementación de grupos?

Opino que una clave está en desarrollar biodanza en instituciones educativas, preferentemente en la rama primaria. También en la secundaria y por qué no en la universitaria. Luego se hace más difícil convocar a participar en biodanza a la población masculina porque buscan y desarrollan otros intereses.

Surge el interrogante: ¿cómo hacerlo? Sabemos que es difícil penetrar en forma orgánica y que la biodanza sea aceptada como actividad curricular en el sistema educativo. Una forma en que puede hacerse en las universidades es a través de talleres de Extensión Universitaria; habría que ver cómo implementarlo en primaria y secundaria, quizá a través de las cooperadoras ofreciendo talleres gratuitos para quienes quieran asistir. Creo que ahí existen mayores posibilidades para que la convocatoria sea permeable tanto al ‘ánima’ como al ‘animus’ de los convocados.

Está claro que biodanza puede aportar mucho al desarrollo sano de nuestra personalidad, donde logramos soltar a nuestro niño interior, entre muchas otras cosas. Qué importante que sería para toda nuestra sociedad que tanto varones como mujeres pudiéramos comprender y mostrar tanto el género femenino como el masculino que todos portamos con toda la gama de posibilidades [1].

Referencias:

[1] *El concepto de sexo (hombre, mujer) es diferente del género (masculino, femenino), siendo ésta una categoría construida social y culturalmente que varía según el grupo social, época, respecto de los roles, posibilidades y expectativas que se asignan.*

Rostro Secreto

Enrique Martín
Hallo tu morada,
borrosa en la niebla.
Espacio me acerco,
sutil en la senda,
como pluma en vuelo.
Tendido en la hierba
distingo tu cuerpo.
(Mil flores, su aroma,
perfuma el recuerdo).

Otras veces luego,
atisbo tu hogar,
subrepticamente,
cual amante en celo.
Y por las mañanas
ataviarte veo,
rocío en tu piel,
jazmín en el pelo.
A la tarde el sol
suaviza tus muslos
y dora tus senos.
(Mil aves, su canto,
arrulla el recuerdo).
La luna a la noche

extiende su puente
con hilos de acero.
Me deslizo en ellos,
me arrimo muy lento,
temblando en mi anhelo.
(Un millón de estrellas
alumbró el recuerdo).

Tienes tú, mujer,
un rostro secreto,
no el que manifiestas,
sino el que ahora veo.
Conocerlo, sí,
es lo que deseo.
(Tu escondido rostro
bruñe mi recuerdo).

E.M.



III Congreso Europeo de Biodanza: El paraíso es ahora

Del 11 al 14 de octubre de 2018 se celebró en Punta Umbría, España, el III Congreso Europeo de Biodanza que congregó a 1200 participantes venidos de 32 países de los 5 continentes y que contó con las conferencias y vivencias de más de 150 didactas internacionales. Un evento de IBF convocado por AEBE, la Asociación Española de Escuelas de Biodanza, y organizado por la Escuela de Biodanza de Sevilla.

El lema elegido para el Congreso, “El paraíso es ahora”, estuvo inspirado en el compromiso de hacer realidad el principio biocéntrico en lo cotidiano, tal como soñó Rolando Toro: *Solo necesitamos una nueva forma de percepción, ingresar al paraíso e iniciar una forma de vida en donde los referentes sean amorosos, cenestésicos, estéticos y trascendentes.(...) Nuestra clave está en la exaltación de la vida, la celebración, la alegría, la levedad, la frescura, la sensualidad... construyendo nuestra realidad y nuestro propio paraíso. (...) A pesar de las dificultades, a pesar de las señales de horror de nuestra época, el paraíso está aquí, tan próximo que nos cuesta percibirlo.*

El enclave en que se celebró el congreso era idóneo para ese anhelo, un vestigio palpable del paraíso, el paraje natural de los Enebrales en la Costa de la Luz de España, un entorno ideal para disfrutar del encuentro con un clima ideal que posibilitó dos vivencias maravillosas de biodanza en la playa y momentos de encuentro y relax en lla naturaleza.

Pero sin duda, esa vivencia del paraíso se hizo posible y real en la red amorosa que todos los participantes y la organización construyeron en un ambiente fluido y armonioso, que creó momentos eternos de vivencia y convivencia, donde el único dilema era elegir entre un programa de 45 vivencias, hasta 7 en simultáneo, con los mejores didactas venidos de todo el mundo.

La parte científica del Congreso fue especialmente significativa, destacando haber conseguido el aval de la Universidad de Huelva, que acreditó la certificación de las

más de 40 conferencias y ponencias presentadas, que incluían desde temas metodológicos de profundización hasta las últimas experiencias de aplicaciones en colectivos o investigaciones de los efectos de Biodanza en diferentes campos.

Hubo tiempo también para disfrutar de performances artísticas profesionales de teatro, fado y bossa nova, flamenco y una noche final de fiesta inolvidable.

El Congreso sirvió también de anfitrión de un momento histórico para la organización del movimiento de Biodanza, la reunión de directores y directoras convocada por el equipo de coordinación del proceso de construcción de la nueva federación internacional de escuelas de Biodanza, compuesto por Sergio Cruz, Claudia Altamirano, Laura del Piano y JuanRa Hernández, y a la que asistieron más de 70 directores/as de todo el mundo, que abordaron en grupos de trabajo los principios y criterios de desarrollo de este proyecto de estructura asociativa y democrática.

El culmen de este trabajo fue la asamblea de asociaciones de escuelas que se celebró a continuación y en donde se sentaron las bases para la constitución de la International Biodanza Federation IBF, que serían retificadas y ampliadas con la posterior asamblea realizada en el mes siguiente en Porto Alegre, Brasil dentro del encuentro de la Regional Sur de Sudamérica, y que ya han fructificado en la constitución de dicha federación y la integración en la misma de las escuelas de todo el mundo.

Así, con este abanico de experiencias, este Congreso Europeo finalizó cumpliendo ampliamente los objetivos de un evento de este tipo: posibilitar el encuentro de los biodanzantes del mundo en un entorno biocéntrico, potenciar el desarrollo y la difusión de este maravilloso sistema, y fomentar la unión y cooperación del movimiento de Biodanza, dejando un aroma a paraíso en las células de todos quienes pudieron disfrutar de unos días mágicos e inolvidables.

La historia humana en la piel

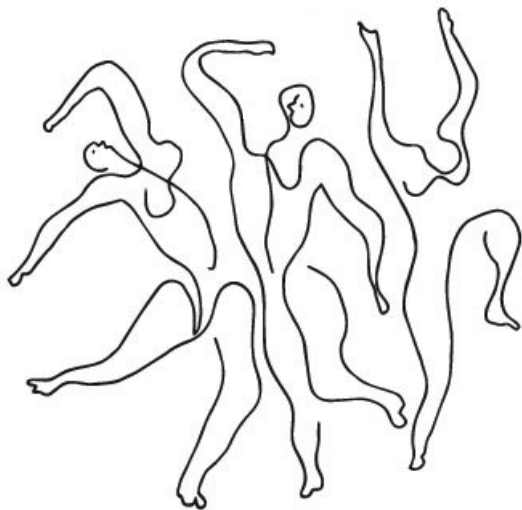
Valentino Terrén Toro

Este poema nace a partir de una experiencia sexual provocada por un masaje tántrico que me condujo a experimentar un estado de éxtasis y plenitud jamás antes vivido. La razón por la cual lo comparto tiene que ver con un doble descubrimiento que experimenté durante la cumbre de la experiencia: la importancia absoluta del cuerpo por sobre la mente; y la presencia de toda la historia humana instalada en mi piel.

Cuerpo

La energía sexual
de mis células
anhela
ser libre.
Un ejército de fantasmas mentales
me mantiene dormido.
Mantiene
el infinito poder
de mi consciencia
en estado de sometimiento.
Ayer me percibí como un animal enjaulado.
Lo percibí porque, sin buscarlo y de manera repentina,
me hallé al menos por una hora fuera de la jaula.
Fui libre.
Y sentí la indómita fuerza
de mis células despiertas,
la potencia salvaje
que desencadena
el florecimiento
del éxtasis.
Y entendí plenamente la base diabólica
de las doctrinas religiosas:
la represión de la sexualidad.
La represión de la energía
más poderosa
de la Tierra.
La sexualidad es
la creatividad
de la materia.
Es la fuerza irrefrenable del deseo terrestre.
Es la energía que contiene todas las energías.
¿Quién se atreve a negar la sexualidad del cosmos?
¿No son las estrellas las zonas erógenas del universo?
La Tierra, en la medida en que ha parido
cien trillones de seres vivientes,
es inconmensurablemente sexual.
Solo nosotros,
los estúpidos humanos,
somos capaces de juzgar la presencia del éxtasis.
Es el éxtasis
lo que enciende
las fuerzas secretas de la consciencia.

Porque el éxtasis
es sexualidad, creatividad, afectividad, vitalidad
y trascendencia.
El destino
de nuestras células
es alcanzar el goce supremo de ser.
Miedo a la sexualidad.
Sí.
Desde pequeño
la sociedad me implantó
el miedo en mis genitales.
Flagelaron mis caderas,
encadenaron mis piernas,
programaron mi piel para repeler las caricias,
me amordazaron la boca con la insignia repugnante de lo
tabú,
colgaron un adoquín en mi espalda,
invisibilizaron mis pechos de hombre,
maldijeron mis pies como sucios,
me prohibieron recorrer la extensión de mis nalgas
desnudas,
básicamente,
colocaron mi cuerpo en un calabozo
y se ocuparon de escupirme las pupilas
para que mi visión esté siempre confusa.
Yo guardo en la rigidez de mis muslos la carga diabólica
de toda mi civilización.
Sí, un robot.
Yo soy un robot en proceso de romperse.
Y a medida que se rompe,
brota por la herida
una bestia inocente:
el Minotauro.
El Minotauro es una bestia
inmensamente dulce,
inmensamente salvaje,
inteligente como la naturaleza de los tigres,
experto en el olfato como un lobo en busca de su amor,
hecho para la intimidad
y para la transformación de los volcanes,
amante del deleite que mana
cuando la llama del tiempo se extingue,
artista del poder,
y, sobre todo, consciente.
El Minotauro es plenamente consciente de su libertad.
Plenamente consciente del cuidado.
Plenamente consciente del amor.
El Minotauro es la energía sexual
al servicio del Amor universal.
Mas soy un robot que no han podido paralizar.
Este poema, de hecho,
está siendo escrito
por la bestia.
Es una lástima,
una lástima para todos los fantasmas,
porque esta nueva e incipiente consciencia



atenta directamente contra su inmundicia existencia.
Lo declaro a los cuatro vientos:
voy a recuperar la inocencia de mi piel.
A despertar todas mis partes
del antiquísimo letargo
al que fueron sometidas.
Una semilla, puede no ser regada durante mil años,
mas el contacto con la primer gota
activa su esencia,
que ha estado intacta
esperando el estímulo
que le revele
el sentido
majestuoso
de su erótica existencia.
Yo soy cuerpo.
La única razón por la que tengo alas en la mente
es porque mi cuerpo
así lo quiso.
Mi cuerpo es hijo pródigo de la Tierra.
El templo de la consciencia
en la sagrada plenitud de lo mundano.
Voy a acariciarte,
mil veces,
hasta despertarte.
Voy a hablarte,
a lamerte,
a embarrarte,
hasta destruir
toda la historia humana
que se ha inscripto en la profundidad de mi piel.
Ay, sexualidad mía,
te venero.
Te rezo.
Te forjo la plegaria
que despedace de cuajo
los demonios de todas las iglesias,
te elevo
hasta
el cielo
para que te puedas
devorar un ángel,
y te permito apoderarte de mis vísceras.
Aquí empieza
mi nueva revolución.

Abrazar lo indiferenciade

Marcelo Surano

En épocas de redes, un universo diverso emerge en el profundo anhelo de ser abrazado. Ningún sistema está ajeno a la onda expansiva de este amor universal que disuelve distancias, permeabiliza barreras y acaricia obstáculos culturales, sociales, económicos y políticos que necesitamos coagular en abrazos. La ética del encuentro humano nos atraviesa tocando las puertas del corazón con el germen del instinto gregario que nos hace tan igualmente distintos, rasguñándole minutos a la hora de abrazar lo indiferenciade. Es posible que no quieras, todes estamos contemplades y contemplarte es verte dentro de un templo, dándote el temple desde la mirada y desarrollando la templanza, piedra libre para vos es piedra libre para mi y todes mis compañeres para salir corriendo del escondite existencial cambiando laberinto por espiral. La revolución que provoca el abrazo y que sueña Rolando Toro está sucediendo ahora... dale, confía... ¡marche una danza de entrega para la mesa cuatro! Para mi con fluidez y que diluya las paredes del yo para conformarnos en común unión de diferentes igualados por un mismo amor como un hilo de collar enhebrando diferentes perlas y así compartamos destino. Abrazar lo indiferenciade es más que abrazar la unidad, ¡es abrazar la manada! Porque hablamos de procesos de identidad e integración e introyectamos el modelo teórico que exudamos asimilado en danzas. Estas danzas me llevaron a verte y no puede haber encuentro sin aceptarte particularmente en cada ronda de aceptación; al aceptarnos nos honramos y al honrarnos integramos todo lo que traemos de nuestro ancestro común. No puedo negar tu ADN ni tu epigenética, biodanza sos vos y también soy yo, los que ya estuvieron y los que vendrán, como decimos siempre “no hace falta saber bailar”. Biodanza no plantea condición, entre todes nos facilitamos iluminando caminos de amor. Puede ser que no te guste, de niño no me gustaba el morrón, hoy lo como con agrado y a mi alimento le da sabor. Biodanza es el instrumento, la vía regia de la reunión y si se utiliza como cetro o bastón de mando comienza a perder fuerza en la ontología del anabase reduciéndonos a ovejas cuando somos una variada granja. Por eso quiero abrazar tu color, tu idea política, tu sexo, tu religión, tu manera de ver la vida y hasta tu pañuelo del peor color, soy unicidad responsable que mi sistema funcione mejor y recoger el guante del desafío abriendo puertas en el corazón.

Las 6 condiciones para el crecimiento de Carl Rogers aplicadas a la biodanza

Paula Jardim

(Traducido por Alicia Noemí Carreiro Kon)

Hoy me gustaría compartir algunas reflexiones sobre cómo las *seis condiciones de Carl Rogers* podrían relacionarse con la Biodanza. Surgió de mi propio deseo de buscar una posible correspondencia entre las ideas de Rogers y Rolando Toro después de haber sido invitado a presentar la Biodanza a la comunidad de terapeutas centrados en el cliente en la Conferencia ADPCAUK en Leeds, organizada por la Asociación para el Desarrollo del Enfoque Centrado en la Persona del Reino Unido. Con este propósito, volví a visitar algunos de los escritos originales de Toro y Rogers y descubrí pasajes que transmiten mensajes similares. Mi objetivo era introducir la Biodanza a los terapeutas centrados en el cliente de una manera que tuviera sentido para ellos.

Este texto puede ser de interés para los:

- Terapeutas centrados en la persona que sienten curiosidad por la Biodanza
- Facilitadores de Biodanza que sientan curiosidad por el enfoque centrado en la persona.

