



Biodanza y Psicomotricidad:

Expansión del

SER

Monografía de titulación de Cecilia Harriague

Directora: Rosana Daniele.



Biodanza y psicomotricidad: expansión del ser por Cecilia Harriague se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de su autor y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

“Llegamos tarde para los Dioses, y temprano para el Ser.
Del Ser, el hombre es un poema inacabado”.
(Heidegger)

"La humanidad, en su camino hacia la civilización, parece haber elegido la línea evolutiva del "lenguaje-pensamiento" en detrimento de la línea "movimiento-vivencia". Nuestra civilización podría describirse, desde este punto de vista, como una super técnica del lenguaje-pensamiento, acompañada de un progresivo deterioro de las funciones motoras y de una inhibición patológica de las vivencias"¹. Carlos Pagés.

Lo que le hace falta a nuestra humanidad es volver a la vivencia desde lo positivo, potenciar los aspectos sanos del sujeto y rescatar el SER.

¡Gracias a tantos...

... por tanto!

¹ Pagés, C. (2017) Danza y vivencia. Una unidad originaria. Cita a Rolando Toro. .

INDICE

Agradecimiento	3
Resumen.	5
Fundamentación personal de la elección del tema.	7
Introducción.	9
Marco teórico:	
1. Conceptualización de biodanza.	12
1.1 Líneas de vivencia: vivencia, música, movimiento (tipos de movimiento) y emoción como principales ejes de Biodanza.	13
1.2 La comunicación: relatos de vivencia.	17
1.3 Inteligencia afectiva y principio biocéntrico.	21
2. Conceptualización de psicomotricidad.	23
2.1 Contenidos y momentos de la práctica psicomotriz.	24
2.2 Cuerpo, movimiento, vivencia y emoción en psicomotricidad.	26
2.3 Sistema de actitudes y formación corporal personal del psicomotricista.	27
3. Datos.	
3.1 Análisis de los datos.	29
Síntesis de los datos obtenidos.	37
Bibliografía.	40
Anexos	41

Resumen.

A partir de un proceso de búsqueda personal y profesional, comenzado hace tiempo, la formación como facilitador de Biodanza corola una etapa. Con amplias satisfacciones personales. Con un cambio de mirada hacia muchos aspectos de la vida. Inclusive el profesional.

Ante la necesidad de corroborar si podría acontecer lo mismo con otros profesionales de la psicomotricidad surge el presente trabajo, con la intención de encontrar puntos en común entre Biodanza y Psicomotricidad.

Ambas disciplinas consideran el movimiento, la integración cenestésico motora, la emoción, aspectos de desarrollo motor y aspectos de desarrollo cognitivo. Están dirigidas al sujeto considerado como totalidad. Utilizan la vivencia, la empatía, la sensopercepción. Con la diferencia que, mientras en biodanza se aborda a través de ejercicios específicos, con grados de profundidad, metodología de aplicación definida, y con la interrelación entre música, emoción y movimiento, en psicomotricidad se aborda a través de cuerpo, juego y movimiento, en un encuadre determinado.

Por lo tanto, el objetivo principal es indagar si biodanza brinda aportes a la formación corporal personal de los psicomotricistas.

Con tal fin se llevaron a cabo una serie de 8 sesiones de biodanza, con modalidad de practica supervisada, distribuidas en 6 clases y un taller integrador (laboratorio de creatividad). Se realizaron con psicomotricistas, que desconocían Biodanza, y que se hallan cursando la Licenciatura en Psicomotricidad en la extensión áulica de la Universidad Provincial de Córdoba, en la sede del Instituto Superior "R. M. Pidal" de Río Cuarto. A las mismas, además del relato de vivencia, se les solicito que respondieran de manera voluntaria y por escrito a cuatro preguntas.

De las respuestas se extrajeron los datos de análisis.

El trabajo sigue el método de investigación–acción con un posicionamiento cualitativo. Mediante el mismo se intenta contribuir al reconocimiento de los aportes de biodanza sobre la formación corporal personal del psicomotricista, cotejando hipótesis con otros profesionales que se desempeñan tanto en educación como en salud.

En un primer momento se expone el marco teórico que fundamenta Biodanza, tomando como principales aspectos música, movimiento, emoción como sus principales ejes, las 5 líneas de vivencia, la comunicación y relatos de vivencia, Inteligencia afectiva y principio biocéntrico.

En un segundo momento se define Psicomotricidad, su objeto de estudio, el rol del psicomotricista, tipos de abordaje y sus áreas.

En un tercer momento se realiza un análisis de las respuestas obtenidas, exponiendo la relación entre ambas disciplinas, llegando a una síntesis.

La muestra está compuesta por 48 profesionales de la psicomotricidad, con variada formación y antigüedad en el ejercicio del rol profesional. La elección de la población fue aleatoria

Como síntesis primera se puede afirmar que, en el proceso de formación corporal personal del profesional psicomotricista, el trabajo corporal gradual, con sentido, pensado desde la progresividad, la afectividad y contenidos específicos, desde la Biodanza le permite lograr efectos de cambios más profundos a nivel personal que traslada a lo profesional. Alcanza la expansión del SER, desde lo personal a lo profesional.

Fundamentación. El por qué (personal) de la elección del tema.

Hace muchos años ya, tuve que enfrentarme a la gran decisión de pensar en mi futuro. No había mucho que decidir en relación a si estudiar o trabajar, la decisión era clara y firme: estudiar. ¿¿¿¿¿¿Pero que estudiar????? ¿Qué carrera elegiría para estudiar? Mi primera elección se orientaba a la psicología, pero, recién terminada la época de la dictadura varios factores y duras vivencias familiares hicieron que me encontrara con la negativa de mi madre, mi padre no estaba. Esto cambiaba la perspectiva: ¿¿que estudiar y en Río Cuarto??

Ante la dificultad de la elección comencé dos carreras muy diferentes entre sí: Profesorado en Lengua y Literatura en la UNRC; y el Profesorado en Educación Psicomotriz en el Instituto Superior Ramón Menéndez Pidal.

Al cabo del primer año y con una tonelada de finales para rendir tuve que elegir.

Me encantaba lengua y literatura por mi gusto por la lectura, pero no me proyectaba desempeñando ese rol durante muchos años.

Decidí estudiar psicomotricidad, carrera nueva, amplio campo de acción con mucho a sembrar y camino por abrir.

Desafío y reto.

Podía desempeñarme trabajando con personas de 0 a 100 años si quería, y tanto en educación como en salud. La carrera también implicaba el contacto con otros seres en diversas y, a veces, difíciles situaciones. Exige poner la mente, el cuerpo y las emociones en movimiento. Con el paso del tiempo, y no hace tantísimos años empecé a cuestionarme acerca de las emociones. Su repercusión en el tono muscular, en los vínculos y de qué tipo de emociones y DE QUIEN, hablábamos en psicomotricidad.

A lo largo de mi desempeño profesional también me fui orientando hacia la elección de trabajo con un determinado grupo etario, imposible abarcar todos.

Hice primero la licenciatura viajando a Mendoza todos los meses y cursando viernes sábado y domingo. Llegaba casi directo a trabajar el lunes, esa cursada me “abrió la cabeza”, reafirmó aspectos de mi profesión, otros los rectifico, pero si o si me obligo a reposicionarme y replantearme mi “hacer”, (tanto y de tal modo que sobre el rol del psicomotricista realice la tesis).

Aunque aún algo me llevaba a seguir buscando profesionalmente, algo que me gustaba y en lo que me formaba a través de diversos cursos casi desde el momento que me recibí.

Y así fue que llegó mi especialización. Ya había intentado hacer una Especialización en Estimulación Temprana, sabía que era la rama en la que me quería formar y especializar. Pero esta fue la primera y única carrera que deje porque no colmaba mis expectativas, no me convencía, aunque aún no definía en ese momento por qué era. Desde hacía un tiempo realizaba diversos cursos en esta área, buscaba. Mucho me gustaba, pero siempre quería más. ¿¿¿¿¿¿Que sería?????

Hasta que tuve la oportunidad, luego de hacer la licenciatura, de cursar la Especialización en Atención Temprana del Desarrollo infantil (ATDI). Otra vez en UN Cuyo, otra vez viajando mes a mes, cursando sábado y domingo.

Lo hacía feliz a pesar del cansancio. Colmaba mis expectativas. ¡¡¡¡¡Al fin!!!!

¿Que era “eso” que tanto buscaba sin saber a ciencia cierta que era? En esa formación comprendí que el abordaje tiene que ver con la “concepción de sujeto”. Desde la ATDI, se lo entiende como sujeto autónomo, capaz, de iniciativa.

¡No un sujeto que recibe pasivamente, si no un sujeto que acciona y es participe activo de su propio cambio!

Aporte indispensable, que se enriqueció ampliamente con las ideas que sustenta biodanza. El principio biocéntrico y el inconsciente vital. ¡ Las emociones ancladas en el cuerpo con los eco factores. ¡ La autopoiesis!

Y aquí se unía otro de mis intereses o movilizaciones respecto a mi carrera. El modo, la forma de “poner el cuerpo”. La formación corporal personal del profesional de la psicomotricidad. Algo más que sentía incompleto, inacabado. Sentía que, si bien, siempre me gusto le faltaba lo que se podría decir “una vuelta de rosca”. Otra vez a buscar, a tratar de completar mis expectativas. Hice un instructorado en bioflexibilidad, pero qué más? ¿Qué le faltaba?

Y en biodanza conocí el movimiento pleno de sentido, la fluidez, la inteligencia afectiva, el humor endógeno.

El proceso de búsqueda, comenzado hacía tiempo, estaba hallando “la frutilla que corona el postre”, por decirlo risueñamente, se integraba en BIODANZA.

Ahora ya tenía un cuadro más amplio y abarcativo. Había colmado expectativas en mi búsqueda personal.

Pero a nivel profesional se me presentaban cuestionamientos: ¿Como hacerlo llegar a los demás psicomotricistas? ¿Ellos verían o podrían apreciar lo mismo que yo?

Había que averiguarlo.

Biodanza aparece entonces como la apertura de nuevos caminos de reconocimiento e integración personal, acompañado de la posibilidad de acompañar a otro en ese mismo proceso.

También había que realizar un trabajo final que integre lo vivido y lo aprendido.

Desafío y reto nuevamente.

Así surgió este trabajo final. Obra síntesis de lo vivenciado en estos últimos 4 años.

Deseo de expansión y ruptura de fronteras...

Introducción.

El presente trabajo surge con la intención de encontrar puntos en común entre Biodanza y Psicomotricidad.

Entendiendo que ambas disciplinas consideran el movimiento, la integración cenestésico motora, la emoción, aspectos de desarrollo motor y aspectos de desarrollo cognitivo.

La hipótesis es que, aunque las dos están dirigidas al sujeto considerado como totalidad, Biodanza, al constituir un sistema en sí misma, produce efectos de cambios más profundos a nivel personal, refuerza la identidad, actuando sobre el humor endógeno, el inconsciente vital y equilibrando líneas de vivencia.

Ambas disciplinas consideran el movimiento, la integración cenestésico motora, la emoción, aspectos de desarrollo motor y aspectos de desarrollo cognitivo. Están dirigidas al sujeto considerado como totalidad. Utilizan la vivencia, la empatía, la sensopercepción. Con la diferencia que, mientras en biodanza se aborda a través de ejercicios específicos, con grados de profundidad, metodología de aplicación definida, y con la interrelación entre música, emoción y movimiento, en psicomotricidad se aborda a través de cuerpo, juego y movimiento, en un encuadre determinado.

El objetivo principal de este trabajo es indagar si biodanza brinda aportes a la formación corporal personal de los psicomotricistas.

Como objetivos específicos:

Averiguar qué aspectos de la formación en biodanza tienen puntos en común con psicomotricidad. (¿Qué sentido tiene para mi profesión?)

Corroborar si la vivencia es percibida, por psicomotricistas, de igual modo en biodanza que en talleres de formación corporal. (¿Qué sentí? ¿Qué aprendí?)

Cotejar si la vivencia de Biodanza puede ser trasladada a aspectos personales o externos. (¿Qué sentido tiene para mi vida?)

Se llevaron a cabo una serie de actividades con el fin de reforzar o refutar impresiones personales con la de otros profesionales de la psicomotricidad. Se llevaron a cabo una serie de 8 sesiones de biodanza, distribuidas en 6 clases y un taller integrador (laboratorio de creatividad). Se realizó con psicomotricistas que se hallan cursando la Licenciatura en Psicomotricidad en la extensión áulica de la Universidad Provincial de Córdoba, en la sede del Instituto Superior "R. M. Pidal" de Río Cuarto. A los mismos, además del relato de vivencia, se les solicitó que respondieran las siguientes preguntas:

¿Que sentí? ¿Que aprendí?

¿Qué sentido tiene para mi vida?

¿Qué sentido tiene para mi profesión?

De las respuestas se extrajeron los datos de análisis.

Se aclara que dichos profesionales desconocían sobre Biodanza y sus alcances. No tenían experiencia previa. Por lo tanto, su parecer sobre la experiencia y su interrelación con psicomotricidad podría corroborar o refutar la hipótesis.

Los objetivos considerados en los talleres implementados fueron los siguientes:

- 1- Generar en las personas integración entre sus saberes, sentires y acciones a fin de ser agentes de cambio en las instituciones que se desempeñen.
- 2- Generar en las personas la apertura de nuevos espacios, y/o nuevos modos de interacción en su quehacer cotidiano.
- 3- Libertad para decidir, elegir y actuar con creatividad y fluidez.
- 4- Registrar la capacidad de vincularse afectivamente en el encuentro con uno mismo, con los otros y con el entorno.
- 5- Expresar libremente la identidad y los propios potenciales.
- 6- Tomar conciencia del sentimiento de sí mismo.
- 7- Generar en las personas la noción de cohesión grupal, integrando saberes, sentires y acciones a fin de ser agentes de cambio en las instituciones que se desempeñen.