Si ya está familiarizado con los trabajos de Carl Rogers y Rolando Toro, puede desplazarse hacia abajo y omitir la introducción.

Carl Rogers y la psicoterapia centrada en el cliente

La psicoterapia centrada en el cliente comenzó en la década de 1940 con el psicólogo estadounidense Carl Rogers, que deseaba establecer con sus clientes una relación que ellos pudieran usar para su propio crecimiento personal.

Como maestro dotado, él quería crear un ambiente que fomentara el aprendizaje autoiniciado y autodirigido. Confiando en que todos los seres humanos tienen la capacidad de alcanzar su potencial pleno, Rogers desarrolló una forma no directiva empática del ser para relacionarse y trabajar.

Su enfoque ha sido adoptado por diferentes disciplinas y está siendo actualmente utilizado en una variedad de campos. Para los educadores se trata de un aprendizaje centrado en el alumno. Para las organizaciones es una forma de crear un cambio positivo. Y para los profesionales de la salud y de los cuidados comunitarios son principios clave para una terapia personalizada o para el apoyo que permitirá a las personas vivir una vida plena.

Rolando Toro y su sistema de danza centrado en la Vida

De manera similar a Rogers, que basó su teoría en la “fuerza de la vida” (que denominó de tendencia actualizadora), el psicólogo chileno Rolando Toro también creía que nuestros potenciales humanos están siempre presentes y no se pueden destruir sin destruir al organismo

mismo.

Toro desarrolló la Biodanza en la década de 1960 como un sistema de desarrollo humano orientado hacia el fortalecimiento de la expresión de los potenciales humanos a través de la música, ejercicios de comunicación grupal y experiencias integradoras.

En 1965 comenzó sus primeras pruebas de danza con pacientes mentales en el Hospital Psiquiátrico de Santiago. En esa época, Toro estaba enseñando en el Centro para el Estudio de la Antropología Médica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile. El objetivo era probar varias técnicas para humanizar la medicina, como las psicoterapias grupales que seguían el enfoque de Rogers, la arteterapia, el psicodrama, etc.

Tanto Rogers como Toro estaban en una búsqueda para ayudar a lograr una mayor integración, convencidos de que el cambio constructivo necesita su tiempo. Es por eso que la Biodanza fue concebida como un proceso. Un proceso fluido para seres en cambio constante con un conjunto de potencialidades que mudan continuamente.

Las seis condiciones para el crecimiento de Rogers en la Biodanza

1. Las relaciones y el encuentro humano

Rogers creía que un cambio positivo significativo solo podía ocurrir en una relación donde las personas estaban en contacto con otros y, por lo tanto, afectaban la experiencia de los demás.

Del mismo modo, Toro estaba seguro de que el contacto era clave. Cuando ocurre un encuentro auténtico entre dos seres, dijo, comienza a tener lugar una modificación real de sus identidades. Esta es una de las razones por las cuales la Biodanza fomenta el contacto interpersonal y enfatiza la calidad creativa del encuentro humano.

2. El estado del cliente y la disociación como incoherencia implícita

Rogers habló de que el cliente se encontraba en un estado de incongruencia, con lo que se refería a un desajuste entre el ser percibido y su experiencia real.

Semejantemente, la propuesta de Toro era transformar a la persona disociada en una persona completa.

Toro se dio cuenta de que muchas personas no sentían partes de su cuerpo y les resultaba difícil conectarse con lo que estaban experimentando y sintiendo. Por lo tanto, creó una metodología basada en ejercicios de integración, por ejemplo ejercicios de integración motora, afectivo-motora e integración sensorial-motora, con el fin de ayudarlos a realinear sus pensamientos, sentimientos y acciones, y a recuperar su coherencia existencial.

3. La autenticidad en la relación: ser quienes somos

Para Toro, “la única relación saludable entre las personas

es la relación afectiva, a través de la cual los individuos tienen la oportunidad, no solo de conocerse a sí mismos, sino esencialmente de ser ellos mismos”.

Por lo tanto, alentó a los facilitadores de Biodanza a revelar sus cualidades humanas naturales como una forma de incentivar a los participantes de sus grupos a ser espontáneos en su expresión y conexión. Él veía a cada uno de ellos participando activamente no solo en su propia curación sino también en la curación de los demás, cada uno convirtiéndose en un terapeuta o agente de salud.

Paralelamente, Rogers alentó a los terapeutas a ser ellos mismos incluso en formas que no se consideran ideales para la psicoterapia. Para él, ser genuino, la autenticidad y la congruencia eran esenciales para que una relación se convirtiera en un espacio de crecimiento verdadero.

4 La consideración positiva incondicional y el Eros indiferenciado

Rogers también identificó la consideración positiva incondicional, con lo que se refería a una cálida aceptación sin prejuicios de la experiencia y la expresión emocional de las personas, como otro requisito crucial para una relación que permita el crecimiento.

De manera similar, Toro habló del Eros indiferenciado como la aceptación incondicional del contacto con todos los seres humanos sin discriminación de ningún tipo.

Durante los ejercicios de Biodanza, dijo, la persona es, más que nunca, ella misma; respetada, valorada, amada y aceptada.

5. La empatía y la empatía corporal

Según Rogers, “el tercer aspecto que facilita la relación terapéutica es la comprensión empática. Esto significa que el terapeuta percibe con precisión los sentimientos y significados personales que el cliente está experimentando y comunica esta comprensión al cliente”.

A través de la conexión en la danza, las personas pueden llegar a sentir el mundo interior del otro como si fuera propio.

También pueden aprender a comunicar su comprensión empática de una manera no verbal, dejando que sus cuerpos hablen a través de gestos silenciosos pero poderosos al mismo tiempo. O incluso compartiendo el mismo ritmo. Resulta que una simple danza en parejas, donde se invita a las personas a sincronizar sus movimientos siguiendo el ritmo musical, tiene implicaciones psicológicas, y Toro estaba bien consciente de esto.

“La persona necesita escuchar el cuerpo del otro y ser receptivo a la información que proviene del movimiento del otro. Compartir el mismo ritmo significa alcanzar un nivel de empatía corporal”.

Toro, que se inspiró en el concepto de empatía de Theodor Lipps, lo describió como una identificación profunda y una comprensión total de la esencia del otro, junto con sentimientos asociados de calidez y un espíritu de fraternidad.

6. El terapeuta percibido por el cliente: recibir empatía y CPI (consideración positiva incondicional)

Rogers señaló que, a menos que las personas sientan la aceptación y la empatía que otros experimentan por ellas, a menos que se les comunique esto, ellas no lo recibirán y su proceso de curación y crecimiento no se iniciará.

Para ayudar a las personas a aprender a comunicar sus experiencias y emociones personales, Toro incluyó varios ejercicios de comunicación expresiva en el sistema de la Biodanza.

De esta manera, las personas aprenden a comunicarse y a recoger los signos de aceptación y comprensión que provienen de otros miembros del grupo y del facilitador.

El poder de la presencia

Aunque la presencia no es una de las seis condiciones, Rogers (en Baldwin, 1987) dijo que cuando estaba intensamente enfocado en un cliente, su mera presencia parecía estar sanando.

Toro también escribió sobre el impacto de la presencia y de su ausencia. La siguiente cita se puede encontrar en sus folletos de capacitación docente de Biodanza.

“Tenemos una forma de estar ausentes con toda nuestra presencia. Al no mirar, no escuchar, no tocar a la otra persona, les despojamos sutilmente de su identidad. No reconocemos a la persona en ellos; estamos con ellos pero los ignoramos”.

Para Toro, la ternura es la calidad que otorga presencia. Lo que la gente necesita, dijo, es un sentimiento de intimidad, de trascendencia, de conexión alegre y de vigorizante felicidad. Por lo tanto, creó ejercicios de movimientos de danza para que las personas puedan satisfacer estas necesidades naturales. Muchos de estos ejercicios celebran la presencia del otro en la alegría del encuentro humano, que Toro nos instó a saborear, celebrar y disfrutar.

Conclusión

Esta búsqueda inicial me lleva a concluir que las seis condiciones de Carl Rogers están presentes en el sistema de la Biodanza, incluso de manera implícita, y encajarían en la categoría de los factores ecológicos positivos en el modelo teórico de la Biodanza.

Referencias

The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change Rogers, Carl R.

Teoria da Biodança Coletânea de Textos - Tomos I e II - ALAB 1991

Ciclicidad y perspectiva de género en los procesos de facilitación

Maja Correa Pousa

“Las estaciones eran como unos importantes y sagrados invitados Y todas ellas enviaban a sus heraldos: las piñas abiertas, las piñas cerradas, el olor de la podredumbre de las hojas, el olor de la inminencia de la lluvia, el cabello crujiente, el cabello lacio, el cabello enmarañado, las puertas abiertas, las puertas cerradas, las puertas que no se cierran ni a la de tres, los cristales de las ventanas cubiertas de amarillo polen, los cristales de las ventanas salpicados de resina de árboles. Nuestra piel también tenía sus ciclos: reseca, sudorosa, áspera, quemada por el sol, suave.

La psique y el alma de las mujeres también tienen sus propios ciclos y estaciones de actividad y soledad, de correr y quedarse en un sitio, de participación y exclusión, de búsqueda y descanso, de creación e incubación, de pertenencia al mundo y de regreso al lugar del alma.”
Mujeres que corren con los lobos, Clarissa Pinkola Estés

Las personas menstruantes poseemos un ciclo que a grandes rasgos se puede dividir en cuatro fases. Las fases se encuentran guiadas por el movimiento de las hormonas: los estrógenos y la progesterona. Del movimiento que ellas producen, junto a las hormonas leutinizante y foliculoestimulante, el ciclo se mantiene vital. La ciclicidad de personas y específicamente mujeres menstruantes, abre una perspectiva fisiológica, con impacto existencial, sobre la sabiduría de los ciclos vitales haciendo manifiesta una realidad que siento imprescindible comenzar a incorporar dentro de la facilitación de grupos: la matriz humana posee un mecanismo propio al mismo tiempo en vínculo con todo el organismo, de autorregulación e integración. Podría decir que, como los potenciales genéticos, las hormonas del ciclo menstrual también pulsan por la integración de la persona, pero para ello precisan de ecofactores positivos que estimulen dicha integración.

Citando fragmentos de mi libro Biodanza y Ciclicidad Femenina, una propuesta para la profundización del material de sexualidad:

“El ciclo biofísico que tiene lugar todos los meses, como la luna, consta de cuatro fases: menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual. Entonces, comprendiendo estos cuatro momentos, puedo trazar un eje principal entre Ovulación y Menstruación, que se asemeja por sus características al eje que en el sistema Biodanza se desarrolla entre Identidad-Regresión, pulsación necesaria para que se dé la homeostasis y así la renovación orgánica. Trasladado al ciclo, concluyo, sería así: fases preovulatoria y ovulatoria, momento en el que hay mayor interacción entre ambos hemisferios cerebrales, consciencia de sí, y las fases premenstrual-menstrual, momento en el que la barrera entre el córtex y el inconsciente se encuentra baja, fusión con el todo. Este eje marca por lo tanto, el tránsito de una etapa de identidad, dado el pico de estrógeno alcanzado, y su posterior descenso propiciado por la función de la progesterona, a una etapa de regresión, momento en el que

predomina la ausencia del estado de alerta y la pérdida de noción del propio límite.

Así, de la mano de las hormonas accedemos a una danza cíclica-arquetípica plena de dones vitales, sexuales, afectivos, creativos y espirituales, su finalidad es la integración, reconociendo el poder de regeneración y renacimiento. La capacidad de ir hacia atrás, conectando con la ancestralidad del sangrado, hacia el presente, en expansión potente de un futuro gestado en el deseo y el afecto.

Me animo a decir que así como los potenciales genéticos se interrelacionan entre ellos y es necesario el desarrollo de todos para que se dé el paso evolutivo hacia la integración; en el ciclo menstrual, las

hormonas, también se interrelacionan entre ellas generando cuatro fases, que influyen en los cuerpos menstruantes, cada fase con sus características y particularidades nos pueden llevar a diferentes aprendizajes. La vivencia y el desarrollo de las cuatro fases son así mismo necesarios para que tenga lugar la transtasis.

Al igual que ocurre con los potenciales genéticos, en cada cuerpo menstruante hay fases del ciclo más desarrolladas que otras, entonces puedo suponer que el desarrollo de todas sea fundamental para la integración.

Es evidente la directa conexión que aparece entre esta danza cíclica y Biodanza, como bien dice Rolando “Biodanza nos conduce al arte de vivir y nos convida a la gran danza cósmica (...) la salud como expresión del orden cósmico”

La ciclicidad se manifiesta en los cuerpos como el resonante, selvático y poderoso pulso de la naturaleza.”

Decía que la ciclicidad posee cuatro etapas marcadas: menstruación, preovulación, ovulación y premenstruación, que desde tiempos ancestrales se vinculan a las estaciones: invierno, primavera, verano y otoño; a los cuatro elementos: agua, fuego, tierra y aire, y a las fases lunares y su movimiento, 13 lunas, 13 menstruaciones (aproximadamente) en un ciclo solar (de allí preguntarse por qué el 13 se ha considerado un número de “mala suerte”). Cada fase es importante en sí misma y poseen cualidades específicas que recibiendo estímulos benéficos, impulsados por la información correcta, pueden ayudar aún más a los procesos de integración. Más allá de la persona menstruante, al ser parte de un grupo, su danza influirá en la danza colectiva. No quiero decir con esto que haya que “hacer algo” al respecto en cada encuentro, pero la información que poseemos, las palabras con las que acompañamos los relatos de vivencia o con las que consignamos se fundan en el acervo personal de cada facilitadorx y precisan una revisión constante que incluya una perspectiva de género cada vez más abarcadora y consciente; a sabiendas de que la información que se posea para abordar el tema estará atravesando los procesos de las personas cíclicas que habiten el grupo regular. Más aún si tenemos en cuenta que, por lo general, los grupos se componen en su mayoría de mujeres cis en periodo fértil o plenipáusico (plenipausia es una propuesta actual para



nombrar la mal llamada “menopausia”).

Es urgente hacer un proceso de desestigmatización del sangrado fisiológico del ser menstruante, e informarse y formarse. Cuestionarse las ideas establecidas y naturalizadas al respecto y reconocerse en el prejuicio aprendido, es un movimiento responsable con nuestro rol.

Por otro lado actualizarse en éste tema nos permite profundizar la línea de sexualidad, reconociendo que la verdadera potencia de la ciclicidad menstrual reside en su poder regenerativo. Es decir que la matriz humana posee una cualidad integradora que trasciende la posibilidad de gestar, o no, a otro ser dentro y que habilita a una percepción profunda de los propios movimientos vitales, cíclicos, placerosos, de inicio y de cierre.

Lo curioso de la ciclicidad y uno de los aportes más importantes para el sistema Biodanza, creo en lo personal, que se encuentra en su movimiento menguante, hacia el sangrado menstrual. Las hormonas involucradas en las fases premenstrual y menstrual nos muestran que hay al menos dos caras de la feminidad (más allá del género) que trascienden los roles receptivos, fértiles y gestantes. Y que nos habilitan a percibir que la transmutación, la introspectividad y el duelo son también caras vitales de un paradigma matríztico (término desarrollado por Humberto Maturana que proviene de la palabra Matriz que

se utiliza para definir también al útero), que en común al paradigma biocéntrico, su fin es siempre poner la vida al centro propiciando vínculos circulares, creativos, cooperativos y solidarios. Predominantemente grupales.

Desde mi lugar como profesora de danzas afrolatinoamericanas, terapeuta corporal, doula y facilitadora de Biodanza, hace 8 años que acompaño procesos de ciclicidad femenina, individuales y grupales, cuatro de ellos junto a Biodanza. Desde ésta experiencia puedo decir que es profundamente transformador el camino que se abre para cada persona menstruante que indaga activamente en el ciclo desde la información, la palabra, la

música, la danza, el canto y el encuentro en grupo. Será para otra nota quizá profundizar en la sistematización de los círculos, específicamente, de mujeres menstruantes; trabajo que estaré presentando en el 30o encuentro Nordestino de Biodanza en Fortaleza, Brasil.

En conclusión, considero que reconocer el propio prejuicio conformado alrededor de un fenómeno de plena salud como es el ciclo fisiológico de personas menstruantes, especialmente lo relacionado a la invisibilización de la sangre, sus síntomas, posibilidades e inferencias en la plenitud existencial, es una responsabilidad tanto en varones como mujeres, que facilitamos procesos dentro del sistema Biodanza. Prejuicio que sólo puede ser deconstruido desde la incorporación de la información correcta y precisa, renovando la mirada sobre “lo femenino”, elaborando herramientas dentro del emergente contextual que implica la perspectiva de género, expandiendo las posibilidades, abriéndonos a percibir la matriz humana y su vehículo creador, la potencia del placer y la necesaria transmutación, como también su exquisito mecanismo fisiológico de autorregulación. En la matriz están los ciclos que habitan el tiempo orgánico y desde allí desprende una sabiduría disponible para cada ser que se disponga a escuchar y darle lugar a este aprendizaje fundamental.

Atesoré la sangre. De mi primera menstruación Yo era también eso
La emoción de no tener miedo De lo que la domina a una Me sedujo desde entonces. Vi a mi madre con otros ojos. Su pelo Su piel de mujer malaya. Alguna vez tuve en mi boca. Sus pechos

Westonia Murray

Un camino de retribalización de mujeres migrantes en España

Patricia Davis

Comparto aquí algunas pinceladas sobre la intervención que fue motivo de mi monografía de titulación*.

Mujer inmigrante, pies que vuelan, alma que abraza

Soy mujer. Nací en un continente y vivo en otro. La experiencia de migrar ha trasmutado mi identidad, cambiando algunos de los ejes en los que se sustentaba.

Cuando vivía en mi país de origen (Argentina), todo hablaba de mí, el olor de las casas, la música en la radio, mi tarta de cumpleaños. Mi familia había crecido en esa tierra, siendo un árbol que también tenía raíces en otras tantas.

Las primeras experiencias en Sevilla estuvieron ligadas a la sorpresa, todo era nuevo y eso, a la vez que me motivaba, movía cada parte de mi ser. Podía limpiar mi casa, pero no “olía a limpio”, olía a otra cosa; la comida tenía nuevos sabores y las tiendas se organizaban de manera distinta. Los modelos vinculares eran nuevos, la gente se relacionaba en la calle en vez de en las casa, no se tomaba mate y la yerba debía comprarla en una casa de artículos importados.

Durante un tiempo, miraba las cosas, las casas y la gente sin verme. Y eso es porque el contexto no estaba preparado para facilitar el encuentro desde lo más importante, la esencia del ser humano, que me hace parte del aquí y del allí, del ahora y del entonces.

Hoy me siento de todas partes y de ninguna. Formo parte de la comunidad de mi barrio, donde me encuentro en intereses comunes, inquietudes, risas y abrazos. Formo parte de distintas redes y es en la construcción desde la diferencia que enriquezco mi ser.

Hoy no tengo más patria que la de unos ojos que me miran con amor ni más tierra que el abrazo que me acoge. Migrar ha puesto alas a mis pies.

Mujeres que danzan con sus lobas

Tomando esta base generé una propuesta: dar un territorio de anclaje que permita el desarrollo de la identidad, a mujeres que han dejado su tierra natal, con el objetivo de brindarles un nuevo espacio de pertenencia que acompañe los acontecimientos propios del proceso migratorio. En un mundo de fronteras que se abren y cierran a golpe de política, generar una puerta abierta al corazón de las personas.

El grupo en total fue conformado por doce mujeres procedentes de Marruecos, Siria, Angola, Venezuela y España, con edades comprendidas entre los 23 y 47 años, algunas de ellas en programas de protección por violencia de género.

Comencé esta experiencia con mil preguntas y la habité navegando los encuentros. Las miradas compartidas, la mano que se aferra a la mía en una ronda, las risas, el juego, la complicidad... tejieron el lenguaje que saltaba por sobre el idioma. Podía verme en ellas y sentía que me veían, todas con incertidumbre y llenas de valor.

Yo tuve una migración mucho más fácil que las tuyas, en estos días la guerra ha atravesado mi esqueleto a través de Madlen, los golpes machistas han marcado mi cara otra vez mientras escucho a Touria, la primera risa tras la tragedia me sacudió como niña pequeña que renace. Fueron sus experiencias las que aliviaron las mías, al tiempo que un timón indiscutible

capitaneaba nuestro barco con mano firme: la solvencia del sistema Biodanza. A través de los encuentros compartidos las vi soltarse, unirse, reír, empoderarse. Nuestros jueves pasaron a ser un día único en la agenda y en estas pocas semanas un nuevo lazo se tejó.

Biodanza atraviesa la diferencia para convertirla en riqueza, tejiendo una trama que contiene, empodera y refuerza la identidad. Risas, preguntas, charlas y muchos cafés acompañaron los encuentros con mis compañeras. Estas fueron nuestras primeras experiencias y las compartimos con honestidad, nos emocionamos juntas, lloramos, nos abrazamos y salimos fortalecidas y con ganas de más.



Rflexiones que me dejó la experiencia

Biodanza es una herramienta asertiva para favorecer la inserción de las personas en nuevos contextos, generando tramas vinculares y refuerzo identitario por fuera de la nacionalidad, raza, color, religión, etc. Biodanza es humanidad puesta en acto. Por ello, sería deseable generar espacios para su práctica regular en espacios interculturales.

Cuando la impronta patriarcal y machista es muy fuerte, la generación de grupos específicos de mujeres permite mayor confianza por referenciarse como espacio seguro para las participantes, para ellos es muy importante el conocimiento previo de los colectivos a intervenir. En este caso, esta opción fue consensuada con la coordinadora del centro, quien conocía muy bien el perfil de las posibles participantes. Creo que fue un acierto.

Comencé las sesiones con ganas y preguntas, me llevo nuevas ganas y nuevas preguntas, por el camino he dado mis primeros pasos y sonríó al decir “soy facilitadora de Biodanza”.



** Si bien es un libro publicado, quien quiera leerla completa, puede escribirme y se la haré llegar en pdf: dirección@labarcaotroteatro.com*

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.



BIODANZA SALTA

— GRUPOS SEMANALES
— TALLERES

f BIODANZA SALTA

DIRECTORA: PATRICIA COLINA
Cel. 0387- 155053981 - biodanzasalta@gmail.com

Geometrías: movimientos para un nuevo Movimiento

More Gemma

“El comportamiento es un espejo en el que cada uno muestra su imagen.”
Goethe

Vienen siendo días bastante agitados. Bueno, venían siendo días bastante agitados hasta que hace 5 días caí en cama con una gripe que me pasó por encima completamente. En el medio cumplí 36 años y creo que el universo habló claro: tenés que calmarte un poco. Y tal vez sí, tal vez deba calmarme un poco y de una vez por todas comenzar a aplicar la tan afamada auto regulación. Pero lo cierto es que, ya en cama, han sido días agitados porque ando pensando y sintiendo cosas muy diversas que, aún en su diversidad, tiene raíces en común. Entonces, verán, es fácil decir que me voy a calmar un poco, pero después me lanzan a la cancha y todo se pone más difícil.

En primer lugar, hace unos días salió el primer comunicado de la nueva IBF. Debo decir que me genera muchas ilusiones. Qué importante es comenzar a visibilizar una construcción que en muchas esferas de la Biodanza -yo diría en todas aquellas que mantienen con vida al Sistema- se está dando ya de manera menos piramidal para llegar a un modelo más horizontal y, redundando, esta primera aproximación Institucional me entusiasma mucho. Una Federación que tenga representantes de cada Asociación es algo que, hasta ahora, no habíamos visto y me parece superador en materia de construcción democrática. Creo que es cuestión de confiar, algo que en lo personal no me cuesta para nada. Confiar para dar espacio a que nuevas formas emerjan y sabernos parte activa de esa transformación: es responsabilidad de todas las personas involucradas en Biodanza que este modelo democrático se derrame en las pequeñas comunidades: Asociaciones de Facilitadores y Facilitadoras, Escuelas, etc.

Miren, tengo un ejemplo: en la EBBA Dique Luján -Escuela donde me formé y actualmente colaboro- se ha armado un Grupo Pedagógico de Didactas que participamos activamente de los Módulos de Escuela, acompañamos el proceso pedagógico de alumnas y alumnos, tenemos reuniones periódicas para tomar decisiones -tomar decisiones- de manera dialógica con su director y su directora. Claro que la última palabra la tienen ella y él, pero todas nuestras voces son escuchadas, debatimos puntos de vista, generamos consensos y a veces no coincidimos, pero nos expresamos todas y todos. Es interesante ver cómo se van generando cambios en cosas que hasta ahora habían sido de una única manera porque parecía la mejor hasta el momento y son permeables a revisión en vistas a lo que aportamos las generaciones más nuevas -siempre en escucha al alumnado-. Esto no significa que desdeñemos lo histórico -quién pudiera, en definitiva aquí estamos por esa Historia-, por el contrario, creemos que el contrapunto es tan rico como fundamental. De hecho, son los nuevos alumnados, sus inquietudes y puntos de vista quienes marcan cierta agenda a la Escuela.

Un ejemplo dentro de este ejemplo ha sido que propusimos hacer un Seminario de “Perspectivas de Género” para reflexionar en torno a algunas cuestiones que damos por supuestas y tal vez no sean tan así como nos las enseñaron y las aprendimos. La respuesta fue rotundamente afirmativa y entusiasta, y ahí estamos trabajando en miras a diciembre. Estamos preparando con mucho cuidado un Seminario que consideramos será de gran contenido emocional porque tocará cada área de la propia educación de género recibida y todo lo que ello ha marcado en la propia historia. Me gustaría destacar -saben cómo me pongo- que ese sí rotundo y entusiasta que recibimos no puede no ser visto como una decisión Institucional y Política. Abrir el debate, el pensar, sentir, cuestionar aspectos delicados de la identidad personal y colectiva que hacen tambalear creencias milenarias y status quo -digamos todo- es muy importante. Celebro el coraje existencial con el que se está transformando la Escuela que me gestó y parió.

En otra página, y hablando de “Perspectivas de Género”, traigo una anécdota personal. En realidad no la traigo tanto como algo *personal* sino como algo que me ocupa a nivel Movimiento. El día de la lucha contra la homofobia compartí un texto en Facebook contando que la homofobia -expresada en el *bullying*- multiplica por 8 las posibilidades de cometer suicidio en una persona joven y, entre otras cosas escritas en esa publicación, expresé algo que no era tan fácil sino usando una manera que parodiara mi signo astrológico: “*Yo no me suicidé porque tenía demasiado orgullo leonino. Pero lo pensé porque mi vida no era viable en el mundo en el que había nacido. Así que ya saben, la homofobia tiene muchas formas, el silencio es una.*” (sic). Una Facilitadora Didacta de Biodanza replicó mi mensaje con otro muy amoroso respecto de la inclusión y de la importancia de, simplemente, amar. Dos Didactas varones y un Facilitador cuestionaron por qué la Heterosexualidad no estaba contemplada en las diversidades sexuales y manifestaron que se sentían segregados. Lo juro. El día de la lucha contra la Homofobia. Lo juro. Me creerán si les digo que intenté de maneras muy pedagógicas explicar los campos semánticos en los que se disputan conceptos como *diverso*, *hegemonía*, *heteronormatividad*.

Vanamente. También me creerán si les digo que quienes cuestionaban mi vivencia personal eran varones cis heterosexuales. Y, dato no menor, varones que tienen o detentan poder en el ámbito biodanzante. Qué gran problema, pensé. Qué gran problema, pensé, tener que ser pedagógica y explicar por qué la heterosexualidad no está contemplada dentro de las diversidades sexuales, justo este día, justo a personas que no saben lo que es ser golpeados o insultados en la calle por su elección sexual -ni hablar de quienes no viven para contarla ya sea porque alguien decidió terminar con sus vidas o porque los países en los que viven condenan con pena de muerte la homosexualidad-, a quienes nunca les pidieron que se retiraran de un establecimiento por su elección sexual, a quienes no miran mal por su elección sexual, a quienes sus familias jamás los hubieran segregado o echado de sus hogares por su elección sexual, a quienes no

saben lo que es ser ciudadanos Clase B por su elección sexual -es decir, tener menos derechos-. Qué problema, pensé. No estoy segura de que el cuadro haya quedado claro: tres varones con sus derechos intactos por ser heterosexuales me estaban cuestionando por qué eran segregados de una imagen que enumeraba las diversidades y disidencias sexuales en el día de la lucha contra la Homofobia. Si vuelvo a escribir esa oración tengo serios temores de que me agarre una embolia.

También, y por otro lado, veo tantos otros varones dentro de Biodanza dispuestos a cuestionarse y me resulta tan hermoso. Se juntan, conversan, se comparten. Se cuestionan qué es ser varón, bajo qué discursos han sido sometidos a determinados estereotipos, qué desean, cómo lo desean. Hasta he atestiguado algunos momentos de pedagogía entre varones que atesoro y jamás olvidaré. Pero yo no puedo hablar por ellos y sus vivencias, esto poco que me he atrevido a decir es algo que me han compartido sobre sus encuentros, decía más sería una irresponsabilidad.

Creo, también, que hay una falta de consciencia subyacente, me animo a expresarla acá: la Biodanza es un gran refugio para masculinidades no hegemónicas. No he visto llegar a Biodanza una mayoría de varones del estereotipo *macho alfa*. Yo diría que, por el contrario, los varones que llegan a Biodanza llegan desde una sensibilidad singular, buscando nuevas formas y maneras. Eso escucho, eso veo, eso me cuentan. Y muchos de los varones que sostienen estos discursos, como en la publicación de Facebook que mencioné anteriormente, tampoco portan una masculinidad hegemónica -lo cual se me hace más llamativo-. De hecho, como le dije a uno de ellos almorzando un mediodía en Porto Alegre: *"El movimiento transfeminista también aboga por tu forma de ser varón. No sé cómo habrá sido tu educación, ni a qué colegio fuiste, pero por mucho menos de lo que pensás te habrían cagado a trompadas en el baño al grito de puto. Y la Biodanza, hoy día, te protege de eso también"* (sic).