En un rastreo exhaustivo de antecedentes sobre la temática no se encontró comparación ni interrelación entre ambas disciplinas. Si se encontró un trabajo sobre Biodanza como práctica corporal en relación a la promoción de la salud. Realizada por Gloria María Castañeda Clavijo y Catalina María Chalarca Jaramillo, en el Instituto Universitario de Educación Física y salud, en la Universidad de Antioquia con el fin de acceder a la Especialización en Educación Física, en Medellín, en el año 2004.

Por lo tanto, esta experiencia inédita, fue llevada a cabo por dos alumnos en fase de titulación quienes diagramaron, organizaron y realizaron los talleres previamente fueron supervisados.

Se realizaron con una periodicidad quincenal, en el primer cuatrimestre entre los meses de mayo y junio. Y en el segundo cuatrimestre entre los meses de Setiembre y octubre.

En el primer cuatrimestre se llevaron a cabo en la cátedra de formación corporal. La cual en sus lineamientos curriculares tiene los siguientes parámetros:

Formación personal corporal como proceso continuo. La propia práctica y las implicancias en el otro: el sistema de actitudes, el dialogo tónico, la empatía tónica, la resonancia tónico emocional. Lectura de signos personales y grupales, la gestualidad, actitud postural, el ajuste tónico, las reacciones tónico emocionales, la ocupación significativa del espacio, la proxemia, el estilo temporal: lentitud, detenciones, la comprensión de la expresividad motriz.

En el segundo cuatrimestre, se llevaron a cabo en la materia Intervenciones Institucionales, que aborda los siguientes contenidos conceptuales:

Autoestima, autoconcepto y creencias de autoeficacia. Motivación y compromiso para el desempeño del psicomotricista. La vivencia corporal y su influencia en los aprendizajes. Emociones, resiliencia y creatividad como instrumentos de intervención y aproximación a la corporalidad. Inteligencia afectiva y su registro a través del cuerpo como mediador de la educación. Contextos promisorios para el aprendizaje y el desarrollo. Educación biocéntrica.

Con este trabajo, que permitió cubrir la práctica necesaria, brindando experiencia como futuro facilitador, se pretende realizar un aporte a ambas disciplinas, generando conocimiento.

* Método.

El trabajo sigue el método de investigación–acción con un posicionamiento cualitativo. Mediante el mismo se intenta contribuir al reconocimiento de los aportes de biodanza sobre la formación corporal personal del

psicomotricista, cotejando hipótesis con otros profesionales que se desempeñan tanto en educación como en salud y que participaron de los talleres.

En un primer momento se expone el marco teórico que fundamenta la Biodanza, tomando como principales aspectos música, movimiento, emoción como sus principales ejes, las 5 líneas de vivencia, la comunicación y relatos de vivencia, Inteligencia afectiva y principio biocéntrico.

En un segundo momento se define Psicomotricidad, su objeto de estudio, el rol del psicomotricista, tipos de abordaje y sus áreas.

En un tercer momento se realiza un análisis de las respuestas obtenidas, exponiendo la relación entre ambas disciplinas, llegando a una síntesis.

La muestra está compuesta por 48 profesionales de la psicomotricidad, con variada formación y antigüedad en el ejercicio del rol profesional. La elección de la población es aleatoria

MARCO TEÓRICO

BIODANZA

1. Conceptualización de Biodanza.

Al conceptualizarla, primero, se debe aclarar que el encuadre de Biodanza adoptado es el Sistema Rolando Toro. Sistema reconocido en numerosos países, que aún está en expansión.

“Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de funciones originarias de vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y situaciones de encuentro en grupo.”

Explicitaremos esta definición con el fin de hacer más clara su comprensión y entendimiento.

“INTEGRACION HUMANA

El proceso de integración actúa mediante la estimulación de funciones primordiales de conexión con la vida, que permite a cada individuo integrarse a sí mismo, a la especie y al universo.

RENOVACION ORGANICA

Acción sobre la autorregulación orgánica, inducida principalmente mediante estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y stress.

REEDUCACION AFECTIVA

Capacidad de establecer vínculos con las otras personas.

REAPRENDIZAJE DE LAS FUNCIONES ORIGINARIAS DE VIDA

Aprender a vivir a partir de los instintos, conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y se manifiesta mediante estímulos específicos, tienen por objetivo conservar la vida y permitir su evolución.

Los instintos representan la naturaleza en nosotros, y sensibilizarse a ellos significa reestablecer la ligación entre naturaleza y cultura.

VIVENCIAS INTEGRADORAS

Experiencia vivida con gran intensidad en el aquí-ahora y con calidad ontológica (se proyecta sobre toda la existencia). Las vivencias en Biodanza son integradoras porque tienen un efecto armonizador en sí mismas.

Las vivencias en Biodanza están orientadas para estimular los potenciales de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia, denominados Líneas de Vivencia.²”

Biodanza emplea una metodología vivencial. Pone su énfasis en la experiencia vivida, registrada consciente o inconscientemente a nivel corporal. No hace hincapié en la información verbal, si no que, por el contrario, propone ejercicios reguladores que actúan sobre la zona límbico hipotalámica, centro regulador de las emociones, para favorecer un trabajo interno de transformación sin que intervengan de manera directa procesos mentales de represión; entendiéndose estos como intelectualización, racionalización, justificación, entre otros.

² Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. M. Definición y Modelo teórico. Pág. 4. /

El sistema tiene como objetivos: la integración psicofísica, la profilaxis, la rehabilitación existencial, la reeducación de la afectividad y el tratamiento complementario de enfermedades mentales y psicomotoras.

“(…) Biodanza se propone restaurar en las personas, a nivel masivo, la vinculación originaria a la especie como totalidad biológica.

(…) La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del hombre. Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad.

Danza orgánica, que responda a los padrones de movimiento que originan la vida. Resonancia profunda con el micro y macrocosmo. Nuestro propósito es dilucidar esas pautas de movimiento para la vinculación real. Estamos demasiado solos, en medio de un caos colectivista. Hay un modo de estar ausente con toda nuestra presencia. En el acto de no mirar, de no escuchar, de no tocar al otro, lo despojamos sutilmente de su identidad. No reconocemos en él a una persona; estamos con él, pero lo ignoramos. Esta descalificación, consciente o inconsciente, tiene un sentido pavoroso que involucra todas las patologías del Ego.

Celebrar la presencia del otro, exaltarla en el encanto esencial del encuentro es, tal vez, la única posibilidad saludable. La ternura: cualidad de una presencia que concede presencia. (…)

Nuestra finalidad es activar, a través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo, profundas vivencias armonizadoras.³”

Biodanza nos permite vivenciar a través de la música y los ritmos, explorar nuestras propias posibilidades en “ese” momento preciso, sin importar si puede o no variar, perfeccionarse, ser más armónico o de otras formas. Implica dejar de lado los procesos mentales. Vivenciar el “aquí y ahora” plenamente. Resonando con el acontecer, nuestro acontecer de ese momento, dándole lugar a la expresión de nuestro potencial y procesos vitales nucleados en 5 líneas de vivencia.

1.1 Líneas de vivencia, vivencia, música, movimiento y emoción como principales ejes de Biodanza.

El camino hacia la salud se transita mediante la expresión de nuestro potencial genético. Esos potenciales, entendidos como cinco funciones universales, comunes a todas las personas, Biodanza los resume en 5 grandes grupos llamados: Líneas de Vivencia. Y son:

“Vitalidad: Aumento de la alegría de vivir, ímpetu vital (energía disponible para la acción), integración motora, equilibrio neurovegetativo.

Sexualidad: Despertar la fuente del deseo, aumento del placer, conexión con la identidad sexual, disminución de la represión sexual.

Creatividad: Capacidad de expresar, innovar y construir.

Afectividad: Capacidad de hacer vínculo con las otras personas a través del amor, amistad, altruismo y empatía.

Trascendencia: Conexión con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo.

³ ídem.

En el transcurso de su vida, las personas desarrollan estas cinco funciones fundamentales. Muchas, sin embargo, refuerzan algunas de ellas a expensas de las otras y rara vez expresan la totalidad de sus potencialidades, debido a los obstáculos encontrados en la expresión originaria de los mismos.

Biodanza trabaja estimulando las funciones poco desarrolladas para poder integrarlas en toda su plenitud y armonizarlas con las otras.⁴

Estas líneas se seleccionan a partir del reconocimiento de las proto vivencias, o vivencias originarias de vida, que se forman a partir de las sensaciones orgánicas, de placer o displacer, que experimenta el bebé en sus primeros meses de vida. Con el paso de los años, y la influencia de la cultura, las personas tendemos a fortalecer o desarrollar unas más que otras, apareciendo así disociaciones y desequilibrios. En cada sesión se favorece la vivencia de una, aunque pueden estar combinadas entre sí, lo que aumenta el nivel de integración de cada individuo y refuerza su identidad.

La vivencia desde la Biodanza, entonces, no alude solo a sensaciones y sentimientos con sus respectivas reacciones afectivas, que de hecho están presentes, si no que da un paso más entendiéndolas como un serio y profundo trabajo de vinculación con uno mismo, de autoconocimiento y conexión con los otros y el entorno siguiendo estas 5 líneas específicas.

Rolando Toro afirma que la vivencia es:

“una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo “aquí y ahora” (génesis actual), abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas. Todo el proceso de cambio debe involucrar al cuerpo en sus diversos niveles: neurológico, endocrino, inmunológico y emocional. (...) Las vivencias de alegría, placer y erotismo alcanzan la totalidad del organismo y tienen efecto integrativo.”⁵

Se destaca como de suma importancia en este método que se orienta a potenciar los aspectos saludables del individuo. Con el reconocimiento de sus partes menos desarrolladas, integrándolas a sus potencialidades y aspectos más sanos.

Para cambiar algo necesitamos expresarlo. A veces sin palabras y por la línea corporal: vivencia. Sin elaboración a nivel de la conciencia. No se propicia hacerse consciente de los conflictos a través de la inteligencia conceptual, pues al racionalizar se pueden reforzar los mecanismos de defensa. Por el contrario, se considera a la vivencia como promotora del cambio de cada individuo, con sus efectos neuroquímicos y sus, a veces, conmovedoras sensaciones.

La práctica regular de Biodanza eleva el humor endógeno y el estado cenestésico de bienestar de la persona, a través de la inducción de vivencias integradoras de alegría, ternura, bienestar, vitalidad, trascendencia, entre otras, en forma gradual y progresiva, lo que da importancia a la regularidad tanto del grupo como de las sesiones. Se destaca la importancia del proceso, entendido como cambio o evolución continua a lo largo del tiempo, en un grupo no cambiante, entendido como “matriz de renacimiento”. En el grupo es que el participante entabla, desarrolla, reconoce, diferentes modos de vinculación y comunicación. Siempre en un contexto favorable y afectivo.

⁴ Ídem.

⁵ Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. La vivencia. Pág 10.

“La presencia del semejante modifica el funcionamiento de las personas en todos sus niveles orgánicos y existenciales.”⁶

En este sentido una sesión de Biodanza es “un bombardeo de ecofactores positivos sobre la función integradora-adaptativa-límbico-hipotalámica”⁷. Inducir vivencias es la principal función del facilitador de biodanza, con la responsabilidad que conlleva y la importancia de poder leer al grupo y al individuo para acompañarlo y sostener su proceso de integración individual, con expresión de su propia identidad y el restablecimiento del orden biológico.

En el proceso de desarrollo personal es necesario reconocer el poder deflagrador de la música (semántica musical), entendiéndola como ...

“instrumento de mediación entre la emoción y el movimiento corporal ... Su influencia va directamente a la emoción, sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento. La música estimula la danza expresiva, la comunicación afectiva y la vivencia de sí mismo. El órgano para sentir la música no es el oído, sino el cuerpo. La identidad es permeable a la música y, por lo mismo, puede expresarse a través de ésta.”⁸

Al detenernos a pensar en la importancia de la música debemos destacar que, en un principio, no siempre se toma conciencia de la misma, como así tampoco del uso que se hace de ella para representar una curva integrativa que tiene efectos bioquímicos sobre el sujeto que realiza la sesión.

“Es a través del éxtasis musical, que la conciencia se transforma en vivencia y la vivencia retorna de nuevo a la conciencia.” Rolando Toro Araneda.

La música utilizada en Biodanza *“es rigurosamente seleccionada en relación con los ejercicios y las vivencias que se pretende alcanzar. Para seleccionarla se requiere ... conocimientos acerca de los efectos de ésta sobre el organismo.” “La dimensión musical posee una dimensión cenestésica y el movimiento que induce en el cuerpo, aun siendo imperceptible, constituye un orden de resonancia con el organismo, un tono biológico que influye en los procesos integrativos porque se ajusta a los ritmos de la vida.”⁹*

Una misma música, según la secuencia utilizada puede llevar a vivenciar o destacar por sobre otra una línea de vivencia, o mayor o menor nivel de integración en el sujeto, pudiendo así alcanzar mayor o menor profundidad en la vivencia misma.

La selección de la música es necesario realizarla conforme a la secuencia de la sesión tanto como a la lectura del grupo en cuestión que está realizando la sesión, si es de inicio o por el contrario está en proceso de integración o si es de profundización, esta va a variar y propiciar diferentes vivencias y niveles de profundidad.

Otro “poder” de la música es su capacidad de actuar directamente sobre el humor de las personas ya que induce estados de ánimo claramente identificables. Rolando Toro nos dice:

⁶ Ídem.

⁷ Ídem.

⁸ Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. Definición y modelo teórico. Pág. 6.

⁹ Toro Araneda, Rolando. (2012). La inteligencia afectiva. (pág. 62). Edit Cuarto propio.

“En Biodanza es necesario, para lograr efectos sobre el inconsciente vital, considerar cuidadosamente el estado de humor que evocan las diferentes músicas”¹⁰.