Después de terminar un primer borrador de este texto, le pregunté a un querido amigo -a quien le pedí que lo leyera- qué le parecía en general y en particular el tono -porque notaré que uso palabrotas-. Me dijo que le parecía buenísimo, aunque tenía él una perspectiva diferente respecto a este párrafo anterior y las masculinidades que se acercan a Biodanza. Me dijo, y he de citarlo textualmente porque me parece valioso su punto de vista como facilitador varón cis heterosexual en deconstrucción -me consta que esa es su trayectoria-: *"Vos decís que no se acercan a Biodanza machos alfa, yo no sé. Yo creo que Biodanza tanto es refugio de varones que pretenden revisarse, cuestionarse los privilegios, están dispuestos a la transformación, como también es refugio de gente que tiene una visión tradicional, patriarcal, que no quiere cambiarla, que piensa que en Biodanza va a encontrar caldo de cultivo para sus apetencias, que acá hay minas para hacer lo que yo quiero, esa cosa... He visto de ambas cualidades masculinas"*. Debo decir que su comentario me hizo recordar algunas anécdotas que he intentando olvidar -evidentemente en vano- en las que

supe de Facilitadores alentando a otros varones a ingresar a alguna que otra Escuela porque habían chicas lindas allí. Aquí lo dejo y abrimos esa puerta en otro momento.

Bueno, bien parece que en Biodanza no discriminamos y creo que esa es una de las grandes fortalezas que tenemos. Esperen, ¿En Biodanza no discriminamos y esa es una de las grandes fortalezas que tenemos? Cada vez me convengo más de un aspecto fundamental de nuestra tarea: Cuidar del entorno para que toda persona dispuesta a transitar un proceso personal de crecimiento entramado en un contexto comunitario, pueda hacerlo. Dispuesta. Proceso personal. Venga de donde venga, con el esquema referencial con el que llegue. Dispuesta. Proceso personal. Afirmo, taxativamente, que es muy importante establecer los límites de los discursos que permitimos. Bajo ningún concepto podemos habilitar discursos que tergiversen la realidad que se impone cotidianamente para tantas personas en el mundo. Y los discursos de odio: eso tampoco podemos permitirlo.

¿Alguien más tiene la sensación de que todo lo que he estado comentando en estas líneas tiene también que ver con una construcción más democrática del movimiento Biodanza, de revisarnos y ser responsables con el poder que ejercemos y los espacios de poder que habitamos? Creo que hay mucho temor latente a perder privilegios en nuestro pequeño mundo. Nos debemos mayor consciencia sobre desde dónde hablamos. Porque no son sólo los varones, todas las personas poseemos en mayor o menor medida privilegios: de género, de clase, por color de piel, por elección sexual. Y nadie -nadie- nace con perspectiva de género. Que conste que soy consciente de ello y, vale aclararlo, una viva muestra. Entonces, como dije en su momento en Facebook y repito aquí: podría decir que basta con *googlear* conceptos para aprender, pero no. Hoy día ya no alcanza eso para salir de ciertas ignorancias evitarse reproducirlas públicamente. Hay que estar dispuestos y dispuestas a entrar en un proceso de deconstrucción y eso significa reconocer las propias heridas y poner el corazón.

Voy a expresar una obviedad por si hay alguien aún con dudas: el mundo no es ameno para todos y todas por igual. Y no estoy hablando del hambre en África, estoy hablando de una infinidad de personas que aún no se animan a expresar quiénes son, qué desean, cómo quieren amar, por temor a ser excluidas y excluidos de sus círculos, cuando menos, o pasar a ser ciudadanos y ciudadanas de segunda automáticamente. Estoy hablando de nuestras familias, participantes de grupos, amigas y amigos.

Para ir cerrando: creo lo nuestro no es la pirámide, es la ronda. No es la posibilidad de ejercer poder sobre otras personas para el propio beneficio, es la defensa de la equidad. Lo nuestro es un Principio Biocéntrico -que alguna que otra persona me dice que es un concepto demasiado general-. Y bueno, che, seré idealista pero, para mí, en este ámbito es bastante concreto. A veces existen las dicotomías: alentamos las pirámides o alentamos las rondas. No es sólo una cuestión geométrica: a mí me salvó la vida la ronda porque la pirámide me estaba matando. Y no hablo sólo por mí. Lo juro.



La vida como centro teórico y metodológico

Antonella Galeano Tivani

Experiencias del programa educativo manos que danzan de Fundación Dar Salud Mar del Plata.

El sistema educativo ha privilegiado el uso de la razón y la memoria dejando de lado los aspectos afectivos y corporales. Su gran error ha sido no educar para la vida.

En el año 2014 realicé la formación en Educación Biocéntrica de la mano de Ruth Cavalcante y Cezar Wagner en la ciudad de Piriápolis, Uruguay. La educación biocéntrica había tocado profundamente mi corazón y llegaba para quedarse en mi vida. Fue así que a raíz de mi vocación, intereses, motivaciones, pasión, sueños y todo lo que se movió en mí, pude darle enfoque a un proyecto que no lograba encontrar en ese momento su cauce y unos meses más tarde nació la institución Fundación Dar salud Mar del Plata, organización sin ánimo de lucro que tiene como ejes fundamentales la salud, educación y programas de impacto social. Trabajamos para una cultura humanizadora de la salud, tomando el principio biocéntrico como norte de nuestra organización. Como agentes de cambio desarrollamos programas con el objetivo de contribuir a la transformación social en las áreas de salud y

educación, ya que la educación tiene componentes de salud, y la salud componentes de la educación. Dentro del eje “Programas de impacto social” co creamos en conjunto a dos grandes amigas y colegas, educadoras biocéntricas y didactas del sistema Biodanza Patricia Fernández y Paula Darwich el Programa educativo manos que danzan, con la finalidad de llevar a las instituciones educativas públicas y privadas la educación biocéntrica, la biodanza y neurociencias. Hasta el día de la fecha hemos realizados numerosas intervenciones, cursos (algunos con puntaje docente) y talleres a equipos de directivos, docentes, alumnado y personal no docente en instituciones educativas públicas y privadas de nivel inicial-primario-secundario-terciario y universitario. Nuestros primeros pasos fueron muy difíciles y aún queda mucho camino por recorrer. A lo largo del tiempo hemos tenido la posibilidad y necesidad, producto de la demanda en escuelas, de contar con voluntarios quienes son facilitadores de biodanza. No trabajamos con ánimo de lucro, nuestros programas son autogestivos.

El nuevo paradigma que es el principio biocéntrico nos propone como finalidad la conexión con la vida siendo urgente recuperar el sentido de la sacralidad de la vida. Proponer esto implica deconstruir lo que entendemos como

“conocimiento” e integrar la afectividad a este último. Nuestro trabajo con el programa educativo utiliza la educación biocéntrica para orientar las prácticas educacionales en torno a la vida, convirtiéndola en el centro teórico y metodológico, la biodanza la cual se encuentra implícita como herramienta para trabajar entre otras cosas la identidad, valorizar los rituales del vínculo por parte de la comunidad educativa y las neurociencias las cuales nos permiten comprender cómo funciona el cerebro y ver el importante papel que la curiosidad y la emoción tienen en la adquisición de nuevos conocimientos.

Con estas herramientas nos enfocamos en trabajar los contenidos del proceso de enseñanza- aprendizaje, la relación entre educadores y alumnos, el trabajo en equipo de los educadores y su relación con la institución la cual muchas veces se transforma en un laberinto donde es muy difícil encontrar la salida a los desafíos que plantea el escenario social. De ninguna manera llegamos con nuestra propuesta para descalificar el trabajo que se viene realizando en las instituciones por parte del docente y/o



directivos, sólo llevamos nuestra gran cajita de herramientas y Nuestra experiencia la cual nos ha permitido comprobar la potencia que posee la Educación Biocéntrica en los procesos de formación y convivencia cotidiana. Esta pedagogía estimula a los alumnos, docentes, equipos de trabajo no docentes de las instituciones a involucrarse amorosamente en favor de la vida a partir de su propia vivencia integradora a diferencia del viejo paradigma que instala al mundo en la competencia mientras que la Educación Biocéntrica propone una cultura afectiva que realza el contacto consigo mismo, con el otro y con la naturaleza y de esta manera rescata las múltiples inteligencias, principalmente la inteligencia afectiva.

Por último, decir que somos muy felices realizando nuestro trabajo y perteneciendo a una gran red que contribuye a una vida más auténtica e integrada en niños, jóvenes y adultos. Felicidad que está íntimamente relacionada con la intensidad y ternura que genera mirar a los ojos, sentir la tibieza de las manos y abrazos fraternos de nuestros hermanos. Felicidad que se multiplica y queremos contagiar cada vez que vamos con nuestro equipito de música a las aulas más frías y húmedas de la ciudad. Felicidad que tiene cara de niños sonriendo, aulas abrazando y docentes emocionados hasta las lágrimas que con gran suspiro después de tanto cansancio y estrés, sobrepasados de niños nos dicen: hay esperanzas en nuestra humanidad.

Sigamos siendo conspiradores del amor.

*Presidenta de la Fundación Dar Salud
Mar del Plata*



La danza de la voz

Mariela Furman

“El canto tiene sentido cuando palpita en las venas”

Victor Jara

¿Porqué el silencio? ¿Porqué la voz?

La voz se liga en forma directa con la comunicación y frente a una realidad social opuesta a la solidaridad comunitaria, esta no se expande, más bien se contiene, se guarda, se esconde, se oprime.

La voz, hablada o cantada, sufre particularmente el freno de la contención, la cárcel del temor, la vergüenza, el aislamiento. Sacar la voz no es solo cantar, es necesario habitar las emociones que emergen cuando la ponemos en juego: nuestra historia, nuestra identidad, nuestras represiones.

¿Porqué la represión?

Cito una aproximación a los mecanismos de la represión desarrollada por Sigmund Freud:

“...la satisfacción de la pulsión (impulso instintivo) sometida a represión, sería sin duda posible y siempre placentera en sí misma, pero sería inconciliable con otras exigencias y designios...produciendo placer y displacer... (es así que) la condición para la represión es que el motivo de displacer cobre un poder mayor que el placer de la satisfacción...” (Freud, 1992, pag.142)

El aparato psíquico aloja lo reprimido en el sistema inconsciente, y al mismo tiempo las pulsiones tienen su origen en exigencias orgánicas, de naturaleza biológica, por tanto, constantes y perentorias. Ello exige una fuerza también permanente para mantener lo reprimido en ese estado, por lo que la represión se hace presente cada vez que por algún motivo del devenir cotidiano, lo reprimido intenta aparecer como posibilidad, siendo:

“...su esencia...rechazar algo de la conciencia y mantenerlo alejado de ella...” (pag.142)

Es por ello que represión e inconsciente son correlativos, no se puede pensar uno sin el otro. Esto me parece clave. Porque la energía del impulso instintivo que carga la pulsión se mantiene en algún lugar de nuestra existencia, en este caso, en el inconsciente, posibilitando que pueda, en algún momento, aparecer.

¿Cuál es su importancia en Biodanza?

El grupo biodanzante se entrega a la permisividad, quizás una de las mayores cualidades que poseemos. Se trata de otro colectivo, diverso en su esencia con el socialmente represor, que entrega consignas y aporta una cadena humana que muchas veces conlleva reconectarse con lo reprimido, convirtiéndose esa dinámica en el escenario de un principio de disolución del mecanismo de la represión, o al menos facilitando que comience a transitarse dicha experiencia.

Si Biodanza es un espacio de libertad y yo pienso que sí

lo es, inferimos que también que puede ser un lugar de habitación-liberación de lo oprimido, y si así es ¿de qué forma lo puede ser?

Es aquí donde sugiero poner el foco sobre la importancia de un trabajo organizado y estructurado para el desarrollo de la voz.

Cito a continuación algunos testimonios recogidos en mi trabajo en Biodanza facilitando talleres y clases de profundización en la expresión de la voz y el canto que dan cuenta del alivio / liberación al permitir la emergencia de la voz:

“Me costó mucho al principio soltarme con la voz y después lo empecé a disfrutar”

“Cuando dijeron que vamos a cantar me asusté y me quería ir”

“Me encantó el grito porque me sentí liberado”

“Me asustó el grito”

“Me liberó mucho sacar la voz, sentí mucho alivio”

“La danza que más me pegó fue la de liberación de cuerpo y voz, sentí que me saqué un peso muy grande de encima”

“Me resultaron placenteras todas las que utilizábamos la voz de por medio”

“Al principio de la clase, se me vinieron los recuerdos de mis dificultades de mi cantar y me puse muy mal, luego despacio fui disfrutando gracias al cuidado y al grupo”

“Para mí fue re importante trabajar con la voz porque es lo que tengo que sacar, fue una clase ideal como hecha para mí. Haber ido también es por la magia que trae la Biodanza”.

“La que me resultó más significativa fue la de sanación con la letra “m” en los puntos energéticos. Y también la de soltar bailando y cantando a la vez”

Podemos ver que la potencialidad de la emergencia de la voz está indisolublemente ligada a la posibilidad de liberarnos de todo mecanismo represivo que la frene.

Siguiendo con esta línea y siendo que la finalidad de Biodanza es la integración de la Identidad -y los mecanismos de represión forman parte de la misma- me urge pensar y reflexionar que para trabajar con la voz y el canto en las clases, talleres y grupos semanales se precisa contar con ciertas herramientas y saberes para elaborar las sesiones.

¿Qué impacto tiene la voz en la construcción de la Identidad? ¿Cuál es el punto de encuentro?

Hay muchas definiciones sobre Identidad y es sabido que es un concepto complejo e inacabado.

La definición de Identidad en Biodanza es, entre otras cosas, *“lo que cada persona es esencialmente, frente a cualquier otro sistema de realidad”...“la conmovedora e intensa sensación de estar vivo, generándose a sí mismo” “se revela en presencia de un otro” (Toro, 2012, texto Identidad e Integración, pag. 4 y 6)*

¿Cómo expresa nuestra voz el devenir de nuestro Ser?



Serge Wilfart en su libro *Encuentra tu propia voz*, nos dice:

“No existen dos tipos de voz, una para hablar y otra para cantar. Son la misma. Y es la voz, una característica tan específica como las huellas dactilares”... “Ella revela nuestro bienestar o malestar psicológico interno, pero a la vez, es el instrumento que nos permitirá redescubrir nuestro verdadero Ser”

Más allá de nuestro tono y timbre, poder expresar nuestra voz -desde la palabra hablada- y también desde la voz danzada: el canto, es preciso desabrigarse de miedos, vergüenzas, sentimientos de inferioridad, trabas y muchas sensaciones que, seguramente, todos hemos transitado en alguna oportunidad de nuestra vida.

Estoy convencida de que encontrar el propio sostén afectivo, la propia voz y a su vez poder discernir cuando estamos hablando de nosotros y no son otras voces, es necesario un camino largo, terapéutico y de mucha intimidad.

Frits Perls refiere:

“la angustia es provocada cuando la voz que uno oye no es la de uno, la voz propia, sino la de otros hablantes que han sido introyectadas: ya sea por la voz de la madre o del padre quejándose, gritando o incluso, actuando justamente. Esto es nuevamente...la situación de la conquista de sí mismo; y reaparece la angustia porque uno vuelve a estrangular y acallar la verdadera identidad, su apetito y su voz” (citado por Lichtenberg, 2008, pag. 241)

En mi camino como acompañante de procesos de exploración de la voz durante 8 años, tanto en Biodanza como en consultorio desde mi condición de psicóloga y como cantante, la cita anterior es un punto central, ya que sumergirnos en las esferas más íntimas es muchas veces doloroso y al mismo tiempo revelador – ¿el dolor tiene eso no? Conduce a las vísceras y es un espejo...