Por lo tanto, la música tiene un poder deflagrador, tiene un potencial amplio y delicadísimo; es la herramienta, junto al movimiento y la vivencia, del que se sirve el sistema para lograr mayores niveles de integración en las personas actuando sobre la totalidad del individuo. El movimiento producido por la danza siguiendo la música despierta profundas emociones en el ser humano que lo conectan a la conciencia de sí mismo y a tiempos ancestrales.

La música, tan intensa, tan suave, tan única nos entra por los poros, nos roza el alma, llega a nuestro inconsciente vital, equilibra nuestro humor y, por encima de todo eso, nos lleva a danzar, a expresar, a movernos de diferentes modos.

Estos movimientos, producidos a través de la música, se categorizan del siguiente modo:

***“Ritmo:** sucesión regular, periódica y cadenciada del movimiento. El primer estudio de integración corporal es la integración auditivo-motora-rítmica (adaptación motora a diversos tipos de ritmo).*

***Mecimiento:** oscilación respecto al eje vertical del cuerpo.*

***Potencia:** fuerza del movimiento muscular. Energía disponible, eficacia de acción, influencia ejercida sobre situaciones o personas.*

***Ímpetu vital:** disposición a la acción, el impulso a realizar los propósitos.*

***Control voluntario (intencional):** capacidad para dirigir los movimientos a través de la voluntad. Brindan fuerte conciencia de la estructura corporal.*

***Tensión dinámica:** aumento progresivo del tono muscular a través del movimiento voluntario. El resultado subjetivo es una sensación generalizada de fuerza y consistencia corporal sin rigidez.*

***Resistencia:** capacidad de oponerse o de contrastar fuerzas externas manteniendo la propia posición.*

***Coordinación:** sintonía y sincronización de todos los movimientos. Se considera la Coordinación estática y la Coordinación dinámica.*

***Equilibrio:** capacidad de permanecer dinámica o estáticamente en postura natural, sin desvíos u oscilaciones. Incluye la función de orientación en el espacio.*

***Sinergismo:** representa la acción conjunta y coordinada de diferentes estructuras y sistemas que participan en la realización de una acción única.*

***Elasticidad:** capacidad que tienen ciertas estructuras del cuerpo humano, como la piel y los músculos, de deformarse por acción de la fuerza y recuperar la forma original cuando ésta termina.*

***Extensión:** permite alargar, ampliar el ámbito propio de acción.*

***Agilidad:** condición de ligereza, prontitud y soltura de un movimiento. También es destreza.*

***Levedad:** tiene poco peso, no fatiga, es delicado, sin sufrir los efectos de la gravedad.*

***Flexibilidad:** capacidad del cuerpo humano de plegarse gracias a la existencia de las articulaciones.*

***Fluidéz:** movimiento continuo y se desarrolla como ondas en constante transformación. Propicia la integración motora y vivencial.*

***Eutonía:** equilibrio del tono muscular.*

¹⁰ Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. Metodología 1. Semántica Musical.

Expresión: *El movimiento corporal tiende naturalmente a tomar la vertiente expresiva o la rítmica.*

Eurritmia: *sintonización motora con el grupo*¹¹.

El sistema Biodanza considera trabajar estos movimientos por medio de diferentes ejercicios. Los que nos interesa destacar son aquellos que abordan con especificidad el plano motriz y son los ejercicios de:

- “Integración motora: “implica recuperar movimientos orgánicos y coordinados con el ritmo musical propuesto (Integración sensorio motora);
- Integración afectivo motora: significa aprender a moverse a partir de las emociones”¹².

Entre ellos encontramos ejercicios que contemplan la coordinación grupal, o coordinación rítmica grupal (por ejemplo: Ronda Ciranda), la coordinación rítmica y sus implicancias en la integración de todo el cuerpo también es tenida en cuenta. CIMEB 2012 sostiene que “La vivencia del ritmo participa en la integración audio motriz y facilita la relación en feed back”¹³, estimula también la agilidad, la creatividad, la expresión y la vitalidad. Pero en el abordaje de movimientos rítmicos como integradores corporales, no solo se consideran movimientos periféricos, sino también centrales, con la finalidad de integración de la movilidad central asociada con la sensibilidad cenestésica (propiocepción)

La marcha integrada sinérgica, (...) que reduce al mínimo el desequilibrio del cuerpo aumentando la integración motora. O una marcha en cámara lenta que pone en juego el equilibrio, la flexibilidad, cambiando de plano neurofisiológico. Al respecto se enseña que:

*“(...) poseen el tiempo apropiado para la integración afectivo-motora. (...) abre un canal para la percepción cenestésica. En el movimiento lento predominan los procesos de integración extrapiramidales y cerebelosos. Podríamos decir que el movimiento en cámara lenta provoca una resonancia estimulante en la región límbico-hipotalámica, facilitando las emociones y sensaciones corporales.”*¹⁴.

Existen ejercicios que trabajan la integridad corporal de modo amplio, a modo de ejemplo:

La Danza de Extensión Máxima, el cual “consiste en realizar movimientos con los brazos, las piernas y todo el cuerpo, expresando su máxima posibilidad de extensión y estiramiento: La ejecución de este ejercicio implica un esfuerzo muscular voluntariamente guiado. (...) Su Objetivo es Activar tendones, músculos y articulaciones, estimulando la integración motora y del equilibrio. Se hace en equilibrio total sobre ambas piernas. Los cambios de punto de apoyo y peso responden entonces cuando es necesario para mantener el equilibrio durante toda la danza” Cimeb 2012.

La Elasticidad Integrativa: “consiste en rodar lentamente sobre el suelo, estirándose y contrayéndose con movimientos flexibles que comprometen todo el cuerpo... su efecto integrante nace de una variación continua de la tensión muscular. En efecto, el movimiento de rodar es compuesto por una sucesión de posiciones, donde cada una requiere un nivel diferente de tensión muscular. La alternancia de esta tensión permite integrar dinámicamente los miembros y el tronco... en el movimiento está comprometido todo el cuerpo y no partes aisladas, de modo de obtener un estado general de elasticidad corporal. ... Se estimula la integración

¹¹Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. Movimiento Humano Pág. 4.

¹² Idehas Taller. Anexo Metodología VII. Pág 1-2.

¹³ Centros de Investigación De Músicas y Ejercicios de Biodanza: CIMEB 2012. Pág 31.

¹⁴ Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. Movimiento Humano Pág.18.

motora a través de variaciones de los niveles de tensión muscular”. Permite, a su vez, la regulación y la rectificación del tono muscular, para lo cual también se consideran ejercicios de eutonía. En tanto que los ejercicios segmentarios tienen por finalidad disolver tensiones crónicas

La INTEGRACIÓN DE LOS TRES CENTROS (Intelectual, Afectivo y Sexual), en el plano motriz, tiene por objetivo alcanzar la unidad motora gracias a la disolución de las tensiones crónicas, la movilidad de todos los segmentos corporales y la facilidad de movimiento a través de la rehabilitación de categorías de movimiento como la sinuosidad, la sensualidad, la flexibilidad, la fluidez, la elasticidad, el equilibrio y la armonía del tono muscular. En el plano existencial, es reencontrar la unidad entre Pensar, Sentir y Actuar, es decir la coherencia existencial.

La Integración de los Tres Centros puede ser realizada a través de la integración motora de los tres centros, o por la integración cenestésica de los tres centros.

Estos ejercicios del orden de lo motriz, junto a otros que abordan con mayor especificidad otros aspectos como el afectivo, comunicacional, cenestésico, trascendente, de relación con la naturaleza y lo místico contribuyen para que en Biodanza se contemplen todos aspectos que constituyen al hombre en tanto tal.

1.2 La comunicación. Relato de vivencias.

“En Biodanza no se pretende combatir la tristeza sino aumentar la alegría. No se aborda el miedo sino nuestro valor. No se provoca la ira sino la confianza y la dignidad que faciliten un comportamiento asertivo”. RTA

El relato de vivencias es un espacio donde los participantes comentan de modo breve lo experimentado en la sesión anterior, antes que la conciencia y el lenguaje modifiquen o produzcan algún cambio vital. Al ser vivencial, en general, no suele ser claro y preciso, tampoco surge de manera tan fluida inicialmente. Se describe lo sentido sin comentarios racionales o interpretativos, clarificando estados interiores. Las críticas no son permitidas, tampoco apreciaciones o interpretaciones en relación a otro componente del grupo.

No se realiza al finalizar la sesión para no activar el córtex (área del lenguaje), y conservar los efectos neuroquímicos de la vivencia.

Se solicita a los integrantes del grupo la “escucha de manera presente”, forma de recibir continente por parte del grupo al saber que hay otros para quienes lo vivido por mí es importante, porque los refleja a ellos mismos y me acompañan en el camino elegido. Es un modo de alcanzar otro tipo de autoconocimiento. Es un espacio donde se aprecia el feedback entre los integrantes del grupo, donde el otro es espejo de mis propios sentires, vivires y haceres.

“Cuando me encuentro con el otro, comienzo a tener noticias de mí”¹⁵.

No siempre es necesario hablar en un relato de vivencia si así no se desea, lo cual no excluye que al escuchar los otros relatos se hagan consientes aspectos propios desconocidos, pensar, analizar, aceptar, integrar, volver una y otra vez sobre estos aspectos para modificarlos o afianzarlos, según sea el caso. No es obligatorio que los exponga al grupo, aunque esto influye en la riqueza, la estabilidad y el nivel de confianza entre los miembros. Rolando Toro nos advierte:

¹⁵ <https://www.biodanzaya.com/noticias/2406-recopilacion-de-citas-y-frases-celebres-de-rolando-toro-araneda>

“Primero es decidir expresar algo: tener algo que decir y no tener que decir algo”¹⁶.

Estos relatos son anotados por el facilitador del grupo con el fin de poder seguir el proceso del relatante, el cual puede consultarlos si así lo desea.

A modo de ejemplo hare un recorrido por algunos de mis relatos de vivencia, los que son más representativos o significativos.

En uno de los primeros registros aparece una frase dicha por una compañera: **“Ni pasividad ni agresividad, sino asertividad”**. Palabras que tuve muy presentes por mucho tiempo. Continúo tratando de mantenerlas presente.

Otra frase que me resonó fue: **“Quiero ser protagonista de mi propia vida!”**. Claves en mi proceso de constitución personal.

Resonar es vibrar en la misma frecuencia, en el relato de vivencia es sentir lo que el otro siente. También referenciarse en lo que el otro dice por que toca aspectos de la nuestra. En una continua dialéctica de transformación.

Estas palabras me llevaron a darme cuenta de modos de actuar que no eran beneficiosos para mí. Analizar la propia autoexigencia y como estaba afectando mi equilibrio psicofísico. Comenzar a potenciar mi auto registro.

Y así, lentamente, comenzaron a caer corazas. Me conecte conmigo misma, empezaba a percibirme

A ser cada vez más consciente, sin perder la conciencia adquirida. Verme a mí misma y reflejada en el otro. Grupo. Matriz. En el cual destaco a través de relatos la percepción de afecto recibido. Maravilla de biodanza.

El registro de mí misma a través de un ejercicio sencillo, a veces mecanizado: CA MI NAR.

En el catálogo CIMEB se afirma: “La marcha es la expresión más evidente y más clara de la actitud de un ser humano frente a la vida. La marcha es, en síntesis, una expresión existencial. Una manera de ir hacia el mundo y las personas. Es el modo de ‘ir por el mundo’. Una cualidad inherente al ser humano es el caminar y ser el camino....”

El análisis de la marcha revela profundos estados internos.”

En algunos relatos de vivencia menciono al respecto:

- “...relaciono los diferentes caminares que hicimos la clase anterior con aspectos de la vida. recuerdo el caminar con lentitud y el registro fue “no lo pude hacer cómoda, requiere una re organización previa”. (2015)
- “...en el caminar me iban cayendo fichas de cuestiones de mi vida”. (2015)
- “...caminar abriendo caminos, danza de apertura del espacio vital y embellecer el propio espacio”. (2015) Hasta hoy recuerdo esa clase, lo que visualice embelleciendo mi espacio y la determinación que sentía al abrir mi espacio vital.
- “Noto que ha cambiado mi caminar apoyo todo el pie. hacer consciente el caminar es sentir que me conecto a donde voy” (noviembre de 2016).

“La marcha es la expresión más clara de la actitud humana frente a la vida. El ser humano camina no sólo con las piernas, sino con todo el cuerpo” “La restauración de la marcha fisiológica tiene el efecto de regular la función motora integral, restableciendo el tonus apropiado no sólo de las piernas, sino también de la pelvis, pecho, músculos cervicales y faciales. La marcha fisiológica tiende a restablecer las curvaturas normales de la columna vertebral e induce cambios en el metabolismo, en la función génito urinaria y en la función cardio

¹⁶ <https://www.biodanzaya.com/noticias/2406-recopilacion-de-citas-y-frases-celebres-de-rolando-toro-araneda>

respiratoria. Por otra parte, reactiva la primordial vivencia de abrirse paso en el mundo, de avanzar por la existencia...”¹⁷.

Pero este proceso no quedo solo en la marcha, poco a poco comenzó a cambiar mi movimiento, a ser más integrado. Y armonioso.

En otros relatos hablo de “la necesidad de frenar”, de lentificar y verbalizo que cuando lentifico mi accionar las sensaciones son más profundas.

Debo destacar que he sentido la renovación orgánica, hace años que no me enfermo. En el 2015 comento: “mi disfonía empieza cuando mi espalda está en mala postura”.

“La postura corporal es el resultado de un largo proceso de relación con el mundo. Es un error querer modificar la postura de un día para otro mediante masajes violentos o ejercicios especiales. Si no cambia la actitud frente al mundo y respecto de sí mismo, la postura vuelve a ser la misma en poco tiempo. La postura corporal es un modo de encarar la vida”¹⁸.