También sabemos que nuestra identidad es como una huella dactilar: única e irrepetible; y sin embargo cambia de aspecto en el transcurso de la vida.

Considerando esto y basándome también en mi experiencia, me parece que es fundamental tener presente los lugares a los que podemos acceder como facilitadores ya que la voz representa un punto de vulnerabilidad que, desde mi punto de vista debemos cuidar, y mucho.

Por lo tanto, pienso que es muy importante comprender e identificar las emociones que puedan emerger al sacar la

voz y poder reflexionar sobre el correlato psicoemocional-corporal.

Cuando realizamos clases con la voz es necesario que tengan una curva orgánica: cuándo utilizar danzas con la voz en una sesión, cómo llegar a los ejercicios llaves, cómo cuidar la voz: tono, volumen y emisión.

Me parece importante también poder profundizar en la vivencia del propio cuerpo como instrumento: habilitar sonidos guturales, rítmicos, melódicos y armónicos.

Tener la capacidad de improvisación vocal: soltar la voz, jugar y vivenciarse como canal musical.

Poder explorar en la voz danzada los matices, colores, texturas y sutilezas, tener el registro de la propia voz en el cuerpo, identificar las emociones que despierta el vínculo con nuestra voz resultan esenciales.

Por otra parte, conversando con colegas, otras de las cosas importantes, es que existe un gran miedo -sobre todo en los primeros pasos como facilitador- cuando no hay luz eléctrica en una clase. En este sentido también me parece fundamental tener a la mano sesiones que permitan sortear de manera adecuada esa situación.

Para acompañar procesos, necesitamos vivenciar nuestra voz en la propia vida y contar con los instrumentos necesarios para sostener lo que allí aparece.

Rolando Toro decía: *“El grupo es la matriz de renacimiento”*. Esta metáfora es bellísima y contundente.

Yo, humildemente agregó: *El grupo es la matriz de renacimiento, liberación y expresión de lo oprimido.*

*Quería tan sólo ser lo que brotaba espontáneamente de mí.
¿Por qué habría de serme tan difícil?”*
Inspirado en “Demian”, Herman Hesse.

Bibliografía:

Freud, Sigmund (1992) Obras completas tomo XIV (1914-1916) “La represión”, Amorrortu editores, Buenos Aires.

Wilfart, Serge (1999) “Encuentra tu propia voz” Ediciones Urano, España.

Toro, Rolando (2012) “Identidad e Integración”. International Biocentric Foundation.

Lichtenberg, Philip (2008) “Psicología de la opresión” (Perls, F. Hefferline, R., y Goodman, P., Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana, Los Libros del CTP, Madrid, 2002). Editorial Cuatro Vientos.

Integrando el aporte de las cosmovisiones indígenas

Nicolás López Meyer

En la formación de Facilitadores de Biodanza tenemos el módulo Antecedentes míticos y filosóficos. Se trata de un maravilloso itinerario que nos permite profundizar en dos terrenos del conocimiento humano: arquetipos de la mitología griega y filósofos que Rolando Toro consideró fundamentales para comprender el sistema Biodanza.

Si deseamos explorar en mayor profundidad la esencia del sistema Biodanza es posible que tengamos que remontarnos a los lenguajes ancestrales y explorar la interrelación entre arte, chamanismo, cosmovisión y cultura biocéntrica encontrando sus puntos de confluencia. Allí donde el arte es una condensación multisensorial de la cosmovisión, una vía primordial para alcanzar los planos sagrados, el auténtico *lenguaje* de los dioses; y donde el chamanismo, más allá de un hecho ritual o curativo, se devela como una expresión completa y vívida de la forma en que las culturas indígenas conciben y están en el mundo.

La cultura occidental actualmente vive una crisis de valores, creencias y paradigmas. Los modelos científicos instaurados intentan homogeneizar el mundo. El desafío sea tal vez seguir adelante con nuevos modelos.

Así como la conquista española fue en base a la negación del otro, el paradigma biocéntrico es entender al otro. Su herramienta: la vivencia. Allí tenemos acceso a reconocer que somos un todo. Un todo donde se manifiesta la heterogeneidad, la diferencia y el valor de cada uno.

Así como hace 60 años occidente puso su mirada en el oriente espiritual, hoy estamos revalorizando eso que siempre estubo aquí: la cosmovisión de los pueblos originarios y su espiritualidad. Es sumamente importante que rescatemos la sabiduría de los pueblos originarios y sus cosmovisiones.

Debemos al filósofo Wilhem Dilthey dos agradecimientos, uno, por el concepto de vivencia (herramienta metodológica por excelencia de la Biodanza) y otro por la expresión “cosmovisión” que es una adaptación del alemán *Weltanschauung* (de *Welt*= “mundo”, y *anschauen* = “observar”). Formas de ver y de estar en el mundo, la naturaleza, el universo y la relación con ellos, las cosmovisiones indígenas son muy antiguas y están muy vigentes, no desaparecieron. Son un tesoro que estas comunidades tienen. Por eso fueron muy sabios en ocultarlas durante mucho tiempo, siglos. Las defendieron porque es lo que más cuidan de sí mismos. Y lo que es el eje de sus identidades como pueblo.

En los últimos años se está dando un proceso de convergencia entre las cosmovisiones indígenas y los nuevos paradigmas científicos. Lo que dicen las nuevas perspectivas científicas ya lo decían los indígenas hace miles de años y lo siguen haciendo. Un ejemplo muy claro es la concepción de la tierra como un ser viviente que se autorregula. Éstos son temas de estudio en la formación de Biodanza. Esta hipótesis (Gaia, J. Lovelock - 1985) los indígenas la manejan hace miles de años. Consideran a la madre tierra como un ser viviente al que hay que cuidar, hay

que alimentar, hay que respetar y hay que estar sobre ella en un equilibrio permanente.

Todas las filosofías indígenas apuntan a estar en armonía con la madre tierra porque si no lo estamos la madre tierra pasa factura. Muchas mitologías indígenas se refieren a esto.

Concepto de “la realidad”, para los occidentales es algo que puede ser medido.

Para los indígenas es también algo que está más allá de nosotros, los sueños, otros planos dimensionales, entidades que conviven con nosotros aunque no las veamos. Todo esto lo toma ahora la física cuántica.

El concepto de realidad. La posibilidad de concebir diferentes dimensiones de la realidad que es algo habitual para los cultores de la Biodanza o estudiosos de la psicología transpersonal.. a muchas personas aun les cuesta reconocer. Se sigue viendo la realidad con categorías estancas y se minimiza y deslegitima lo que los indígenas traen.

La realidad es algo mucho más complejo, difícil de explicar de lo que la ciencia nos puede decir. Los chamanes pueden viajar entre realidades. Hay que cambiar la forma de pensar y de conocer. Hay que ampliar las fronteras de nuestro conocimiento. Y esto es también lo que hacemos cada semana en Biodanza.

Hacer vivencias, ceremonias de encuentros, es restablecer el eje espiritual del ser humano con el universo, la búsqueda del equilibrio, entre el hombre, las plantas y los animales, las piedras, el agua.. Como dice el lonko Pincen “Las ceremonias son para equilibrar el mundo y para que el hombre camine con la naturaleza”.

El sentido espiritual de la práctica de Biodanza siempre me pareció importante mas no suele ser el aspecto que más destacamos o comunicamos. Sin embargo, la espiritualidad es el punto de encuentro, la instancia de comunión entre los seres humanos.

Cuando se conectan dos almas, se conectan todas las almas alrededor, los ancestros.

Cuando danzamos ceremonialmente en un grupo regular, estamos conectando nuestro espíritu con el espíritu de los ancestros, es un momento de reconexión, se recupera el sentido de comunidad.

El valor de la comunidad, contrario a lo que occidente ha alimentado que es la individualidad. Lo espiritual no es algo más allá, desconectado de nosotros, es algo integral del ser humano. Debemos superar las disociaciones materia-espíritu, hombre-naturaleza. La unidad cuerpo-espíritu es una visión de totalidad organizada. No seguir viéndonos como estructuras fragmentadas.

El biodanzante al igual que el hombre indígena busca estar en armonía con la naturaleza.

Es imprescindible que volvamos a esta integración y para ello contamos con instrumentos sagrados: el baile, el canto, la vivencia.

Estamos viviendo un cambio de conciencia como sociedad, hay que plantar semillas para que cambien las demás personas, esta siendo un proceso creciente.



En las cosmovisiones indígenas esta muy presente la cuestión de la crisis: Pachacuti, para los incas. Ciclos de grandes transformaciones. A ciertos líderes les daban ese nombre porque eran los que promovían el cambio o eran conscientes de ese cambio, procesos de destrucción y renacimiento. Antes se creía que estos mitos eran de destrucción, ahora se está entendiendo que son mitos de renovación. Son mitologías esperanzadoras. Todo lo que muere renace, por eso es tan importante el símbolo de la circularidad en el mundo indígena. El círculo de la vida, de las ceremonias, de las naciones indígenas, es el símbolo de la totalidad.

En muchas de sus acciones cotidianas el indígena procura dirigirse previamente a los poderes o fuerzas de la naturaleza y del cosmos, otorgando una dirección sagrada a su existencia. La vida diaria está presidida por un sinnúmero de pequeños actos sagrados que le otorgan a aquella su verdadero significado. (Martínez Sarasola)

Muchos sentimos que el movimiento Biodanza podría inspirarse en el legado que nos traen los pueblos originarios cuando describen el sentido comunitario de la vida.

Si entendemos que existe una correspondencia entre la tierra y la comunidad y que así como el hombre pertenece a la tierra, también pertenece a una comunidad. ¡Que bonito sería honrar esa pertenencia en nuestros rituales y ceremonias de Biodanza! ¡Y que todos tengan un lugar importante!

El estudio de las cosmovisiones indígenas es una deuda del sistema educativo. Nuestra crisis a nivel nacional es una crisis de identidad. En lo personal es una gran fuente de inspiración para la creación de vivencias en Biodanza y una bella exploración de mi identidad y nuestra identidad como practicantes de una actividad de origen latinoamericano cuyas raíces es necesario revalorizar.

Es el camino

Tanto camino andado, tantos malos pasos, muchos tropezones,
caídas, también raspones, sangre, heridas que tardan en cerrar,
más sangre.

Amores que parecen y no son. Engaños. Decisiones mal tomadas.

Caminos equivocados. Meterse en el barro y seguir. El agua al cuello y seguir.

Y llegar hasta el borde del precipicio. Se acabó este camino.

Y encima alguien con ganas de empujarte.

Pero hay una fuerza, una energía que viene de adentro,

algo entre intuitivo y ancestral que permite esquivar el empujón y volver al principio.

Respirás hondo, mirás al cielo como pidiendo ayuda,

mirás atrás, a los costados, adelante, bien a lo lejos y das el primer paso,

tambaleás un poco y te recuperarás,

y viene el otro pie y ya son dos pasos,

ya no estás en el mismo lugar,

avanzás y te vas alejando del punto de partida,

esta vez sin mirar atrás-sólo adelante,

al suelo que te sostiene bien y confiás en él.

Y van disolviéndose los fantasmas que venían detrás

y se redobra el paso, sin fatigas, sin dudas.

Los labios se curvan y aparece la sonrisa,

el viento en la cara y se aliviana el equipaje,

se alivia el peso de la espalda, vuelan los pies

y ahora sí, estoy en la ruta, en la buena, lo presiento,

lo veo, lo veo en la mirada de los otros,

esos que de pronto van apareciendo quién sabe de dónde,

no importa y cada vez son más, sonrientes como vos,

ligeros, alegres, y nos miramos y nos acompañamos

y el camino que estaba en penumbras se va iluminando con la llegada de esos otros,

y yo mismo soy un otro, alegre, feliz.

Y me pierdo dentro de las pupilas de uno y me estremezco,

al contacto de las manos de otro, porque vamos así, de la mano

y mirándonos, saltando, danzando, si! esooo!

danzando!,

¿Hacia dónde? No importa adónde vamos, ¿quién quiere llegar?

Si lo bueno, lo que verdaderamente importa, es el disfrutar del camino.

Carlos Pedro Martín

La vida, un viaje musical

Lidia Giudici

La sesión de Biodanza integrando la tercera edad

Según la **OMS**, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas; y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo **mayor** de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

No existe un único paradigma de la vejez y el envejecimiento: la vejez alude a una realidad multifacética atravesada no sólo por el paso del calendario, sino también por aspectos fisiológicos, sociales y culturales (CELADE, 2006: 14). En este sentido es que la historia personal, el propio camino recorrido a lo largo de todos los años, ha dejado una huella imposible de borrar y tiene un impacto acumulado sobre los años adultos de las personas.

El ser humano no se “termina” psicológicamente hablando (o no termina su desarrollo) cuando acaba su máxima maduración física y biológica ni empieza su deterioro cuando termina, en la edad adulta, su etapa laboral, se marchan los hijos del hogar o cuando ocurre cualquier otra condición física, biológica y social. El desarrollo humano, desde una perspectiva psicológica, dura mientras siguen produciendo las transacciones entre el organismo biológico y el contexto sociocultural.

Existen funciones intelectuales que declinan en función de la edad y, también, existen otras que se mantienen a lo largo de la vida e, incluso, existen ciertas formas de juicio y comprensión que se incrementan en la vejez. Por eso se ha hablado y se rescata desde épocas ancestrales “la sabiduría de los viejos”. Durante las prácticas de Titulación de *Acción Social*, que realicé con el grupo de alumnos en fase de titulación de la *Escuela de Biodanza Oeste de Buenos Aires*, en el *Centro cultural N°13 del GCABA*, evidencié los cambios en las personas de tercera edad que conformaban el grupo asistente. Era como un antes y un después de la clase. Los relatos de vivencia y las fotos esporádicas, daban fe de estas aseveraciones. Así que decidí incorporar algunas de ellas a mi monografía presentada: “*Sólo Armonía. Aportes a la semántica musical desde la investigación y la práctica.*”

“La música constituye un elemento único, más grato que el ruido pero que, a diferencia del habla, no entraña significados precisos sino connotaciones fuertemente emotivas y agradables. Estas connotaciones se originan probablemente en la infancia, antes de la comunicación por medio de las palabras, cuando entre el niño y la madre se establece un sistema recíproco de ritmos y vocalizaciones y cuando la canción y el baile son un factor de socialización mediante el juego. Cada ser humano conserva restos de sentimientos de éxtasis, relacionados en su memoria con ciertos estados de arrobamiento, en los que se sume cuando su participación en la música ya sea cantando, ejecutando un instrumento o simplemente escuchándola le estimula debidamente”. Peter Ostwald

Y así fue que no sólo investigué sobre “la vejez”, sus concepciones y evolución de las mismas hasta el presente; sino también la música utilizada en la integración de las personas mayores a las clases y sus implicancias en logros saludables.

En la antigüedad clásica, la imagen de la vejez era ambivalente. Según Cicerón: “el viejo es un ser juicioso, experimentado y sabio al que la edad ha liberado de las pasiones humanas.”