Cada persona puede abordar Biodanza desde diferentes lados. Depende del deseo personal y el nivel de compromiso la profundidad y/o el proceso que se pueda hacer. Personalmente he hecho un proceso de autopoiesis, consignado en relatos de grupo regular:

- “Venís revuelta y salís con más claridad. Energía encauzada en todo caso”. (Esc. 2015).
- “Este proceso de biodanzantes nos obliga a crecer en grupo, en manada”. (Esc. 2015)
- “Reparentalizar y hacernos nosotros mismos. Desde el caos. Llevarlo a lo cognitivo, profesional y personal”.
- “Diluirse para reconstruirse otra vez. Ir más profundo. No creo que sea fácil, pero es posible.” (2016)
- “Biodanza me ayudo a re equilibrar mi energía y a sentirme más yo”. (Esc. 2016)
- “Siento que todo tiene un mismo latido, se siente la magnificencia cuando uno puede conectar con eso.”

Como síntesis de los relatos de vivencia tomo partes de lo consignado en entrevistas:

- Biodanza me reconecto conmigo misma siento que aprendo a escucharme, clarificarme y priorizar cosas, o por lo menos saber lo que quiero priorizar.
- Soy consciente de cambios a nivel emocional, pero también siento que ha integrado mi movimiento.
- Cosas que he logrado: poder decir las cosas de mejor modo y en comunicación directa. Mayor sensibilidad. Autorregistro en lo placentero y displacentero. Aceptar de mejor modo las cuestiones que plantea la vida, poder discernir, dar prioridad. He aprendido a poner límites, pero aún me falta.

Releyendo estos relatos de mis propias vivencias concluyo que me siento con mayor integración somato psíquica. Ha mejorado mi movimiento (tanto centrales como periféricos), mi ritmo, percibo la música desde la integración auditivo-motora-rítmica. Controlo y percibo el eje corporal. Siento más energía disponible y una sensación general de elasticidad, flexibilidad y agilidad con su consecuente mejora de la coordinación, el equilibrio.

Por último, rescato unas palabras de un relato. Corolario de lo vivido y aprendido

VOY A TOMAR DE LA VIDA. TENGO QUE AGRADECERME

¹⁷ Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. Movimiento Humano Pág.19.

¹⁸ Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. Movimiento Humano Pág.21.

1.3 Inteligencia afectiva y Principio biocéntrico.

“Con las raíces sumergidas en los instintos, el Árbol de la Inteligencia Suprema crece, organizado por la afectividad. Su tronco, es la afectividad y sus ramas son la expansión de la conciencia y el amor infinito, que al integrarse generan la Ética. (...) tenemos la fórmula inscrita en nuestros genes para descifrar el sentido de todo lo que existe y para convertirnos de semilla en flor.”¹⁹

Estas palabras de Cecilia Toro Acuña, que prologan el libro póstumo de Rolando Toro, dan cuenta de la importancia trascendental del desarrollo de este tipo de inteligencia en y para nuestra vida. Sobre la Inteligencia Afectiva Rolando Toro nos dice:

“Hay que diferenciar las emociones de la afectividad (...) la inteligencia forma parte de todas nuestras funciones y de nuestra historia existencial; pensamos con todo nuestro cuerpo. En efecto, las emociones pertenecen todavía a la inestabilidad del caos y crean el presentimiento, pero es la afectividad la fuente donde fermenta el pensar y toma curso verificable para la conciencia”²⁰.

Desde el momento mismo de la concepción se puede afirmar que la vida es movimiento, inducido por la afectividad. Desde la gestación y hasta el final de nuestros días se ha comprobado que la motricidad tiene un núcleo afectivo de fondo, tal es así que desde los primeros días de vida nos expresamos corporalmente con manifestaciones tónico emocionales. Y, según la respuesta recibida, se establecerán patrones de comunicación. De este modo los procesos de adaptación y acomodación al medio, que describió Piaget, o los de apropiación que desarrollo Lebovici, están influidos, como lo sostiene Rolando Toro, por las experiencias afectivas del sujeto.

En este mismo sentido, sería necesario reconocer como este mismo núcleo influye sobre la percepción, la memoria, los aprendizajes, el lenguaje, las relaciones. Por lo tanto,

“La Inteligencia Afectiva es la promotora de significación existencial.”²¹

A través de este tipo de inteligencia se desarrolla la capacidad de dar, recibir, pedir, la empatía, la percepción receptiva de otro ser como significativo otro.

Es así como se desprende otro concepto básico que pone de manifiesto este sistema.

La Educación Biocéntrica.

Si se reconoce la Inteligencia Afectiva, (y el amor) como propulsores y conservadores de vida hay que reconocer que esto abarca a toda manifestación de vida, al universo entero, y la educación, desde el momento del nacimiento, debe orientarse en ese sentido, en el respeto y la defensa de la vida.

¹⁹ Toro Araneda, Rolando. (2012). La inteligencia afectiva. (pág. 13). Edit Cuarto propio.

²⁰ Toro Araneda, R. (2012). La inteligencia afectiva. (pág. 20). Edit. Cuarto propio.

²¹ Toro Araneda, R. (2012). La inteligencia afectiva. (pág. 81). Edit. Cuarto propio.

La Educación Biocéntrica propone como fines y recursos, a través de ejercicios específicos, lo siguiente:

- “Cultivo de la afectividad;
- Toma de contacto con la propia identidad;
- Cultivo de la creatividad;
- Desarrollo de la sensibilidad cenestésica, percepción del propio cuerpo y destreza motora;
- Adquisición del aprendizaje vivencial y de una visión integral del universo;
- Integración de la naturaleza y desarrollo de la conciencia ecológica;
- Desarrollo y ampliación de la percepción;
- Expansión de la conciencia ética”²².

Propicia a través de la Biodanza un desarrollo total del sujeto.

²² Toro Araneda, R. (2012). Op. Cit. (pág. 87).

PSICOMOTRICIDAD

Para comenzar a desarrollar conceptualmente este apartado es preciso clarificar y tomar posición respecto a qué concepto de sujeto y de que psicomotricidad se habla. El profesional de la psicomotricidad, en su abordaje, puede utilizar diferentes líneas: educativa, re educativa, clínica o terapéutica. La diferencia de cómo van a ser implementadas radica, esencialmente, en que concepción de sujeto haya ido construyendo a lo largo de su vida y, por ende, de su práctica profesional.

Su visión puede estar enfocada en el sujeto de “la falta”, la incompletud o, por el contrario, la de sujeto completo con posibilidades diferentes a cada paso de su construcción como tal. Concepción de sujeto en continua construcción y deconstrucción, que es la que se tomara en este apartado.

2. Conceptualización de psicomotricidad.

La psicomotricidad es una disciplina que se ocupa de cuerpo y movimiento, su influencia en la construcción de la personalidad, y sobre los componentes afectivo, intelectual y emocional. La Psicomotricidad ha sido, y es, un intento de englobar la totalidad del sujeto.

“Debemos considerar que todo aprendizaje, toda competencia cognitiva, está anclada en el cuerpo, teniéndolo como sustento de la conceptualización y la simbolización. Es el cuerpo el soporte para ingresar en los aspectos cognitivos y verbales.”²³

Daniel Calmels (2004) la define como una disciplina que se autodefine cuando toma como objeto particular de estudio al cuerpo y sus manifestaciones (la actitud postural, la gestualidad y las praxias).

Mirtha Chockler (1988), por su parte, considera que toda actividad humana es esencialmente psicomotriz. Y define a la psicomotricidad de la siguiente manera:

“La Psicomotricidad es, entonces, la disciplina que estudia al hombre desde esta articulación inter sistémica decodificando el campo de significaciones generadas por el cuerpo y el movimiento en relación y que constituyen las señales de la salud, de su desarrollo, de sus posibilidades de aprendizaje e inserción social activa; y también las señales de enfermedad, de la discapacidad y de la marginación.”

Considera al cuerpo como: el *“lugar privilegiado de recepción y expresión de experiencias, lugar de intercambio permanente, entre lo interior y lo exterior, que generarán un ritmo particular de desarrollo y marcarán un modo de ser y de actuar en el mundo”²⁴*

Joel Defontaine sostiene que *“la Psicomotricidad es el deseo de hacer, de querer hacer, de saber hacer y de poder hacer. Es un itinerario. La integración de la motricidad elevada al nivel del deseo y del querer hacer”²⁵*.

Como se puede ver la concepción de psicomotricidad está fuertemente ligada a la concepción de desarrollo. Su principal objetivo es el desarrollo del sujeto en su totalidad. Y si bien considera la integración, no considera el desarrollo del factor afectivo de forma específica. Da prioridad al ser que se construye en la acción y en la relación. Propicia la autonomía del sujeto, entendido como ser capaz y competente.

Su mirada es más funcional, ya que propicia la autonomía psicomotriz del sujeto, que sea capaz de utilizar el movimiento para sí mismo, en su relación con los demás y el entorno, tanto en el plano instrumental,

²³ Albrecht, P. Harriague, C.; Pesci, B. Schwartz, S. (2002) Tesis: Sistema de actitudes del psicomotricista desde una lectura psicosemiótica. Para alcanzar el grado de Licenciada.

²⁴ Chockler, M., Los Organizadores del desarrollo. Pág. 15

²⁵ Defontaine, J. (1978): Manual de Reeducación Psicomotriz. Tomo I. Pág. 23. Edit. Científico Médica.

operativo como comunicativo. Utiliza como principales herramientas de intervención el cuerpo, el movimiento y el juego.

“La Psicomotricidad ha sido, y es, un intento de englobar la totalidad del sujeto. Por medio de un intenso y controvertido trabajo en equipo, en Argentina tanto como en otros lugares del mundo, la psicomotricidad realiza su síntesis y se constituye en una disciplina que alcanza su propia organización, con metodologías propias que constituyen sus vías de aproximación al sujeto, con caminos constantes que no cesan de surgir, yendo desde la atención temprana del recién nacido hasta el desenvolvimiento de la tercera edad y la ancianidad, pasando por el abordaje del niño y del adolescente”²⁶.

2.1 Contenidos y momentos de la practica psicomotriz.

La psicomotricidad, en tanto disciplina científica, tiene contenidos específicos. Según el abordaje y/o la orientación que se utilice, unos pueden tener mayor primacía sobre otros. Pero, en cuanto al profesional de esta disciplina, es un compromiso ético-profesional ahondar en su conocimiento y sus manifestaciones para desarrollar una adecuada competencia en el desempeño de su rol.

Algunos de ellos son:

Función tónica: base de la construcción corporal y de la unidad funcional. Telón de fondo de actividades motrices, posturales, las actitudes y la gestualidad. Fuente constante de estimulaciones propioceptivas, de emociones y de reacciones posturales, prepara la representación mental.

“En la función tónica se imprimen todas las cargas afectivo-emocionales del individuo: estados de tensión, de ansiedad, de alegría, motivación, deseo, repulsión... El diálogo tónico, expresión y forma de lenguaje del cuerpo, representa un modo de sentir en la piel todo cuanto emerge de nuestra vivencia emotiva y relacional”²⁷.

Relajación. Se encuentra en directa relación con el tono muscular. Puede ser global o segmentaria, y participa en la organización de la postura y el equilibrio.

Postura y equilibrio: Bases de la actividad motriz. Permiten cambios de posiciones en tiempo y espacio con el fin de ejecutar diversos actos y la organización del movimiento. Un equilibrio estable es base para desarrollar un sentimiento de seguridad y sentirse competente para realizar o ejecutar un acto. Esto influye en los modos y la capacidad de relación, con los otros y con el entorno.

El control respiratorio. *“El aire es el primer alimento del ser humano que, únicamente mediante la respiración, nutre nuestro organismo. Por tanto, este acto, la respiración, anticipa, acompaña y sigue a cualquier acto vital, participa, mantiene e integra el desarrollo del individuo en cada uno de sus aspectos y en cada momento de su existencia”.*²⁸

El esquema corporal. Organización de sensaciones referentes al propio cuerpo (principalmente táctiles, visuales y propioceptivas) en relación con datos del mundo exterior. Es la existencia de una representación cerebral del cuerpo que se construye a nivel cortical con la ayuda de experiencias vividas por el sujeto.

²⁶ - Harriague, C. (2007) Proyecto de Intervención para alcanzar el título de Especialista en desarrollo Infantil Temprano.

²⁷ Bottini, P. (2000) Psicomotricidad: prácticas y conceptos. Edit. Miño y Dávila. Madrid.

²⁸ Bottini. Op.cit

Imagen corporal. Construcción dinámica, proceso en constante estructuración y desestructuración, resultado de la percepción, sensación (cenestésicas, visuales, táctiles) y movimiento del propio cuerpo.

Lateralidad. Preferencia de uso de un lado del cuerpo sobre el otro. Influye en la eficacia de ejecución de un acto.

Coordinación motriz (viso motriz y dinámica general).

Nuestro cuerpo se mueve continuamente ejecutando una auténtica melodía cinética, orientada al fin que se persigue. La coordinación motriz es la posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo.

La orientación espacial se produce por referencia a este eje corporal.

Organización espacio-temporal. “Proceso que... constituye la trama fundamental de la lógica del mundo sensible. Las relaciones que se establecen entre los objetos, las personas y las acciones o sucesos configuran el mundo en su acontecer y en su esencia. El tiempo constituye un todo indisoluble con el espacio; es la coordinación de los movimientos, así como el espacio es la coordinación de las posiciones”²⁹

La motricidad fina y la grafomotricidad: las praxias.

Movimientos simples, coordinados en función de un resultado o intención que pueden llegar a automatizarse por repetición. Son de gran relevancia en los aprendizajes (por ejemplo: escribir), en los hábitos y en el desarrollo del lenguaje.

Todos estos aspectos son tenidos en cuenta en una sesión de práctica psicomotriz. La cual se desarrolla en un espacio definido: la sala de psicomotricidad. Con espacios y materiales definidos.

Desde el abordaje de la práctica psicomotriz de Bernard Aucouturier se respeta un encuadre específico con sus reglas pre establecidas.

“El encuadre se constituye en un contrato que, al principio explícito, se va haciendo implícito (...) depositario de las ansiedades básicas (...) permitiendo el despliegue, la manifestación, la elaboración, de los factores que facilitan o que obstaculizan los procesos de maduración y cambio.

Las constantes de espacio, objetos, tiempo, frecuencia, duración y las constantes personales juegan un rol fundamental en la generación de las condiciones de seguridad, de confianza, de contención, y de referencia que permiten los procesos...”³⁰

Esta práctica requiere, además del encuadre, momentos específicos en el transcurrir de la misma. Los mismos son:

- Ritual de entrada: gestos, actitudes, palabras de pasaje a un espacio de juego transicional, con la mayor confianza y seguridad posible.
- Espacio sensoriomotor: espacio y tiempo de amplio despliegue motriz, facilitador del placer sensoriomotor.
- Momento para la historia, el cuento o el relato.
- Espacio de representación, lugar de la descentración, la actividad lógico cognitiva, y/o de la expresividad plástica, gráfica o lingüística.

²⁹ Bottini. Op.cit.

³⁰ Chockler, M. (1999) Acerca de la práctica psicomotriz de Bernard Aucouturier. Ediciones Ariana.

- Ritual de salida: Condición de reaseguramiento del tránsito desde el adentro transicional y simbólico, al afuera real de la vida cotidiana, con la certeza de la continuidad

En los trabajos conjuntos de A. Lapiere y B. Aucouturier, autores de la Educación Vivenciada, se propone no tener una idea pre concebida del “nivel” del niño, si no que, partiendo de la vivencia motriz, el niño pase por el nivel perceptivo motriz, luego el análisis y la organización perceptiva progresando finalmente hacia la abstracción. Siendo esta una construcción progresiva.

Observan que existe un paralelismo en la conducta de niños y adultos, lo que los lleva a teorizar sobre la simbología del movimiento, considerando las pulsiones inconscientes que emergen del propio cuerpo e invisten el espacio y la realidad.

En cuanto a los lineamientos de abordaje de la práctica clínica o terapéutica que nos propone por su parte B. Aucouturier, considera como factor fundamental la “dialéctica de placer” que se establece entre el terapeuta y el sujeto, a través de la sensoriomotricidad. Esta contribuye al desarrollo de la imagen de sí, y fortalece el reaseguramiento profundo de constitución de la personalidad.

Desde aquí rescata la importancia de la maleabilidad del profesional para adaptarse y hacer evolucionar diferentes situaciones que favorezcan no solo la maduración si no también la comunicación, la descentración y la creatividad.

2.2 Cuerpo, movimiento, vivencia y emoción en psicomotricidad.

Se considera al cuerpo como el escenario donde acontece el abordaje de la psicomotricidad. Cuerpo a partir del cual el ser humano va a constituirse sujeto. Es a través de la motricidad en relación con un medio externo, que va a comenzar a formar su pensamiento.

“La actividad motriz espontánea evoluciona en actividad motriz intencional. Para llegar a ello es necesaria la intervención de una entidad orgánico-neurológica lo suficientemente madura para lograr esta realización”³¹

Por medio de su comunicación expresiva y su iniciativa ideo motriz el sujeto pone de manifiesto su capacidad cognitiva a través del “saber hacer”; su voluntad en el “querer hacer” y toda su capacidad de acción y ejecución en el “poder hacer”.

“ (...) Si se piensa en el surgimiento del deseo como motor de intencionalidad, es preciso tener en cuenta que este no surge si no hay un estímulo intero, propio o exteroceptivo que despierte la atención, que incentive la percepción, por encima de otros. (...) Se establece así una temprana relación: sentir, percibir, enfocarse en ello y organizar una respuesta adecuada. Respuesta que será psicomotriz, expresada corporalmente, en relación con el otro y con el medio. Si la misma produjo un efecto quedarán registros en el sujeto y ante una situación similar contará con experiencias que le permitirán organizar conductas cada vez más específicas y elaboradas.

El cuerpo, componente ineludible de la psicomotricidad, es recinto de las experiencias, de las emociones, de lo vivido, de los aprendizajes, de las matrices.”³²

Es el autor Bernard Aucouturier quien organiza la práctica psicomotriz desde la vivencia y el registro corporal, considerando el componente inconsciente de lo corporal. Orienta los objetivos del abordaje psicomotor hacia el dominio del «cuerpo» y sus pulsiones: cuerpo como mediador para neutralizar angustias arcaicas, para

³¹ Harriague, C. (2010) Cuerpo lugar “de”, en continua adaptación “para”. Publicado en “CUERPO. Psm”. ISSN:1851-9105. Año 3. N° 9.

³² Harriague, C. (2010) Op. Cit.

invertir y vivenciar el espacio, el tiempo, y construir conocimientos a través de la experiencia motriz, la vivencia corporal y en un encuadre específico que facilite la vivencia. Todo conocimiento ha de ser construido partiendo de una vivencia corporal y motriz como base. La sala o sesión de psicomotricidad es el espacio donde se elaboran a través de las vivencias las pulsiones, los conflictos conscientes o inconscientes, os fantasmas de la acción. Es por esto que se hace necesario un encuadre específico, con significación de lo vivido desde lo racional y simbólico. Realizando a posteriori un análisis (semiótico) del accionar.

Lo vivenciado en la práctica psicomotriz moviliza la emoción. Emoción que se acumula, que se pone de manifiesto a través del tono muscular y se libera por medio del movimiento que permite la regulación tónica emocional, a veces con explosiones, otras por medio de reacciones expresivo afectivas

*“nada puede integrarse al ser que no pase primero por su organización tónico – emocional.
(...) movilizar el sistema hipotalámico de modulación del tono emocional. Esto puede llevarse a cabo solamente a través de una vivencia en donde la dimensión afectiva real, profunda y espontánea no quede excluida”³³*

Los autores Berruero y García, (1994), citados por Bottini sostienen que “la actitud, la forma de reaccionar, determina la forma de ser y las emociones que uno tiene. Existe una regulación recíproca de lo tónico-emocional y de lo afectivo-situacional. Por esta razón las tensiones emocionales se expresan mediante tensiones musculares y viceversa, podemos provocar vivencias emocionales con la sola emulación de las posturas, las contracciones y los gestos que se corresponden con determinada emoción”³⁴.

2.3 Sistema de actitudes y formación corporal personal del psicomotricista

En la formación de este profesional se hace necesaria la confluencia de tres líneas de acción: la teórica, la personal y la práctica, que se conjugan y se articulan una con otra, manifestándose ampliamente en el transcurso de una sesión, interrelacionadas, de modo tal, que no podría conformarse un rol específico para el accionar, sin la formación pertinente y permanente en cada una de ellas. Estas tres líneas de formación facilitan la creación de la identidad profesional.

(...) el profesional psicomotricista, en el cumplimiento de su rol, debe conocer, desde la formación teórica tanto como desde su formación personal aspectos tales como: el cuerpo, el tono muscular, el movimiento, la emoción, la empatía tónica, la personalidad a diferentes niveles (neurofisiológico, psicológico, psicopatológico), para poder considerarlas en técnicas de evaluación y/o aplicación en su quehacer práctico, utilizando el juego como principal recurso (...) el psicomotricista pone en acción y utiliza su cuerpo como medio de relación con un otro.

*(...) En relación con **el cuerpo**, el mejor saber que al psicomotricista le cabe parte de su propia experiencia, integrando en su formación personal y teórica lo referido al sentir, al pensar y al hacer. Sobre esta base irá construyendo su rol y se perfilará una modalidad coherente de acción.”³⁵*

El recorrido, entendido como proceso, en el que el psicomotricista acompaña a una persona, es un camino que primero tuvo que hacer él, implicando su capacidad de registrar sus propias emociones, comprenderlas y elaborarlas a nivel personal, como parte de una transformación gradual de ajuste a su rol. El trabajo corporal conlleva un crecimiento continuo que se debe ir perfeccionando, que no acaba, es constante. Permite la vivencia de situaciones no verbales, la comprensión empática y la

³³ Lapierre A., Aucouturier B. (1984) Simbología del movimiento. Edit. Científico Médica.

³⁴ Bottini. Op.cit.

³⁵ Harriague, C. (2014) Pensando en la conformación del rol profesional del psicomotricista. Revista Moverse Humano. UniRio Editora.

aceptación del otro en tanto sujeto, promoviendo un clima facilitador, confiable y seguro, con movilidad conforme a las necesidades de cada sujeto que transita su situación particular.

La actitud en el ejercicio del rol psicomotriz.

El ejercicio del rol implica utilizar como recurso de acción la resonancia tónico - emocional o empatía tónica. Esta resonancia lo hace capaz de “sentir el sentir” del otro, comprender, y desde allí acompañar en la evolución y el desarrollo. Aquí entra en juego una actitud necesariamente abierta y empática del profesional. Actitud que debe estar basada en el respeto, servir de sostén, dar continuidad, cuidado, seguridad y confianza. Se pone de manifiesto en la disposición y postura corporal, en intervenciones perspicaces, acordes a la situación, para permitir la continuidad del proceso o sus ajustes.

El sistema actitudinal se manifiesta a través de los gestos conscientes e inconscientes, la palabra o su ausencia, los movimientos, la empatía establecida, el bagaje completo de lo que conforma su identidad profesional.

El psicomotricista debe ser capaz de llevar a cabo de manera integral varias acciones.

- *“Conocer el tono, el movimiento, la emoción, la personalidad.*
- *Observar, no en el sentido de **mirar** o ver, sino con una manera intencionada, por medio de la cual se trata de llegar a aspectos profundos y particulares que hacen al sujeto y su constitución.*
- *Facilitar procesos madurativos, evolutivos y de aprendizaje, que lleven a desarrollar aspectos cognitivos, la simbolización, la verbalización, la representación, la creatividad y la expresión.*
- *Comprender a qué se está jugando, cuál es su sentido y decodificar el quehacer, entendiendo el sentido profundo de la expresividad motriz.*
- *Participar sin ser directivo ni invasor, conforme a los requerimientos.*
- *Escuchar, percibir, estar atentos a variaciones tónicas o corporales, a indicios que pongan de manifiesto los cambios de actitud del niño, y a sus diversos discursos.*
- *Favorecer distanciamientos emocionales que permitan la descentración, la acomodación y la asimilación.*
- *Pensar, reflexionar, analizar.”³⁶*

³⁶ Harriague, C. (2014) Pensando en la conformación del rol profesional del psicomotricista. Revista Moverse Humano. UniRio Editora.

Análisis de datos.

El sistema Biodanza es un sistema integral, organizado, que contempla el desarrollo humano, con movilización de sus potencialidades, con aportes de diferentes ciencias. Realizando un estudio e integración de nuevos aportes.

En este apartado tomaremos referencia de los relatos de vivencias del grupo de profesionales psicomotricistas que tuvieron 8 sesiones de Biodanza durante el trabajo de supervisión de clases de biodanza.

A las mismas se les pidió que respondieran, de modo voluntario y por escrito, las preguntas

¿Que sentí? ¿Que aprendí?

¿Qué sentido tiene para mi vida?

¿Qué sentido tiene para mi profesión?

Las profesionales que participaron manifestaron que, a lo largo de las sesiones de Biodanza, trabajaron aspectos que están en relación con las áreas de la psicomotricidad y en íntima relación con el sistema de actitudes y su formación corporal personal. Pero también han podido registrar aspectos que son constitutivos de Biodanza.

Vamos a cotejar el registro vivencial plasmado en sus respuestas a las preguntas con estos aspectos, realizando una selección de los más significativos.

Ambas disciplinas consideran el Tono Muscular; ya sea desde la función tónica, desde el componente tónico emocional, desde la potencia, el control voluntario y la tensión dinámica.

En el trabajo llevado a cabo, por ejemplo, a través de la DANZA DE EXTENSIÓN MÁXIMA se propició la extensión y el estiramiento, lo que implica un esfuerzo muscular voluntariamente guiado que activa tendones, músculos y articulaciones. Este ejercicio es de integración corporal motora y equilibrio por los cambios de punto de apoyo y peso para mantenerlo.

A través de la Danza yang que es dinámica, se aumenta del tono muscular y la intencionalidad que se expresa en el movimiento. Propicia fuerza, velocidad y potencia, como también un impulso interior instintivo y emotivo, pleno de vitalidad.

Otros ejercicios en los que se eleva el tono muscular son: la marcha fisiológica, el caminar con determinación, y algunos juegos como el “ahora o nunca”.

Al respecto se registraron los siguientes comentarios:

- registré la tensión de los grupos musculares cuando realizaba movimientos intensos y percibí la distensión de los mismos, acompañando con movimientos más suaves, redondeados.
- Sentí placer en los movimientos de estiramiento como buscando expandir mi cuerpo, buscando tocar el espacio más lejano, aquel fuera de nuestros límites.
- Tono muscular desde la emoción en el contacto y la relación con el otro

Otro aspecto de regulación tónica se halla en la relajación, para lo cual se propusieron ejercicios de integración afectiva con la motricidad, las danzas expresivas y con movimientos libres de todo el cuerpo que liberan bloqueos expresivos de cualquier tipo, sin preocuparse por la performance y los movimientos segmentarios que permiten disolver tensiones musculares crónicas.

- me relajé y aprendí a estar conmigo misma
- pude sentir una relajación total
- estaba relajada.
- sentí que mi cuerpo estaba en un estado de tranquilidad

- Era tanto el nivel de relajación que me entregué por completo, vivencié
- haberme liberado en los bailes a través de la música, liberado el cuerpo y la mente por todo el espacio

Debemos considerar que, junto con la función tónica, la postura y el equilibrio constituyen la base de la actividad motriz. Juntos permiten y facilitan la organización corporal para llevar a cabo el movimiento. El sentimiento de seguridad, de eficacia y la capacidad de sentirse competente están impregnados por esta triada que influye en el aspecto emocional.