“El envejecimiento deriva en una serie de modificaciones psicológicas, funcionales y bioquímicas que origina el paso del tiempo sobre los seres vivos y que se caracteriza por la alteración progresiva de los mecanismos homeostáticos del anciano” (Binet y Bouliere).

El envejecimiento produce cambios psíquicos, sociales y biológicos, y estos cambios pueden ser debidos a factores internos: degeneración y atrofia de órganos o bien a factores externos, por ejemplo: los cambios ambientales. Estos factores pueden originar síntomas, como ser: cansancio, debilidad, agotamiento; lo que puede llevar a las personas a un estado de dependencia.

Hace ya algunos años que el envejecimiento está siendo una de las prioridades en el ámbito de la salud a nivel mundial. Los adelantos tecnológicos han ido reduciendo las tasas de mortalidad y ha aumentado la esperanza de vida de la población. Esto ha obligado a orientar las políticas internacionales a un cambio en la concepción de la vejez, considerando a ésta como una etapa de vida activa en la que se puede lograr un máximo de autonomía individual y la posibilidad de autorrealización.

La música utilizada en **Biodanza** se caracteriza por el significado emocional, la posibilidad de inducir vivencias. Por ello, el criterio de selección de músicas en **Biodanza** es funcional, no es estético. La música se convierte en movimiento corporal durante la vivencia de **Biodanza**.

Al escuchar música adecuada, se produce una relajación física y psíquica: respiración más profunda y lenta, se relaja el cuello, se previenen enfermedades cardíacas, se combate el insomnio y el nerviosismo, se previenen enfermedades psicosomáticas, se combate el stress, se estimula la afectividad y el funcionamiento fisiológico en general.

Cuando se sincroniza la respiración con la música se producen beneficios en las diferentes partes del cuerpo: pulmones, músculos, plexo solar, cerebro, cerebelo, piel y mucosas, la hipófisis. **Aschoff**, en 1951, introdujo el concepto de “ritmos biológicos”, basado en los ritmos naturales de cualquier ser viviente. La música tiene, así, un efecto curativo.

“¿Qué es lo que conservamos en la memoria de cuanto oímos? ¿Qué significaciones y qué emociones van unidas a los sonidos del pasado? ¿Por qué suelen producir los sonidos familiares un sentimiento de nostalgia?” David Lowenthal

La **música folklórica** (o cualquier género musical), la lengua hablada en común, las actividades que cada uno realiza y todos los objetos sonoros que se perciben en la vida forman parte de una identidad y memoria colectiva. Un



individuo que crece en un entorno acústico determinado está acostumbrado a ciertos sonidos e incluso a ciertas expresiones musicales; y a lo largo de su vida, unos objetos sonoros desaparecerán mientras que otros se incorporarán a su escucha de acuerdo a las actividades que vaya realizando. Las demás personas de su entorno compartirán esas experiencias acústicas tal como cuando una canción estimula el recuerdo de alguna persona o acontecimiento. Por ejemplo, en el caso del **rock** y sus vertientes que retoman constantemente temáticas como: la depresión adolescente, la diversión y el rechazo de la autoridad o la conciencia política y social.

En el caso del “**Tango**”, la canción urbana, el amor y el sexo son su atracción temática. Las premisas económicas entran en el planteamiento, del que se deriva el desequilibrio erótico, de raíz social, que motiva el déficit presupuestario de su protagonista: el dinero (“los morlacos”). Su saldo es, en general negativo: la frustración erótica y sentimental del protagonista.

Por eso, creo que la selección de músicas, es importante en cuanto a las connotaciones, especialmente cuidadosa en la integración de personas “mayores” en los grupos. Tanto sea por sus connotaciones memoriosas de aspectos de vida, la identificación de sus orígenes y nacionalidades, sin dejar de tener en cuenta la inserción en el presente, jugando con las posibilidades y variables que nos permiten la abundancia de músicas utilizadas en **Biodanza**.

A través de la Biodanza, se aumentará la autoestima del anciano y se rescatará su alegría de vivir, para que vuelva a descubrir sus motivaciones personales. Se estimularán los vínculos afectivos y de contacto, para que sienta la pertenencia al grupo.

Además, se fortalecerá su sistema inmunológico a través del contacto y la caricia, que han demostrado su eficacia en estudios recientes, ya que contribuyen a reafirmar la identidad, ayudan a aumentar las defensas, estimulan y potencian el sistema inmunológico y, por lo tanto, a disminuir el riesgo de contraer enfermedades.

Se tratará de que se encuentren bien, contentos y felices cuando salgan de nuevo a la calle o vuelvan a sus casas, con menos dolores y más relajados y que durante unos días al menos conserven la energía y la actividad mental positiva.

Y así se pudo evidenciar en las propuestas en el Centro Cultural. Bastaba caminar relajadamente, soltar las tensiones, aflojar los músculos de la cara, reírse, jugar rescatando el niño interior, respirar quietos, registrando el cuerpo para soltar las tensiones del medio externo... tiempo de relajación. Y después, el pasaje al contacto con el otro, al grupo, a las caricias... cambiar el punto de percepción de los ojos a los oídos, del cerebro al corazón... así estimulaban al grupo las músicas seleccionadas. Y de pronto, la alegría, el encuentro, la ronda y la danza final... tiernos y energizados, paz... volver de otra manera, nutridos.

Creo que es importante que cada ser humano pueda crear durante toda su vida, devolverle al mundo su impresión, creando un mundo más elástico, más adaptado a sus deseos y necesidades más profundas. Los adultos mayores tampoco deben adaptarse a modelos rígidos, la música les permite pasar esos umbrales y recrearlos.

Biodanza Música

CONSULTE los ejercicios con sus descripciones y consignas originadas en sus catálogos

CONSTRUYA su clase rápidamente utilizando los recursos dispuestos especialmente para una clase de Biodanza.

ENCUENTRE en la BIBLIOTECA notas por autores, referidas a Biodanza.

NOVEDAD: Asistencia de alumnos, registro del relato de vivencia, recordatorio de cumpleaños

**Fácil instalación
Costo x Beneficio adecuado
Músicas con buena calidad de sonido**



Arnobio Oscar Rodríguez

+549 351 2307223

Brasil: Luis J. Castagnini +55 51 992883472

Uruguay: Ana G. Maldonado +598 94278229

www.youtube.com/BiodanzaSoftware



BiodanzaLibros es una misión

Belen y Paco

Hay algo de los libros que tiene un toque romántico. Pasar las páginas, oler la tinta y el papel, escribir a lápiz anotaciones, acotaciones, subrayar. Poder regalarlo, prestarlo o perderlo; para que alguien lo encuentre y disfrute también. Hay algo de poesía en los libros de papel que no tienen y nunca tendrán los libros electrónicos.

Pero en realidad no vine a contar esto. Hace 10 años cuando conocimos la Biodanza no se habían publicado tantos libros. Muy pocos y selectos. Los poemas de Rolando en México y Chile, “Biodanza” de Rolando en varios idiomas y unos pocos más, todos muy buenos. Pero como no quiero dejarme ninguno no los nombraré.

Nosotros como alumnos de escuela ávidos de conocimiento queríamos acceder a aquellos libros pero no se conseguían en las librerías de España, sino que llegaban en las maletas de los didácticos desde Argentina, Chile o Brasil. Como el buen contrabando se distribuían silenciosamente en los talleres, encuentros y congresos; como siempre se ha perpetrado el contrabando con nocturnidad y alevosía. Sé que aún se hace, afortunadamente.

Así que como no teníamos contactos al ser tan nuevos y teniendo la posibilidad y el ánimo de hacerlo nos pusimos manos a la obra para lanzar en internet la plataforma “*biodanzalibros*” o “nuestra misión”. Sin darnos cuenta habíamos creado algo nuevo, habíamos creído y puesto en marcha un sueño “hacer llegar los libros de Biodanza a sus lectores”. Y hacerlo cuando los precisan. Aprovechando un poco arcaicamente las redes y dedicando mucho tiempo y pasión.

Cuando vendemos un libro siempre pensamos en quien lo escribió, cuántas horas, días y noches para plasmar sus

ideas, sus sueños y su conocimiento, sabiendo que nunca será un Best Seller que quizás en toda su historia se impriman 200, 500, o 1000 ejemplares, únicos, pero que sólo compensarán en lo poético del gesto. Tratar de explicar con palabras lo que sólo entenderemos con la vivencia.

Lo que intentamos con “*biodanzalibros*” es que todas esas maravillas lleguen a las manos de quien a de atesorarlos y lo hacemos de una manera sencilla y económica porque no somos, ni pretendemos ser una multinacional, porque lo nuestro como dije no es un negocio sino nuestra misión y sólo así lo comprendemos.

Desde que Rolando partió a bailar con las estrellas muchos libros se han publicado. Comenzamos con cuatro libros y hoy ya son más de 40 en varios idiomas y otros muchos que se quedaron por el camino, (imagino que os cansasteis de mover libros en vuestras maletas por el mundo) pero gracias igualmente por escribirlos. Si un día os decidís a volver a publicarlos aquí estamos. Y si estas terminando de escribir un libro sobre Biodanza, aquí nos tienes también. Sabemos que muchos libros maravillosos aun no llegaron a nuestras manos. Así que estaríamos encantados de recibirlos.

Y ahora detente un momento y si es tu caso y tienes esta revista entre tus manos, huele la tinta y el papel, siente su textura entre tus dedos, observa como las palabras acarician tus ojos y disfruta. ¿No es un placer? Si lees una versión electrónica quédate con el último párrafo.

De alguna manera, siento el compromiso del director de esta revista, de que un día cruzara el mar con algunos números de otras primaveras en su maleta, para que encuentren sus lectores en Europa. “Cada huella ira encontrando su arena”.

Gracias a todos los que alguna vez nos acercaron libros, sobre todo desde Argentina.

Ars Magna: un aporte para Biodanza

Marina Preiss

El Arte de Vivir en Salud

Arte: del latín *ars*. Es el concepto que engloba todas las creaciones realizadas por el ser humano.

Para expresar una visión sensible acerca del mundo, ya sea real o imaginario. A través de ideas, emociones, percepciones, sensaciones.

Utiliza recursos plásticos, lingüísticos, movimiento o sonoros.

Al hablar de paradigmas nos referimos a un punto de partida. En este caso tomamos el punto de partida desde lo humano, llamado antropocéntrico y otro centrado en la vida, llamado biocéntrico.

Ambos tienen diferentes connotaciones Paradigma Antropocéntrico.

Nos remite a nuestra historia y nuestra circunstancia social. Este paradigma nos conduce por tres caminos:

Enfermedad, muerte y locura.

En las ciencias sociales, la patología es la materia importante de estudio y su diagnóstico; en una espiral descendente que configura un círculo vicioso.

Paradigma biocéntrico

Entramos en el mundo de las fuerzas y acontecimientos que pertenecen a la VIDA. Ella nos revela valores, grandeza, belleza, alegría, confianza. Biodanza desarrolla el principio biocéntrico en cinco líneas de vivencia, Vitalidad. Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia. En una espiral ascendente que configura un círculo virtuoso.

Este viaje es de aquí a aquí y consiste en la certeza de encontrar en tu mirada la belleza.

La vida es algo cálido, musical, magnético, que busca contacto.

Es un hogar susurrante, es decir, un fuego que resuena, y la resonancia de vivir, alcanza todos los grados del diapason (Artaud).

Biodanza es el Ars Magna, el arte supremo, en que la salud es expresión del orden cósmico.

En neurociencias estamos confirmando la función de sanación a través de reinventarnos.

Es frecuente, que las personas cultiven pensamientos de temor, odio, culpa, menosprecio, resentimiento, una propia amenaza a ser rechazado, humillado, criticado.

Los propios pensamientos, generan un estado de alarma, que activa el sistema nervioso simpático (S.N.S.) e inactiva el sistema nervioso parasimpático (S.N.P.), como si un peligro grave amenazara desde el afuera activando los mismos mecanismos que si esto estuviera ocurriendo.

Esta activación del S.N.S. diseñada para ponerse en marcha para proteger la vida durante unos minutos, a través de los propios pensamientos se cronifica hasta en años.

El efecto de esta desregulación entre el S.N.S. y el S.N.P. genera un cuadro compuesto entre otras cosas por tensión aumentada del miocardio y el músculo diafragmático. Con disminución del bombeo cardíaco y el intercambio gaseoso en los pulmones.

La consecuencia es disminución de oxígeno en sangre (el primer y más importante nutriente) y aumento de toxinas generando un medio interno ácido (ámbito propicio a la enfermedad). Así como hipertensión arterial, depresión del sistema inmunitario, disminución del movimiento peristáltico y disminución de la producción de jugos digestivos con aumento del ácido clorídrico y procesos de putrefacción intestinal, depresión del instinto sexual con disminución de la serotonina en sangre, neurotransmisor que propicia la alegría, el bienestar, el deseo. Y oxitocina, llamado el neurotransmisor del encuentro entre las personas, segregan tanto hombres como mujeres.

A nivel neurológico ocurre activación de las amígdalas cerebrales, cuya función está vinculada a la memoria traumática y activación de los sistemas de alarma con liberación de cortisol, generador de desgaste en todo el organismo. El cuadro se complementa con disminución del riego sanguíneo de la corteza prefrontal, vinculada a la creación, concreción, percepción; en el éxito de la realización de la propia realidad desde la identidad.

Este estado de alarma anhela preservar el YO, que se siente en peligro, aunque no lo esté realmente desde afuera.

El ser humano es gregario por naturaleza, la separación del otro, de sus pares, genera a nivel genético achicamiento del telómero y disminución de la enzima telomerasa, elementos que contribuyen en el proceso de división y regeneración celular, propicias a

la neuroplasticidad y neurogénesis, claves en el rejuvenecimiento de todo el organismo y de reparación y creación de nuevas estructuras neurológicas.

A nivel de hemisferios cerebrales ocurre una lateralización.

Así como se interrumpió la cooperación, el afecto, con el próximo, ocurre entre ambos hemisferios a predominio de uno de ellos.

O el izquierdo y la persona sólo se expresa en un pensamiento lineal, lógico, matemático que no sabe de soñar, disfrutar; o es un soñador, poeta, que no puede ver contruidos y compartir sus sueños.

La mente condicionada, analista, busca estatus, importancia, reconocimiento, rivalidad, lamentaciones por el pasado, preocupación por el futuro, rumiación.

Este desorden (que estamos exponiendo en una breve síntesis) se traduce en enfermedades de todo tipo, tanto del orden mental como orgánico.

Las batallas se libran afuera, las guerras se ganan adentro. No veo el mundo que es, veo el mundo que soy.

Hace 500 años, la gente veía la tierra plana.

Hubo un loco que se animó a ir más allá del horizonte y conmovió al mundo confirmando su percepción de que la tierra es redonda.

La realidad es fruto de lo que percibimos y nos animamos a explorar. Lo único que me da seguridad es VIDA.

Cuando soy vida, hay puertas que se abren.

En Biodanza, el principio biocéntrico es un paradigma que genera un nuevo orden a través de patrones vitales:

Autorregulación entre s.n.s. y s.n.p., encuentro en grupo, confianza, trance y regresión, danzas integradoras, músicas integradoras, vivencias integradoras, alegría-caricias-abrazos, poesía, arte.