- los ojos se encuentran cerrados, aunque con ciertos movimientos necesitaba abrirlos para no perder el equilibrio, buscando mirar a un punto fijo.
- una completa disponibilidad corporal, fue una diferencia muy buena que pude vivenciar.
- dialéctica de sintonía tónico-emocional y rítmica.
- Me desplazé con una marcha segura, sabiendo que mi compañera cuidaba de mí.
- El estar en equilibrio se refleja en las expresiones de nuestro cuerpo, en cada interacción.

De este modo podemos apreciar como se fueron integrando diferentes sensaciones de registro corporal, a lo cual se le sumo la vivencia de control respiratorio por medio de una Respiración danzante, vivencia respiratoria que permite conectarse consigo mismo y sensibilizarse para percibir el ritmo natural de la propia respiración: respiración cenestésica con sensibilización para percibir el ritmo natural de la misma.

- Sentí y registré mi respiración
- Aprendí la importancia de la respiración en cada posibilidad,

La apropiación y el dominio del propio cuerpo permiten organizar los movimientos, están asociados a la sensibilidad cenestésica, la propioceptividad y tiene repercusiones importantes en la personalidad en su conjunto. Estimular la vivencia de unidad y armonía, nos ofrece una imagen de nosotros mismos que se refleja en nuestra identidad. En la propuesta se incluyeron ejercicios para desarrollar la capacidad expresiva, de acción y de receptividad, de integración entre percepción y motricidad, entre sentir y expresar, como las danzas yang, yin y yin-yang, ejercicios de fluidez que comprometen todo el cuerpo, los desplazamientos levedad y la capacidad de autorregulación. La Integración motora de los 3 centros que permite reencontrar la unidad, la coherencia entre el pensar, el sentir y el hacer.

- sentí la mayoría de las partes de mi cuerpo, mi cuerpo integrado en un todo.
- pude tomar mayor conciencia de mi cuerpo, registrar mi aceleración, detenerme a escuchar el latido del corazón o el ritmo de respiración de mis compañeras, pensar en la pisada, en las partes de mi pie apoyados en la superficie.
- pude registrar mi pisada dificultosa, ya que ...en el día a día no puedo registrarlo, Imagen corporal.
- Al momento que logro liberarme de las ataduras de mi mente me siento libre de hacer y expresar con mi cuerpo.
- Conocer más mis límites corporales
- dejando hablar la voz del cuerpo
- Poner atención a lo que está pasando por mi cuerpo
- el cuerpo habla desde lo más profundo, aflorando de ello las manifestaciones más intensas que permanecen acalladas
- la puesta en juego del cuerpo en escena.
- Explorar las distintas posibilidades del movimiento me ha abierto a una revalorización de mi cuerpo, a sentirlo y a amarlo
- Aprendí a sentir desde otro lugar mi propio cuerpo.
- pudiendo establecer una conexión con mi cuerpo y emociones que en cierta manera permanecían en suspenso.

Cuerpo – Emoción en un inter juego de autoconocimiento, reforzando la confianza y la seguridad en las propias capacidades, conectarse con el placer o el displacer, y los propios intereses; desarrollar el potencial y ser una persona comprometida con la propia vida. Se propició la vivencia de integración afectiva de la motricidad con un autoacariciamiento, la percepción del propio cuerpo dotado de valor intrínseco y como espacio de placer. Caricia de a dos y el ángel guía para estimular la capacidad de dar y recibir protección y cuidado afectivo.

- “movilización” que no sólo atañe al cuerpo biológico, sino a ese cuerpo tónico-emocional atravesado por la cultura, la historia y las circunstancias.
- Aprendí y descubrí, que muchas veces, evitamos o no podemos permanecer mucho tiempo sosteniendo las miradas porque es allí, donde se da lugar a poder expresar nuestro interior sin palabras, movilizando-nos, abriéndonos al otro.
- apertura emocional y mental.
- brindar seguridad a las demás y a la vez sentirme segura.
- reflexionar sobre lo que mi cuerpo siente y como este se expresa mediante las emociones
- me sentía conectada internamente, hasta llegar a las lágrimas que emanaban, casi sin sentido, sin razón.
- Expresión emocional a través del movimiento.
- dejarse llevar por las emociones, sensaciones del cuerpo que es el lenguaje más puro y sincero.
- lo corporal (mecimiento), me llevó a un profundo encuentro donde me sentí libre, extensa, abrazando la vida...así, como abrazaba a mis compañeras.
- establecer una conexión entre cuerpo-mente-emociones, me permite reflexionar adentrándome en lo más profundo de mi ser, pensando, procesando y sintiendo.
- he podido vivenciar emoción principalmente por el trabajo en y con el propio cuerpo,
- Sentir con los sentidos y con la emoción que me genera la alegría de vivir.

Para poder registrar las sensaciones placenteras se hace necesario registrar también aquello que por contraposición lo define: lo no placentero, el displacer.

- no siempre tengo ganas.
- tengo resistencia al principio, luego se pasa.
- no puedo disfrutar.
- acá disfruto, pero siento culpa.
- en el abrazo me siento incómoda.
- me miran y no puedo.
- me cuesta sostener la mirada.

La postura y el sentimiento de seguridad postural son esenciales para la armonía del gesto y la eficacia de las acciones. Comunicamos y expresamos con todo el cuerpo, y con toda nuestra gestualidad.

- con un simple gesto como ser una mirada, puedo estar conteniendo a otro quien puede sentirse apoyado.
- La fortaleza que tiene la mirada es muchas veces opacada con las palabras
- comunicarme de otras maneras, ...podes decir mil cosas sin emitir una palabra
- dar cuenta sobre lo que expresan los gestos, posturas, fluctuaciones tónicas
- puedo hablar sin palabras y escuchar sin que otro me hable

Es el gesto expresado en el grupo el que comunica. El trabajo grupal es esencial para el desarrollo de competencias comunicativas, para la evolución de una dinámica de comunicación afectiva, de registro y aceptación del otro. Un grupo demora un tiempo en unificarse, según las propuestas que reciba, y recién luego se constituye como tal. Respecto a la constitución del mismo se obtuvo como registro:

- la importancia del otro, la fuerza del grupo para el desempeño personal.
- la propuesta: el grupo se acomodó a la misma y nos sirvió para conocernos más y establecer lazos de confianza que aún no se habían jugado en este espacio, el corporal.
- lo más fuerte es el aprendizaje de lo que se juega en el grupo, se modificó mucho la energía grupal luego de estos encuentros.
- pude sentir con mayor intensidad la conexión con el grupo, encontrarme con otras personas a través de la mirada, del sentir, del compartir.
- Pude sentir la confianza propia de entregarme a otro, mientras mis ojos permanecían cerrados, sin necesidad de abrirlos
- mediante el contacto y la mirada se puede sentir la presencia y compañía de ese otro,
- importancia de confiar en el otro, en su compañía segurizante y protectora,
- es posible que otras personas cuiden de mí y entregarme completamente a ello.
- no sé si el cambio fue del grupo, como yo lo veo o si el cambio fue mío en el grupo, pero es un cambio y un aprendizaje muy positivo para mí.

*“En Biodanza, la relación interpersonal se da en retroalimentación. Cada persona debe informar, con su actitud, la proximidad que es capaz de aceptar y es responsable de su límite de contacto. Nadie debe invadir el espacio privado del otro. El encuentro humano se produce en la perfecta coherencia de señales que indican apertura o límite. Por lo tanto, los ejercicios donde el profesor impone formas de contacto, sin considerar el feedback del encuentro, no son del sistema Biodanza”.*³⁷

Con relación a las cuatro preguntas detalladas al inicio, se registraron las siguientes experiencias:

¿Que sentí?

- Intriga, libertad, alegría, fluidez, desestructuras, placer, afinidad, complicidad, aceptación, confianza, expectativa, emoción, inseguridad y nerviosismo, comodidad, interés, tranquilidad. Con ganas.
- me sentí muy contenida
- me sentí bien conmigo misma
- conexión mental y corporal, mucho cansancio después de cada vivencia
- sentir y ser como uno quiere
- profundo disfrute, y felicidad por haber llegado a un nivel de encuentro personal tan recóndito.
- sentí libertad. Disfrute de cada una de las actividades, pude ser yo, conectarme y no pensar si el otro me miraba o no, me sentí a gusto y con una sensación de placer que no quería que terminara.
- más allá de cómo me sienta en determinados momentos, puedo resurgir y enfrentar cada situación con alegría abriendo nuevos caminos y cumplir cada uno de mis objetivos y metas.
- estuve profundamente conectada conmigo misma.
- placer, tranquilidad que se emanaba y recubría todo mi cuerpo. Me sentí que quien estaba ahí era verdaderamente YO.

³⁷ Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. M. Definición y Modelo teórico. Pág 10.

- Cada movimiento, cada pausa, cada sentir de mi respiración me conectaba en un lugar que no lo había evidenciado en otros momentos, fue verdaderamente gratificante en todos los sentidos.
- en cada taller puedo ser yo, expresando a través de mi cuerpo diferentes emociones que suceden en mi interior.
- me abrí más al trabajo con otro al disfrute compartido, pero no obstante por momentos buscaba “el tiempo individual”

¿Qué aprendí?

- Aprendí que puedo ser yo misma, distinta a otro, pero que ese otro me ayuda a ver la realidad de distinto modo, no mejor ni peor, solo diferente.
- me otorgó mayor consciencia de mi ser interno, armonía, permitiéndome liberarme de preocupaciones habituales, disfrutando del momento sin prejuicios, expresando mis propios impulsos, encontrándome, fortaleciendo mi sensibilidad
- Que un abrazo, una mirada sincera no es solamente de una persona conocida, si se está receptivo a lo que los otros ofrecen, se puede generar situaciones inesperadas.
- aprendí a respetar mis tiempos, a pensar en mi si importar lo que en esos momentos había o pasaba alrededor.
- Aprendí que yo soy libre de elegir y de tomar mis decisiones,
- que tengo que ir por la vida con convicción y hacer lo que considero que es lo mejor, escuchándome y siendo sincera conmigo misma.
- aprender a disfrutar el momento, a poder dejar esas cargas, conflictos o situaciones que estoy viviendo y saber conectarme con mi cuerpo, con el otro, permitiéndome sacar todo aquello que no me permite ver lo bello de la vida, de las situaciones, saber rescatar lo positivo.
- Aprendí a conectarme más conmigo misma, a poder interiorizar mis sentimientos y emociones.
- el aprendizaje tuvo que ver con mi posibilidad de estar presente en cada encuentro, disfrutando, contenida y disponible para otro.
- aprendí a conectarme conmigo misma, a vivir mi cuerpo, repensar mis movimientos, reencontrándome, experimentando, vivenciando sensaciones nuevas, de goce,

¿Qué sentido tiene para mi vida?

- adelante! siempre adelante... con determinación y confianza en mí misma... y en la medida de lo posible... con un otro.
- "ser" sin estructuras, en un vaivén de pensamiento y no pensamiento, como la vida misma.
- reapareció la felicidad de moverme en libertad sin miedo al qué dirán.
- me permite aumentar mi capacidad de ponerme en el lugar del otro, empatía. Además de ayudarme a enfrentar situaciones de la vida cotidiana, como el hecho de tomar decisiones.
- me ayuda a no sentirme menos que nadie, aumenta mi autoestima
- poder conocerme, poder reequilibrar y sacar todo lo que llevo adentro, eso que perturba, molesta y hace peso en la vida.
- Tiene un gran sentido para mi vida, ya que muchas veces ciertas emociones quedan guardadas dentro sin poder expresarse y son las que muchas veces más nos afectan. De este modo al poder conectarme conmigo misma, sentí que pude entrar en contacto con esas emociones para poder expresarlas.
- Para mi vida tiene un sentido muy profundo, encontré la combinación de dos pasiones como son el movimiento, el hacer corporal, poniendo en escena las producciones, manifestando con mi cuerpo, unidad tan importante desde mi profesión.

¿Qué sentido tiene para mi profesión?

- el bien estar conmigo misma, para poder trabajar con el otro.
- Totalmente trasladable a mi ámbito laboral un modo de vivir la vida.
- Abrir paso a otras posibilidades.
- Me ayuda a poder conectar con el otro.
- a nivel profesional nos enseña cuán importante es poder detenernos, observar profundamente, interrogarnos, hacernos preguntas, cuestionarnos e ir reconociendo cada vez más la importancia de nuestro cuerpo como herramienta de la Psicomotricidad, y de la importancia de la formación corporal para desempeñarnos profesionalmente.
- Biodanza nutre nuestra formación corporal desde lo más profundo e interno de nuestro cuerpo, favoreciendo el desarrollo, crecimiento y equilibrio personal por medio de estas vivencias, genera aportes en la concientización de lo que nuestro cuerpo manifiesta, permite conocernos, reconocernos y construirnos constantemente; proceso que resulta esencial y beneficioso para el ejercicio de nuestro rol profesional.
- sustenta y acrecienta mi desarrollo y reconocimiento personal, extiende y amplía mi conciencia corporal, permitiéndome mantener cierto equilibrio y conexión entre lo mental, corporal y emocional, brindándome mayor confianza y seguridad para desarrollarme en mi vida y como profesional.
- me facilito el poder profundizar el concepto de empatía, potenciar y mejorar la capacidad de mirar dejando de lado la subjetividad
- posibilita y motiva a estar disponibles y ser flexibles frente a los otros, pero siempre teniendo en cuenta nuestra esencia y subjetividad.
- Me brinda técnicas y modos de expresión, que me sirven para trabajar mi corporalidad.
- me sirve como formación corporal personal para ir agregando a mi “caja de herramientas” recursos que me habilitan formas de actuar con otro. Como decimos siempre, nadie puede dar lo que no tiene.
- me permite trabajar desde un lugar donde el cuerpo y el movimiento pasan hacer unidad integradora y favorecedora para el desarrollo biopsicosocial del niño o adulto con el que se esté trabajando.
- Vislumbra una posibilidad de riqueza absoluta para el trabajo corporal necesario para la labor como psicomotricista. Aportando elementos a la disponibilidad corporal, pero también como un modo particular de percibir el mundo y posicionarse como profesional en el encuentro con un niño y su familia.
- El poder del encuentro conmigo misma me permitió, conocerlo, entenderlo y vivenciarlo para luego encontrarme con Otros diferentes
- Tiene mucho sentido para mi profesión ya que es necesario la experiencia y el conocimiento primero en mí para que luego se pueda conocer el Cuerpo del Otro.
- abre el camino hacia el descubrir e interpretar la dolencia o la molestia del paciente poder entablar una relación que va más allá de la palabra y que tiene que ver con el conocimiento corporal, descifrar el lenguaje de lo corporal.
- el encuadre, porque es lo que a mí me da contención, seguridad y me abre la posibilidad de este juego en este espacio.
- espacios en donde me puedo correr de este sostén del otro, que en nuestro trabajo se hace bastante evidente, y dejarme sostener por otro, individual o grupal.
- sentirlo y vivirlo con el encuentro corporal y personal tiene sentido para mi profesión porque sólo tomando conocimiento de uno mismo se puede entrar en relación con otros cuerpos, otros sujetos, en nuestro caso los pacientes.