Iluminamos los esbozos de creatividad, los restos de entusiasmo, la reprimida necesidad de amor.

El mundo en que vivimos es el mundo que nosotros configuramos y no un mundo que encontramos (H. Maturana).

Nuestro cuerpo está biológicamente estructurado para el placer, no para la eficacia (A. Lowen).

Las cosas no pasan fuera de los seres, sino dentro de ellos (H. Maturana). El reinventarnos requiere motivación, determinación, persistencia.

Anhelo referirme brevemente a otros factores fundantes en ARS MAGNA.

Actividad física: ligada al cerebro reptil, y éste al hipotálamo. Centro neurológico, de autorregulación homeostática a nivel de fluidos orgánicos. Cuida que se mantenga el equilibrio entre ácidos y alcalinos (medio interno).

Uso del lenguaje: con la palabra construimos realidades. Desde el principio biocéntrico construimos relaciones entre vos y yo, con palabras que iluminan nuestra grandeza con calificación. Nuestra belleza, con un lenguaje poético con silencios y escucha afectiva que ordenan el espacio de encuentro.

En el conversar, construimos nuestra realidad con el otro. No es una cosa abstracta. El conversar es un modo particular de vivir juntos en coordinaciones del hacer y el emocionar.

Por eso el conversar es constructor de realidades. Al operar en el lenguaje, cambia nuestra fisiología. Por eso nos podemos herir o acariciar con las palabras. En este espacio relacional uno puede vivir en la exigencia o en la armonía con los otros. O se vive en el bienestar estético de una convivencia armónica o en el sufrimiento de la exigencia negadora continua.

(H. Maturana)

Nutrición alimentaria:

El instinto alimentario tiene la sabiduría de la especie. La industria alimentaria silenció un instinto que en cada persona ilumina la provisión de diferentes nutrientes: oxígeno, vitaminas, enzimas, oligoelementos como hierro, calcio, magnesio, yodo, etc., agua.

La naturaleza nos provee de estos nutrientes en las semillas, frutas y verduras de tierra y de agua. Es imperativo un retorno a la naturaleza en su sistema ecológico para encontrar en ella los nutrientes complementarios a nuestra estructura física, mental, edad, etc., estado de salud... identidad.

Que el alimento sea tu medicamento.

Que tu medicamento sea tu alimento (Hipócrates).

La consigna es: Orden Limpieza Desparasitación Nutrición

Es mi propuesta, como médica, que Ars Magna se desarrolle dentro de un espacio pedagógico de reaprendizaje de funciones originarias de vida, en educación permanente.

Lo hacemos juntos.

La vida está en nuestras manos.

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados (Mateo 5:6).

GUIA DE FACILITADORES Y DE CLASES

Facilitadores	Hora	Lugar	Teléfono	Email
Lunes				
Julio Marjovsky	19.30 hs.	CABA / Almagro	11-3025-7773	julioarjovsky@hotmail.com
Oscar Rodríguez	18 hs.	Córdoba / Mayu Sumaj	(0351) 230-7223	biodanza.software@gmail.com
Silvina Virgilio	16 hs.	Corrientes / Corrientes	(379) 493-2499	silvinavir@gmail.com
Verónica Giuliano	18 hs.	Corrientes / Corrientes	(379) 481-8877	veroguacaras@gmail.com
Silvia Cattino	19.30 hs.	Bs. As. / Ramos Mejía	11-5698-746	
Patricia Senger	20 hs.	Entre Ríos / Crespo	(343) 611-2530	
Emilse Pola	20.30 hs.	CABA / Belgrano	11-5329-1268	polaemilseines@gmail.com
Patricia Andrea Fernández	19 hs.	Mar del Plata	(223) 423-8712	patriandre811@yahoo.com.ar
Ana Ma Albertani	18 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 601-1641	anuca26@yahoo.com.ar
Claudia Buffa y Claudia Sciencia	17.45 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 419-6335	guiclaui@live.com
Susana Mpalis	16 hs.	Bs. As. / Hurlingham	11-6744-44718	matedeluna@hotmail.com
Marina Preiss	15 hs.	Bs. As. / Parque Lezoir	11-3002-3153	mariana.mamani51@gmail.com
Fernanda Molina	18.30 hs.	Bs. As. / Ituzaingó	11-5120-7312	
Teura Roja	20 hs.	Misiones / Posadas	(376) 462-8459	
Paola Fogolín	20 hs.	Bs. As. / Villa Adelina	11-6324-8071	
Sebastián Sanguinetti	20 hs.	Santa Fe / Rosario Centro	(341) 688-9889	
Susana Massi	19 hs.	Bs. As. / Arrecifes	(247) 850-7432	
Claudio Didoli - Silvana Fosin	18.30 hs.	Santa Fé / Rosario	(341) 500-5350	clauball@gmail.com
Ana Marin y Sandra Tolsa	19 hs.	Santa Fé / Rosario	(341) 686-6710	anamarin206@hotmail.com
Helga Schultze	20.15 hs.	Misiones / Posadas	(376) 463-0009	
Marta Sesma	19.30 hs.	CABA / Almagro	11-6293-4633	martasesma@yahoo.com.ar
Lucía Rocha - Nicolas Lopez Meyer	20 hs.	Palermo	113 278 8173	
Martes				
Orlando Gutierrez	18 hs.	Bahía Blanca	(0291) 6421-451	ovgutierrez@hotmail.com
Norberto Lopez	19.30 hs.	CABA / Abasto	11-5762-2756	

Raul Terrén	19:30 hs.	CABA / Palermo	11-5095-6450	secretaria@terrentoro.com
Román Mazzilli	19.30 hs.	CABA / Chacarita	11-6441-4408	campogrupal@gmail.com
Silvana Correia	19.30 hs.	CABA / Villa Luro	11-6020-4528	silvanabiodanza@hotmail.com
Rosana Daniele	18.30 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 509-4151	rosana.daniele@hotmail.com
Verónica Giuliano y Silvina Virgilio	18 hs.	Corrientes / Corrientes	(379) 481-8877	veroguacaras@gmail.com
Lucrecia Marcelli	19:30 hs	Chaco / Gral. San Martín	(372) 540-5259	tiempodelalma@gmail.com
Hugo Vidomlansky	18.30 hs.	Paraguay / Lambare	(596) 190-8201	apykaredbiocentrica@gmail.com
Ariel Canteros	20.30 hs.	Chaco / R. Sáenz Peña	(364) 473-8818	hectorarielcanteros@gmail.com
Mirta Pacheco	15 hs.	Bs. As. / Quilmes	11-5494-9105	
Rebeca Castaño	18.30 hs.	Bs. As. / Temperley	11-6291-9753	
Emilce Merlo	18.30 hs.	San Juan / S. Juan Capital	(264) 445-4282	efmc69@hotmail.com
Jonathan Carballo y Pablo Aguilera	10 hs.	CABA / Palemo	11-3954-7605	jmcarballo89@gmail.com
Adriana Rios	19.30 hs.	Bs. As. / Azul	(228) 165-2573	adrios7@hotmail.com
Emilse Pola	10 hs.	CABA / Belgrano	11-5329-1268	polaemilseines@gmail.com
Antonella Galeano T.-Claudia Beragh	15 hs.	Mar del Plata	(223) 537-3031	info@fundaciondarsalud.com.ar
Silvia Fontana	10 hs.	CABA / Belgrano	11-4928-0698	silvia.fontana9@gmail.com
Cecilia Harriague y SivanaGagliardo	14 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 418-7024	silvanagagliardo@yahoo.com.ar
Fernanda Molina y Laura Rigacci	19.30 hs.	Bs. As. / Luján	11-5120-7312	
Amanda Alsina	18 hs.	Misiones / Posadas	(376) 415-8085	
Ricardo Ezequiel Neira	19 hs.	Bs. As. / San Telmo	11-6275-5649	
Solange Rosenberger	20.15 hs.	Misiones / Posadas	(376) 464-4467	
M. Alejandra y M. Fernanda	20 hs.	Santa Fé / Rosario	(341) 602-9020	mariafernandadangelo71@gmail.com
Pablo Terrén	19 hs.	Bs. As. / Zarate	(0232) 649-6062	
Patricia Colina	19 hs.	Salta / Vaqueros	(0387) 505-3981	biodanzasalta@gmail.com

Miércoles

Leandra Bonofiglio	20 hs.	Santa Fé / Rosario	(0341) 547-3886	leabonofiglio@hotmail.com
Alicia Vidotto	18 hs.	Córdoba / Cap. del Monte	11-6121-1012	aliciavidotto1950@gmail.com
Sol Maidana y Luis Varela Cerda	19 hs.	Salta / Vaqueros	(387) 603-4627	biodanzasalta@gmail.com
Mónica Souto	20 hs.	Bs As / Lincoln	(235) 564-2168	monidanza@hotmail.com
Ivana Fernandez Treviño	20 hs.	Bs. As. / Olavarría	2284-654616	biodanzaolavarria@yahoo.com.ar
Alicia Mora	9 hs.	Paraguay / Roque Alonso	(598) 133-2177	alimoradi76@hotmail.com
Teresita Echaury y Diego Repetto	10 hs.	Chaco / Resistencia	(362) 429-8008	gestion@diegorepetto.com
Nancy Penayo	18.30 hs.	Paraguay / Lambare	(599) 170-4409	apykaredbiocentrica@gmail.com
Laura Del Piano	20 hs.	Corrientes / Corrientes	(379) 468-4710	lauradelpiano1@hotmail.com
Rosana Daniele	8.30 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 509-4151	rosana.daniele@hotmail.com
Sandra Saraceno	18 hs.	Santiago del Estero	(385) 611-8447	
Santiago Andres Bramati	18 hs.	Bs. As. / Rojas	11-3002-8759	
Lucia Rocha - Mariela Furman	19.30 hs	CABA / Chacarita	113 278 8173	marielaforman@gmail.com
Viviana Gonzalez y Luisa Toro (ft)	18.30 hs.	Bs. As. / Rem. de Escalada	11-5643-0358	
Mariela Furman y Lucia Rocha	19.30 hs.	CABA / Chacarita	11-5829-3855	
Mariela D'Angelo y Karina Martinez	19.30 hs.	CABA / Palermo	11-5314-0481	
Emilce Merlo	18.30 hs.	San Juan / S. Juan Capital	(0264) 445-4282	efmc69@hotmail.com
Emilce Merlo	10 hs.	San Juan / S. Juan Capital	(0264) 445-4282	efmc69@hotmail.com
Emilse Pola	20.15 hs.	CABA / Belgrano	11-5329-1268	polaemilseines@gmail.com
More Gemma	19.30 hs.	CABA / Chacarita	11-4569-0356	biodanza.itaca@gmail.com
Irina Szarfsztejn	19.30 hs.	Bs. As. / San Isidro	11-6190-4080	biodanzasanisidro@gmail.com
Sol Toro y Franco Luciani	19 hs.	CABA / Palemo	11-5153-4204	soltorob@gmail.com
Verónica Toro	19.30 hs.	CABA / Palermo	11-5095-6450	secretaria@terrentoro.com
Rocío de la Hoz	18.30 hs.	Mar del Plata	(223) 663-4102	rociodelahoz81@gmail.com
Analía Gomez Marpegán	19.30 hs.	CABA / Palermo	11-5569-6999	senderosamiser@gmail.com
Rosita Somaré	18 hs.	San Luis / S. Luis Capital	(266) 475-5822	rositaypru@gmail.com
Claudia Ciencia	20.30 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 438-0009	claudiaciencia@gmail.com
Nora Landriel y Gabriel Sturla	19.30 hs.	CABA / Ramos Mejía	11-5516-2503	noraland06@hotmail.com
María del Carmen Temoli.	19 hs.	Neuquén / C. Neuquén	(299) 471-1440	mujermt@gmail.com
Patricia Ghisio	20 hs.	CABA / Villa Urquiza	4522-7309	ghisiopatricia@gmail.com
Micaela Beviacqua	21 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 419-2590	micaelabeviacqua@gmail.com
Tito Spátola	20 hs.	CABA / Almagro	11-5978-9536	titospatola@yahoo.com.ar
Carolina Bentham - Xime Echegaray	18.30 hs.	CABA / Balvanera	11-5094-8917	
Julia Gutiérrez Kuselman	17 hs.	Córdoba / Cap. del Monte	11-7098-1930	
Yanina Beraldi y Rubén Escalada	18.30 hs.	Bs. As. / Pilar	11-3050-4680	11-5797-8450
Carolina Adjemian	19.30 hs.	Bs. As. / Bernal	11-5920-0094	
Nieves Gastaldo	19.30 hs.	CABA / Caballito	11-6667-7847	
Elizabeth Yaluk	19 hs.	CABA / Palermo	11-6153-1241	
Pablo Terrén	20 hs.	Bs. As. / Martínez	(232) 649-6062	

Helga Schultze	20 hs.	Misiones / Posadas	(376) 463-0009	
Laura Asueta y Luján Martinucci	20.15 hs.	Santa Fé / Rosario Ctro	(341) 321-7760	laurinchi_ros@hotmail.com
Laura Rigacci	19 hs.	San Antonio de Areco	(232) 547-8497	
Luigi Picotti	20.15 hs.	Santa Fé / Reconquista	(341) 503-3339	spa_nala@yahoo.com.ar
Agustín Terrén	19 hs.	Bs. As. / Hurlingham	(232) 643-3752	

Jueves

Betina Galante y Luis Otero	19.00 hs.	CABA / Almagro	11-5620-0332	centroatkva@gmail.com
Ana Trabucco	19 hs.	Bs. As. / Vte. López	11-4493-8636	anatrabucco@gmail.com
Emilse Pola	19 hs.	Bs. As. / Haedo	11-5329-1268	polaemilseines@gmail.com
Román Mazzilli	19.30 hs.	CABA / Chacarita	11-6441-4408	campogrupal@gmail.com
Estela Otaño. Margarita Arizabalaga	19.30 hs.	Bs. As. / Tandil	(249) 463-2901	estelao.2018@gmail.com
Monica Morel	19 hs.	Bs. As. / Bahía Blanca	(291) 523-9990	monicamoreldeolave@hotmail.com
Natalia Ruiz Díaz	15 hs.	Chaco / R Sáenz Peña	(364) 435-8262	naturuizdiaz@gmail.com
Adriana Pellegrini	20.30 hs.	Chaco / Resistencia	(362) 463-0581	adri.c.pellegrini@gmail.com
Lilian Botaya	18 hs.	San Antonio de Areco	11-3159-0294	lilianbotaya@hotmail.com
Elida Ciarlo	19 hs.	CABA / Almagro	11-5323-7557	
Marisa García	17.30 hs.	CABA / Dist de las Artes	11-6641-1671	
Liliana Tajer	19.30 hs.	CABA / Monte Castro	11-6854-7070	
Sandra Provenzano	20 hs.	Bs. As. / Rauch	(249) 464-4165	balli_di@hotmail.com
Susana Longhitano	20.30 hs.	CABA / Palermo	11-5809-7149	
Ada María Yañez	18.30 hs.	Santa Fe / Rosario Ctro	(341) 647-7959	
Beatriz del Valle Toro	14.30 hs.	San Juan / S. Juan Cap	(264) 453-8078	betytoro@gmail.com
Pablo Galimberti	18.30 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 509-4117	pablo.daniel.galimberti@gmail.com
Ana María Vitale	19 hs.	CABA / Villa Devoto	11-5619-9341	anamvitalebiodanza@gmail.com
Lorena Salas	18.30 hs.	La Plata / Gonnet	11-419-5665	biodanza.lorena@gmail.com
Gabriela Irene Morando	10 hs.	Bs. As. / Ituzaingo	11-2244-1380	gabrielamorando@gmail.com
Paola Fogolín	10.10 hs.	Bs. As. / Villa Adelina	11-6324-8071	
Julia Gutiérrez K. y Damián López	15.30 hs.	Córdoba / San Marcos S	11-7098-1930	
Nicolás Whitty Cutró	20 hs.	Santa Fé / Venado Tuerto	(346) 258-6161	
Gabriela Irene Morando	18 hs.	Bs. As. / Ituzaingo	11-2244-1380	gabrielamorando@gmail.com
Carolina Benthany y Marcelo Surano	19.30 hs.	CABA / Almagro	11-5639-5730	caro0707@yahoo.com
Agustín Terrén y Fernanda Molina	18.30 hs.	Bs. As. / Luján	(232) 643-3752	agustinterren@yahoo.com.ar