Desde esta óptica el trabajo individual aparece como un repliegue sobre sí mismo, como un re conectarse con sensaciones y emociones propias que permiten sanar, regenerar, nutrir para luego retornar enriquecido a la cotidianidad. Vivenciar un espacio para conectarse con y desde el sentir, desde el placer y el disfrute genera registros corporales de un orden profundo, sanador y re generador. Aprendizajes y vivencias que quedan en el auto registro afectivo, emocional, corporal.

Aspectos constitutivos de Biodanza

La música:

- “La música en este taller fue lo que más me llamo la atención”
- “me lleno de paz en cada uno de ellos, no importaba si mi cuerpo se movía con rapidez o lentamente, la música dejo tranquilidad en mi cuerpo”.
- siempre me sentí encuadrada en la canción o tema musical
- instancia de pleno disfrute, la música acompañó progresivamente mi desenvolvimiento corporal
- “...con una bellísima y emotiva música brasilera de fondo (el Corcovado, si mal no recuerdo...”
- La música me pareció muy adecuada en cada uno de los momentos, y el cierre, sobre todo con Mercedes Sosa, fue un lujo

Humor endógeno:

- “...incrementemente alegría al terminar la clase, note que hubo un cambio desde que comencé la clase y cuando termine.”
- “...una euforia o energía que percibía un tanto elevada...”
- me conecté conmigo misma, sentí un gran bien estar en ese momento.
- Algo muy profundo ocurrió, la sensibilidad, la alegría estuvieron presentes

Identidad/ Autorregistro

- “fue generando una toma de conciencia de aquello con lo que nos sentíamos identificadas y nos hizo reflexionar sobre nuestro autoconcepto, tan íntimamente ligado al concepto de Identidad”.
- me sentí tan contenida, tan fuerte, y unida con otro
- Creo que siempre estamos pensando en el cuerpo del otro, y no nos damos cuenta que descuidamos el nuestro, este tipo de clases hacen que no nos olvidemos de que nosotras también tenemos un cuerpo.
- ... fue como un camino de autoconocimiento, ...herramienta que ayuda a evolucionar, es decir crecer, encontrarme conmigo misma, conocer partes de mí que no conocía o estaban muy guardadas.
- sentí algo distinto en mi persona, me pude observar mucho, por dentro y también por fuera.
- conectarme conmigo misma, tener mi “tiempo”, mi espacio

Fluidez

- soy y dejo que todo fluya
- sensación de que mi cuerpo flotaba, más que nada cuando permanecíamos en ronda meciéndonos
- calidez y armonía permitiendo la apertura
- sentí armonía y paz en mi persona...!

- Mi cuerpo se conectó con las melodías, los movimientos, la mente e imaginación fluyeron sin límites, favoreciendo a mi redescubrimiento, a su vez permitiendo el reencuentro con los demás, estableciendo lazos comunicativos más allá de la palabra,
- “el cuerpo tiene que fluir para conectar con nuestra esencia, y en contrasentido, desconectarnos permite ser únicos y no tener parámetros ni modos para ser.”

Síntesis de los datos obtenidos

*“Que alguien toque mi vida es un privilegio.
Tocar la vida de alguien es un honor, pero ayudar a
que otros toquen sus propias vidas es un placer
profundamente indescriptible” (desconocido)*

A través de los registros de las devoluciones, es posible cotejar, que si bien ambas disciplinas ubican como importante la vivencia en biodanza es la herramienta principal y se utiliza de manera metodológica precisa. El sistema Biodanza utiliza música, emoción y movimiento como los principales elementos para generar esa vivencia.

Por su parte, en psicomotricidad lo son el cuerpo, el movimiento y el juego, tomando la vivencia un lugar secundario a través de ellos. No así en cuanto al proceso de formación corporal personal del profesional psicomotricista ya que es de considerar que solo se puede comprender profundamente o transmitir, aquello que uno ha vivenciado con anterioridad.

Es posible inferir que el trabajo corporal gradual, con sentido, pensado desde la progresividad, la afectividad y contenidos específicos, desde la Biodanza le permite alcanzar al profesional de la psicomotricidad

*“... capas más profundas de la personalidad, de aproximarnos a ese núcleo psico-afectivo que determina, en última instancia, todo el futuro del ser.
Ya no se trata ahora a ese nivel de adquirir conocimientos sobre el modo de tener, sino de las posibilidades sobre el modo de ser.
(...) la disponibilidad del ser va a permitir la liberación del deseo y la verdadera adquisición de conocimientos.”³⁸*

Estas palabras expresadas ya hace varios años por André Lapierre y Bernard Aucouturier en el libro Simbología del movimiento, plantean la necesidad de un trabajo personal, a través de la vía corporal del profesional de la psicomotricidad. Ambos autores también plantean la necesidad de toda disciplina de renovarse con conocimientos que la nutran y se integren a los precedentes.

A esto le sumamos el planteamiento de Rolando Toro:

“Los fundamentos teóricos de la psicomotricidad y fisioterapia son insuficientes y, en alta medida, ingenuos. La kinesiología es sólo un conjunto de conceptos neurofisiológicos basados en mediciones y aspectos parciales del movimiento. Los recientes aportes de Lapierre, que proponen la búsqueda del núcleo emocional del trastorno motor, anuncian una visión más profunda acerca de los intrincados mecanismos que intervienen en el movimiento humano. Creo que llegó la hora de plantear seriamente la necesidad de una ciencia del movimiento, con un abordaje holístico del ser humano. En ella deben considerarse aspectos tan variados como el movimiento intencional controlado, el movimiento espontáneo, los automatismos, la postura, el contacto y la caricia, etc. Relacionar todos estos conjuntos -en una visión coherente- requiere profundos conocimientos biológicos, antropológicos y psicológicos. La creencia de que la ciencia del movimiento es ‘apenas psicomotricidad’ ha retardado el acceso a una concepción integradora.”³⁹

Este planteamiento es el que resonó en su momento llevando a cuestionar y reflexionar de modo profundo la necesidad de un trabajo a conciencia con los profesionales que abordan al sujeto con el cuerpo como mediador, en este caso particular, el psicomotricista.

Es desde este punto de vista que observamos como Biodanza aporta al proceso de formación corporal personal del psicomotricista puesto que está pensada como un sistema complejo, organizado, progresivo, y

³⁸ Lapierre A., Aucouturier B. (1984) Óp. Cit.

³⁹Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. M. Movimiento Humano. Pág. 2

le permite al profesional vivenciar, desarrollar disponibilidad corporal pertinentes a su trabajo, sensibilizarse ante los procesos de otros, afianzar la identidad a través del autoconocimiento, re encontrarse a sí mismo sin perderse en otro, lograr la renovación orgánica desgastada por su desempeño del rol, tomar conciencia de algunas de sus propias resistencias para enfrentarlas, lograr un cierto equilibrio de su vitalidad para llevar a cabo el trabajo que le es pertinente: acompañar a otros en su maduración y/o recuperación.

El psicomotricista acompaña el desarrollo y la evolución, haciéndose necesario que logre una mirada integral, real del sujeto en proceso, y de sí mismo. La vivencia le permite alcanzar niveles cada vez más profundos de autoconocimiento, a la vez que le facilita trasladar lo vivenciado a lo cotidiano de su accionar sensibilizado por la empatía.

Con respecto a las diferencias entre ambas disciplinas hallamos:

- el modo de mirar al sujeto y su proceso. En psicomotricidad se interpreta teóricamente el accionar del sujeto, en lo cual pueden influir las diferentes líneas de abordaje o diferentes escuelas de pensamiento. Por lo cual, el análisis semiótico del comportamiento propuesto por Aucouturier, Darrault y Empinet objetiva la interpretación.
- La sala de psicomotricidad es un contexto con un encuadre específico y materiales determinados.
- El juego es herramienta y base elemental para situar..., dejar acontecer..., expresar..., vivenciar... y luego cuestionar, reflexionar y profundizar en relación a lo acontecido, confirmando o modificando el accionar y las intervenciones, operando mediante recursos adecuados a cada situación.
- Por su parte Biodanza utiliza la música como elemento deflagrador.
- Biodanza no cuestiona no analiza y el facilitador no es quien reflexiona sobre lo vivido
- El trabajo corporal en relación a la disolución de tensiones crónicas, como en los segmentarios, o disolución de corazas caracterológicas no es abordado en psicomotricidad de manera específica.
- el enfoque en biodanza es bio céntrico, en cambio la psicomotricidad aún permanece en la visión antropocéntrica.
- Psicomotricidad favorece la expresión de las potencialidades de la persona, su desarrollo global. En tanto en biodanza se tiende a la integración motora y afectiva del sujeto en todo su conjunto, considerando su inconsciente vital, humor endógeno y espiritualidad.
- Desde Biodanza se considera y propicia el desarrollo de la inteligencia afectiva. Por su parte, psicomotricidad tiene más en cuenta las emociones y sus repercusiones corporales.
- Psicomotricidad no se ha cuestionado hasta el momento de manera directa la relación con la naturaleza en tanto biodanza la aborda como parte natural e inherente al hombre que forma parte de un todo a través de danzas específicas a tal fin.
- Una posibilidad que brinda Biodanza, de importancia radical en el desarrollo de la persona es la posibilidad de trabajar la reparentalización, con todas las implicancias que conlleva para sanar vínculos y emociones.
- Biodanza es un sistema complejo organizado sobre ejes específicos. Psicomotricidad es una disciplina no organizada como sistema, si no como practica integradora.

En conclusión:

En Psicomotricidad la formación teórica permanente facilita el análisis en profundidad de las intervenciones y la variedad de significantes de la expresividad motriz. Pero, si bien el manejo conceptual es sumamente importante y enriquece el desempeño del rol, no es suficiente, ya que es necesaria la experimentación personal a nivel corporal. Esta experimentación no solo debe enfocar la vivencia, sino el desarrollo integral de

la persona en todos sus aspectos constitutivos, en relación con el otro, la naturaleza y el cosmos. Ampliar la mirada desde un principio biocéntrico, implica un cambio de paradigma.

El contexto generado por la globalización, obliga a la educación a generar procesos de cambios en la sociedad en aspectos de orden social, económico, político, científico, tecnológico. Es imprescindible emprender nuevas políticas y estrategias, **pasar de un paradigma dialéctico a uno dialógico**, con el fin de propiciar cambios profundos, esenciales que abarquen no solo la identidad del sujeto sino a toda la sociedad en su conjunto, superando la mirada individualista. Que la conciencia de sí mismo se amplíe para alcanzar una conciencia de todo y todos, con espacios de encuentros que potencien vínculos sanos de reciprocidad. Se impulsa a cambiar la mirada con el fin de poder dar respuestas cada vez más satisfactorias a razones existenciales.

Como profesionales de salud y educación nos encontramos impelidos a no olvidarnos de nosotros mismos y nuestro proceso de evolución personal como parte inherente del acompañamiento de otro en su proceso. Es de suma importancia cuidar al que cuida, desplegar una identidad saludable para dar respuestas cada vez más satisfactorias e integrales.

Biodanza a través de vivencias individuales y grupales permite el desarrollo de la autoestima y la autoeficacia, el desarrollo integral de la persona, que repercute en cambios positivos de diverso orden: corporales, psicológicos, sociales, que favorecen entornos profesionales, educativos, y personales.

“Biodanza es una disciplina de efectos multifacéticos. (...) En su sentido más amplio, es una “biología de la existencia”. Su objetivo es aprender a danzar la vida y a tener acceso al goce de vivir.

Biodanza permite la expresión de la identidad, desarrolla la creatividad y despierta en las personas su condición trascendente al vincularlas con la armonía del universo. En esta actividad se integran la danza, la música, la psicología, la biología y la filosofía”⁴⁰

Por su parte, la psicomotricidad, tal como la entendemos hoy, no comprende a la motricidad desde la óptica anatomo – fisiológica, sino desde la integración en acciones que ponen en juego a la totalidad del sujeto, tal cual es, en función de su historia con los otros, los objetos y en un orden socio histórico particular. A esto cabría sumarle aportes de biodanza: una vivencia continua, en retroalimentación positiva con otros seres y la naturaleza, basada en un principio biocéntrico que propicie el desarrollo de la inteligencia afectiva, no solo del paciente o educando, sino también del profesional que acompaña.

Toda disciplina y toda pedagogía debe nutrirse permanentemente, si queda encerrada en sí misma tiende a esclerosarse, atomizarse y se consume a sí misma. Por lo tanto, con una mirada más amplificada, podemos afirmar que la biodanza brinda aportes sumamente beneficiosos a la formación corporal y personal del psicomotricista, y por consecuencia a la disciplina. Colabora en la realización de un trabajo sentido, comprometido en el cuidado de otros.

Favorece las vivencias en las que se puede sentir, registrar, expresar, liberar, significar y resignificar, conectarse con el placer o displacer.