Viernes

Analía Gomez Marpegán	18.45 hs.	CABA / Palermo	11-5569-6999	senderosamiser@gmail.com
Marcela Ramos	19.30 hs.	CABA / Almagro	11-3561-4497	marcelabiodanza@yahoo.com.ar
Leandra Bonofiglio	20 hs.	Santa Fé / Rosario	(341) 547-3886	leabonofiglio@hotmail.com
Graciela Grisanzio	19 hs.	Bs. As. / Ciudad Evita	11-5185-2207	gragris@yahoo.com.ar
Mariu Coolican y Xime Echeagaray	18.30 hs.	CABA / Boedo	11-5801- 2890	biodanzaboedo@gmail.com
Romina Holzmänn	19 hs.	Bs. As. / Laprida	(228) 422-0663	rominaholzmänn@live.com.ar
Nancy Penayo y Hugo Vidomlansky	18.30 hs.	Paraguay / Asunción	(599) 170-4409	apykaredbiocentrica@gmail.com
Adrian Almada y Cristian Cabrera	20 hs.	Corrientes / Corrientes	(379) 488-8635	bioadry22alma@hotmail.com
Estela Piperno	18 hs.	Córdoba / Tanti	(354) 858-7755	centroformacionvida@yahoo.com.ar
Rebeca Castaño	18.30 hs.	Bs. As. / Burzaco	11-6291-9753	
Elida Ciarlo	15 hs.	CABA / Flores	11-5323-7557	
Beatriz del Valle Toro	15.30 hs.	San Juan / S Juan Cap	(264) 453-8078	betytoro@gmail.com
Romina Holzmänn	19 hs.	Bs. As. / Laprida	(228) 422-0663	rominaholzmänn@live.com.ar
Claudia Buffa y Silvia Somare	19 hs.	Córdoba / Río Cuarto	(358) 419-6335	guiclau@live.com
Lidia Giudici y Nicolas López Meyer	18 hs.	Bs. As. / Villa Ballester	11-6377-3498	lcgiudici@gmail.com
Sebastián Sanguineti y Malena Vidal	19.30 hs.	Santa Fé / Roldán	(341) 688-9889	
Yanina Beraldi y Rubén Escalada	20 hs.	Bs. As. / Pilar	11-3050-4680	11-5797-8450
Ricardo y Malala	20 hs.	CABA / Villa Crespo	11-6275-5649	
Darío Fatta	19 hs.	Santa Fé / Rosario	11-3861-8821	
Mirian Gutiérrez y Horacio Paternó	19.30 hs.	Bs. As. / Rosario	(341) 640-6928	horacio@mail.com
Laura Rigacci y Emilia Terrén	14 hs.	San Andrés de Giles	(232) 547-2959	

Sábado

Lilian Botaya	15 hs.	Bs. As. / San Miguelq	11-3159-0294	
Gladis Levington	15.30 hs.	CABA / Abasto	11-5932-3300	
Viviana Gonzalez y Luisa Toro	16 hs.	Bs. As. / Avellaneda	11-5643-0358	
Rosita Somaré	16 hs.	San Luis / V Mercedes	(266) 475-5822	rositaypru@gmail.com
Beby Casela y Débora Wilson	17 hs.	CABA / Versalles	11-6363-9217	



*"...un canto inaudible nos sostiene
Las voces adquieren formas humanas
Allí donde cada criatura
vive su propia melodía
y las conversaciones íntimas
reconocen el tono del amor..."
Rolando Toro Araneda*

Una posibilidad
de profundizar
tu proceso personal,
dar nuevos matices a tu profesión,
encontrar la plenitud
en tu andar.



manantial.eb@gmail.com



Manuel Puebla 1174



358 509-4151



ESCUELA DE BIODANZA DE RÍO CUARTO
Hacia la integración
del ser en comunidad
Directora Prof. Didacta Rosana Daniele

Sembramos Biodanza desde el centro hacia el sur del país

* **Claudia Sciencia**
Facilita en Río Cuarto

* **Claudia Buffa**
Facilita en Río Cuarto

* **Silvia Somaré**
Facilita en Río Cuarto

* **Ana María Albertani**
Facilita en Río Cuarto

* **Cecilia Harriague**
Cofacilita en Río Cuarto

* **Micaela Beviaqcu**
Facilita en Río Cuarto

* **Silvana Gagliardo (FFT)**
Cofacilita en Río Cuarto

* **Amparo Allende (FFT)**
Cofacilita en Santa Rosa de Calamuchita

* **Rosita Somare**
Facilita en San Luis y en Villa Mercedes

* **María del Carmen Temoli (FFT)**
Facilita en Neuquén

* **Daniela Konig**
Facilita en Canals

* **Pablo Galimberti**
Facilita en Río Cuarto



Manantial Espacio Biocéntrico



Donde la expresión gesta tu armonía



manantial_espaciobiocentrico



Biodanza

un espacio de encuentro

*Música, movimiento, vivencia,
el latido que transforma*

Viernes 19:30 hs. - Tucumán y S. de Bustamante

Facilita: Marcela Ramos (PBA 0836)
marcelabiodanza@yahoo.com.ar - 11 3561 4497



BIODANZA GUARANI

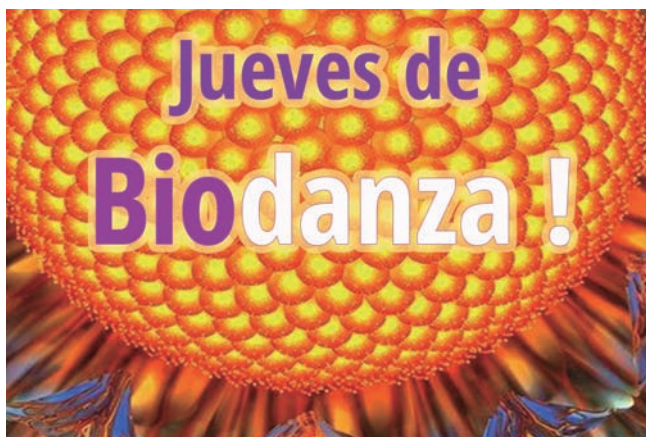
¡Biodanzando en Paraguay!

Facilitadores
Hugo Vidomlansky +595 961 908 201
Nancy Penayo +595 991 704 509

Clases de biodanza
 Martes y Miércoles 18:30 hs. en Lambaré
 Viernes 18:30 hs. en Asunción
 San Vicente 833 c/ Aquidaban
 Lambaré, Paraguay
 apykaredbiocentrica@gmail.com

Conózcenos
 Apyka Red Biocéntrica

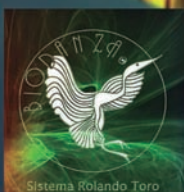
 **APYKA**
red biocéntrica



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
Carolina Bentham

 **+5411 5639 5730**
Marcelo Surano

Av Corrientes y Billingham - Bs As - Argentina



En cuento y alma

Taller de narración oral y biodanza
 Paula Martín

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 EBiSur® La Plata

Formación de Facilitadores de Biodanza SRT

Directora Ana María Vitale, Administración Lorena Salas

- ✓ Desarrollo teórico-vivencial facilitando un crecimiento personal como profesional, generando apertura con el mundo.
- ✓ Coordinación para **Formación de Biodanza y Arcilla** con Título Oficial



Clases semanales
Villa Devoto, Ana María Vitale
La Plata, Lorena Salas

 (11) 15 5619-9341 / (221) 15 419-5665

 anamvitalebiodanza@gmail.com / biodanza.lorena@gmail.com  www.ebisur.blogspot.com



Ver el árbol y el amanecer que asoma. Ser en plenitud.



Amalia Gómez Marpegán

Facilitadora Didacta de Biodanza

- Grupos regulares | Palermo - Buenos Aires.
- Acompañamiento en supervisiones y tesinas | Consultar.

Lic. en Psicología -UBA-

- Sesiones individuales y grupales
Adolescentes, adultos y familia.

DATOS DE CONTACTO

 agomezmarpegan@gmail.com

 +54 911 5569 6999



Sistema Rolando Toro

ESCUELA DE BIODANZA DE PUNILLA

SISTEMA ROLANDO TORO

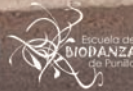
ÉTICA, RESPONSABILIDAD Y CALIDEZ

- Profesorado de Biodanza
- Grupos Regulares
- Talleres todo el año
- Cursos de Postgrado
- Capacitación permanente

DIRECTORA:
ESTELA PIPERNO



para la vida



Informes e Inscripción

 Uruguay 632 - TANTI
Salón ConSol

 +54 9 3548 508763
 +54 9 3541 587755

BIODANZA

... LA POETICA DEL ENCUENTRO

Grupo
de profundización

Lunes 19.30 hs.
Zona Almagro

MARTA SESMA

Facilitadora Didacta de Biodanza
Terapeuta Gestáltica
Constelaciones Familiares
Psicóloga Social

(011) 4584-4646
116293-4633
martasesma@yahoo.com.ar



BIODANZA TRIBUMANA

Facilita José Antonio Tito Spátola

Prof. Didáctica IBF PBA0941

ALMAGRO
C.A.B.A.

FB: Tito Spátola

+ 54 9 11 5978 9536

MIÉRCOLES
20 HS
PUNTUAL





Fundación
DARSALUD
MAR DEL PLATA

*"Hacia una cultura
humanizadora de la Salud"*

Rodríguez Peña 4655
(223) 685 4026 (223) 472 0154
info@fundaciondarsalud.com.ar
www.fundaciondarsalud.org



Biodanza

EN CENTRO ATIKVA
VILLA CRESPO

En la semana podés probar diversas opciones:

**Música Movimiento
Expresión Creatividad**

**Lunes 19:30 hs Rosana Moran
1153148815 y Pato Vigide Agre
1162925713**

**Martes 19:30 Betina Galante
1156200332**

**Miércoles 19:30 hs Daniel Maita
1150576884**

**Jueves 19 hs Luis Otero y Betina
Galante - 1156200332**

Informes: Centroatkva@gmail.com



Trabajador Corporal Integrador

Facilitador de aprendizaje no disociado

Inscripción abierta 2019

*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**

www.escuelaintegracion.com.ar

Fb: Escuela de Integración Humana
desde el movimiento
whatsapp 11-6285-6428
Zona Abasto

Directora:
Prof. Angeles
Gonzalez



*Primero danzás como vivís,
después vivís como danzás.*

Biodanza

Martes y jueves, 19,30 hs.
en Velazco 1524 - CABA

Facilita **Román Mazzilli**
15-6441-4408
campogrupal@gmail.com


CANICOBA

DESDE MAR DEL PLATA
VIAJAMOS A CUALQUIER
PUNTO DEL PAÍS

**Tel. (0223)
479-9716**

Candelaria 2121, Mar del Plata

www.canicobaeventos.com.ar

CARPAS PARA FIESTAS



ALQUILER Y VENTA

Baños Portátiles



Obradores Móviles
Cabinas de Vigilancia



Primer Simposio Argentino de Biodanza



Para facilitadores titulares (y eft)
profesores didactas y
directores de escuelas

3, 4 y 5 de Abril de 2020

2 de Abril | Espacio de intercambio de didactas
Villa Carlos Paz - Córdoba

- Profundizaciones metodológicas (brindadas por directores de escuela).
- Espacio para compartir experiencias y prácticas (aplicaciones de biodanza) sin límite en el número de expositores.
- Círculo de saberes (coordinado por directores y profesores didactas).
- Espacio CIMEB para presentación de nuevos ejercicios de parte de los facilitadores y didactas.

Inversión total u\$s 250.- (en dos pagos) | Incluye alojamiento y comida.

Un pago U\$s150.- al 30 de Agosto y un pago de U\$s 100.- al 15 de Diciembre.

Espacio de didactas u\$s 50.-

De Enero a Abril 2020 u\$s300 más u\$s50 para didactas.

ORGANIZA ADEBA FEDERADA A IBF.

INSCRIPCIÓN Y PAGO CON TU DIRECTOR.



Escuela de Biodanza de Buenos Aires

Dique Luján - Tigre

DIRECTORES: RAÚL TERRÉN Y VERÓNICA TORO

FORMACIÓN DE FACILITADOR DE BIODANZA. Sistema Rolando Toro.

Renovación existencial - Ética del encuentro - Integración del movimiento
Sensibilidad musical - Expresión de las emociones - Poética de la palabra
(un fin de semana por mes en convivencia, durante 3 años)

>> NUEVO CICLO DE FORMACIÓN: MARZO 2021 <<



www.terrentoro.com



AGENDA!

Formación en la extensión Rescate de la Femineidad profunda

11, 12, 13 y 14 de Octubre de 2019

Dictada por Verónica Toro

Esta Formación está reservada a aquellas mujeres facilitadoras (o en fase de titulación, autorizadas por su escuela) que ya hayan realizado el taller vivencial.



Formación en la extensión Proyecto Minotauro

en tres módulos:

Julio 2020 | Noviembre 2020 | Abril 2021

Dictada por Verónica Toro,
Raúl Terrén y Valentino Terrén Toro

Esta Formación está reservada a facilitadores (o estudiantes en fase de titulación, autorizados/as por su escuela) que ya hayan realizado el taller vivencial.

INFORMES E INSCRIPCIÓN: Escuela y formaciones >> JONATHAN CARBALLO
LUNES Y JUEVES DE 10 A 13 HS. | +54 911 4444 54 23 | formacion@terrentoro.com
Verónica Toro: +54 911 5830 0925

Proceso personal VIVENCIAS SEMANALES

MARTES Y MIÉRCOLES 19.30 HS.
Armenia y Av. Córdoba. CABA

Taller para Biodanzantes EL ÁRBOL DE LA CREACIÓN

Danza- poesía- pintura- expresión verbal- música
30 Noviembre - 1 Diciembre de 2019

INFORMES E INSCRIPCIÓN: Vivencias semanales y talleres >> EUGENIA ALVELO
MARTES, MIÉRCOLES Y VIERNES DE 9 A 13 HS. | +54 911 5095 6450 | secretaria@terrentoro.com