La memoria de estas vivencias queda anclada en el cuerpo, y nos resuenan en algún momento, ampliando nuestro caudal de experiencia, porque, en definitiva,

... “nadie puede dar lo que no tiene” (M. Chokler).

⁴⁰ Toro, R. (2012). La inteligencia afectiva. Pág. 82.

BIBLIOGRAFIA

- Albrecht, P. Harriague, C.; Pesci, B. Schwartz (2002). Sistema de actitudes del psicomotricista desde una lectura psicosemiótica.
- Bottini, P. (2000). Psicomotricidad: prácticas y conceptos. Edit. Miño y Dávila.
- Cabrera, M.S y Martínez, M.A. (2001). Psicomotricidad en la práctica educativa. Correo del Maestro Núm. 59.
- Chokler, M. (1988). Los Organizadores del desarrollo. Ediciones Cinco.
- Chokler, M. (1999) Acerca de la práctica psicomotriz de Bernard Aucouturier. Ediciones Ariana.
- Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. Metodología 1. Semántica Musical.
- Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. Definición y modelo teórico.
- Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. Movimiento Humano.
- Curso de Formación para Profesores de Biodanza Escuela Modelo de Biodanza Sistema R. T. La vivencia.
- Defontaine, J. (1978): Manual de Reeducción Psicomotriz. Tomo I. Edit. Científico Médica.
- Harriague, C. (2007) Proyecto de Intervención para alcanzar el título de Especialista en desarrollo Infantil Temprano.
- Harriague, C. (2010) Cuerpo lugar “de”, en continua adaptación “para”. Artículo publicado en “CUERPO. Psicomotricidad”. ISSN:1851-9105.Año 3. N° 9.
- Harriague, C. (2011). Actualización académica en prevención en el desarrollo infantil temprano. Revista El Ágora. Año 2. N°2
- Harriague, C. (2014) Pensando en la conformación del rol profesional del psicomotricista. Revista Moverse Humano. UniRio Editora.
- Lapierre A., Aucouturier B. (1984) Simbología del movimiento. Edit. Científico Médica
- Levin, E. (1999). La Clínica Psicomotriz. Edit. Nueva Visión.
- Pagés, C. (2015) Música, arte y vivencia. Revista Argentina de Biodanza N° 5.
- Toro Araneda, Rolando. (2012). La inteligencia afectiva. Editorial Cuarto propio.

SITIOS WEB

- https://issuu.com/marc31/docs/monograf_a_la_vivencia_y_su_relato
- Pagés, C. (2017) Danza y vivencia. Una unidad originaria (cita a Rolando Toro)
https://www.facebook.com/groups/biodanzaintercambio/?post_id=1465647656804654

ANEXO

Participante 1

Soy XXX, y con respecto a los dos primeros encuentros de Biodanza puedo decir que me sentí muy cómoda, expectante, con ganas de desarrollar la experiencia ya que nunca había tenido la posibilidad de vivenciarlo personalmente y con mi cuerpo. Despertó en mí mucho interés. Pude sentir placer al realizarlo, sumergiéndome en un profundo disfrute, y felicidad por haber llegado a un nivel de encuentro personal tan recóndito. En estos dos primeros encuentros aprendí a conectarme conmigo misma, a vivir mi cuerpo, repensar mis movimientos, reencontrándome, experimentando, vivenciando. Para mi vida tiene un sentido muy profundo, porque encontré la combinación de dos pasiones como son el movimiento, el hacer corporal, poniendo en escena las producciones, manifestando con mi cuerpo, unidad tan importante desde mi profesión. Esto, enlazado con la música es sensacional; ya que siempre me gustó y la melodía en mí produce mucha emoción. Combinar la música, sentirlo y vivirlo con el encuentro corporal y personal tiene sentido para mí porque sólo tomando conocimiento de uno mismo se puede entrar en relación con otros cuerpos, otros sujetos, en nuestro caso los pacientes. Experiencia del encuentro número 3: pude sentir mayor conexión con el grupo, encontrarme con otras personas a través de la mirada, del sentir, del compartir. Si bien esto anteriormente también pude realizarlo, esta vez pude vivirlo con mayor intensidad ya que en los primeros encuentros estuve profundamente conectada conmigo misma. Sentí y registré mi respiración, la aceleración de mi corazón, registré la tensión de los grupos musculares cuando realizaba movimientos intensos, los cuales eran acompañados con un ritmo musical similar, y percibí la distensión de los mismos, acompañando con movimientos más suaves, redondeados, al compás de la melodía. Sentí placer en los movimientos de estiramiento como buscando expandir mi cuerpo, buscando tocar el espacio más lejano, aquel fuera de nuestros límites. Aprendí la importancia de la respiración en cada posibilidad, lo profundo que se puede permanecer mientras los ojos se encuentran cerrados, aunque con ciertos movimientos necesitaba abrirlos para no perder el equilibrio, buscando mirar a un punto fijo. Aprendí que con un simple gesto como ser una mirada, puedo estar conteniendo a otro quien puede sentirse apoyado. Aprendí y descubrí, que muchas veces, evitamos o no podemos permanecer mucho tiempo sosteniendo las miradas porque es allí, donde se da lugar a poder expresar nuestro interior sin palabras, movilizándonos, abriéndonos al otro. Sin dudas este ejercicio fue el más importante para mí ya que si bien no me emocioné, me sentí tan contenida, tan fuerte, y unida con otro, pero a la vez, trataba de comunicarle al otro con mi mirada “Acá estoy, te siento, te apoyo, te acompaño”. Esto tuvo un profundo sentido para mi vida y mi profesión, ya que de vez en cuando sólo basta detenernos un segundo y mirar más profundamente, sea a una persona que va caminando por la calle, a un paciente en el consultorio, a un conocido. La fortaleza que tiene la mirada es muchas veces opacada con las palabras, sólo es cuestión de despojarnos de preocupaciones de la vida cotidiana y por unos segundos, encontrarnos con otros. Estoy muy agradecida y feliz por haber tenido la posibilidad de vivenciar y sentir la Biodanza, sin dudas me encantaría seguir participando ya que me interesó mucho. Pude sentir la importancia que tuvo haber desarrollado estos encuentros antes de las clases de formación corporal propiamente dicho, y pude percibir que el comienzo del espacio curricular está marcado por una completa disponibilidad corporal, fue una diferencia muy buena que pude vivenciar.

4to encuentro

Yo soy XXX, si bien tengo en claro que el registro de la vivencia podía desarrollarse en el transcurso de los días, debo aclarar que al quedar movilizada y pensando en el encuentro de hoy, siento la necesidad de hacerlo en este momento.

En el último encuentro de Biodanza sentí mucho placer, una profunda conexión tanto personal como interpersonal. Sentí que mi cuerpo permaneció disponible desde el inicio de la sesión, contando con una apertura emocional y mental. Pude sentir la confianza propia de entregarme a otro, mientras mis ojos permanecían cerrados, sin necesidad de abrirlos. Anteriormente este ejercicio lo realicé en otros espacios de encuentros, pero esta vez fue diferente, no necesite marchar con mi brazo al frente para evitar chocarme algo, tampoco necesite entreabrir mis ojos. Me desplazé con una marcha segura, sabiendo que mi compañera

cuidaba de mí. Frente a esto, aprendí la importancia de confiar en el otro, en su compañía segurizante y protectora, aprendí a que es posible que otras personas cuiden de mí y entregarme completamente a ello.

Pude sentir alegría, disfruté en conectarme visualmente, pero, esta vez, con mayor seguridad y soltura que en el encuentro pasado. Aprendí, que el sostén de la mirada se “entrena” como se hace con la observación, ésta es la comparación que me surgió al reflexionar en la actividad realizada. Aprendí la importancia de las caricias y el contacto, en el momento que realizábamos en ronda esto, en ese instante pude sentir una relajación total, y la ausencia de la mirada, (el dejar de lado este sentido), me permitió tener una mayor conexión con lo que sentía, con registrar la temperatura de las manos de mis compañeras, sus líneas, y sus movimientos. El mecimiento de nuestros cuerpos, conectados por el abrazo sobre las caderas, permitió un mayor acercamiento, un acompañarse donde en ese momento también me entregué por completo a mis compañeras, a ser parte y fluir en ese balanceo, en brindar seguridad a las demás y a la vez sentirme segura.

Personalmente los encuentros de Biodanza han tenido un gran sentido para mi vida, donde pude plantearme diversas situaciones cotidianas y enlazarlo con lo desarrollado en los encuentros, por ejemplo, el preocuparme más por los demás que por mí misma, fue un tema que pude descubrirlo en estos encuentros y luego, al registrarlo y ponerle palabras, poder expresarlo en mi espacio de terapia, con claridad. También el sentido reside en que pude tomar mayor conciencia de mi cuerpo, como por ejemplo registrar mi aceleración, detenerme a escuchar el latido del corazón o el ritmo de respiración de mis compañeras, pensar en la pisada, en las partes de mi pie apoyados en la superficie. Éste último punto es con el que pude registrar mi pisada dificultosa, ya que al presentar pie plano y utilizar plantillas ortopédicas en el día a día no pude registrarlo, y tampoco cuando permanecía descalza en mi casa; frente esto considero a que uno no se detiene a indagar o reflexionar sobre el propio cuerpo, por eso creo que es de suma importancia para nuestra profesión (y también a nivel personal) el poder contar con estos espacios tan ricos en aprendizajes y experiencias.

Para mi profesión tiene un sentido muy importante, ya que considero que poder experimentar el encuentro con el otro, nos va a permitir contar con una mayor disponibilidad corporal. Además, la biodanza al llevarme a deliberar y detenerme en aquellas cuestiones que uno deja pasar de largo, sin dar importancia, esto a nivel profesional nos enseña cuán importante es poder detenernos, observar profundamente, interrogarnos, hacernos preguntas, cuestionarnos e ir reconociendo cada vez más la importancia de nuestro cuerpo como herramienta de la Psicomotricidad, y de la importancia de la formación corporal para desempeñarnos profesionalmente.

A veces creemos que nos conocemos del todo, pero pude entender que nunca dejamos de hacerlo, ya que vamos atravesando diversas vivencias que nos modifican, movilizan, o nos hace cambiar de parecer. Yo en mi caso, me quedo con una sensación de que mi cuerpo flotaba, más que nada cuando permanecíamos en ronda meciéndonos. Era tanto el nivel de relajación que me entregué por completo, vivencí como si fuese una disociación entre lo mental y lo corporal, aunque uno llevó a otro, es decir, lo corporal (mecimiento), me llevó a un profundo encuentro donde me sentí libre, extensa, abrazando la vida...así, como abrazaba a mis compañeras.

Agradezco por brindarme la posibilidad de vivenciar y conocer la Biodanza, y nos vemos en el próximo cuatrimestre... ¡encuentros que espero con muchas ansias!

Participante 2

¿Qué sentí? En el primer encuentro, a la espera de saber qué es la Biodanza, la ansiedad ante lo nuevo e inesperado. Muchas veces escuché de este tipo de técnica corporal pero nunca presencié ninguna. Siempre espero ser congruente en lo que digo y expreso. Ser sincera conmigo misma y dejar fluir desde lo corporal para poder expresarlo con la palabra escrita. En este primer encuentro me aburrí mucho, no lo percibí, no pude conectarme ni dejarme fluir por las indicaciones de las profesoras guías y ni siquiera la música me sirvió para poder conectarme conmigo misma ni con los demás. Para mí no quedaron muchos registros, pero de acuerdo a las observaciones de las guías creo que sí lo hubo, sólo que no lo recuerdo. Pero lo que sí me acuerdo, ya que me resultó muy significativo, fue un ejercicio en donde en ausencia de la palabra nos íbamos

encontrando con otras compañeras, en ese encuentro nos miraríamos y nos conectaríamos de otras maneras y formas. Una compañera embarazada llegó a mi encuentro, nos miramos a los ojos y sin mediar palabras ella tomó mi mano y la posó sobre su vientre. En su cuarto mes de embarazo aproximadamente, luce una pancita bella que me inundó de emociones, una mezcla de sentimientos afloró en unas lágrimas que llenaron mis ojos. Fue una sensación muy impactante, de sensibilidad, que no me permitió seguir. Me quedé anclada en ese momento y todo lo demás me sobrepasó y nunca me di cuenta. ¿Qué aprendí? Yo considero que todo lo que uno vivencie es un aprendizaje, sin duda el momento más significativo para mí fue el encuentro con ese vientre, esa nueva vida, no sé si me remontó a mi embarazo, si trajo recuerdos de la vida intrauterina o la sensibilidad que siempre está a flor de piel en mí. ¿Qué sentido tiene para mi vida? Si bien creo que no fue del todo apreciado por mí esta primera sesión, considero que tiene y mucho sentido para mi vida. Poder conectarme con mi ser, poder escuchar mi cuerpo, poder ser perceptiva de las sensaciones en unión y en relación con los demás. ¿Qué sentido tiene para tu profesión? Tiene mucho sentido para mi profesión la Formación Corporal, como la que permite la Biodanza, ya que es necesario la experiencia y el conocimiento primero en mí para que luego se pueda conocer el Cuerpo del Otro.

(Matoso, E., 2007) "El cuerpo, territorio resbaladizo, es un experto manipulador del lenguaje, un especialista en ser palabra y desnombrarse permanentemente. Juega a las zancadillas con construcciones, destrucciones, límites y producciones de sentido". Considerando a este Cuerpo en toda su integridad desde lo socio-bio-funcional-afectivo, envuelto en un contexto, en un momento determinado con ideologías e historicidad. Segundo Encuentro: Biodanza ¿Qué sentí? En este nuevo encuentro no tengo muchas expectativas, sólo me dejo guiar y llevar por la música conjuntamente a las indicaciones de las profesoras. Muchas actividades, pero la que más recuerdo son dos que quedaron grabados en mi mente y en mi cuerpo. Primeramente, la actividad consistió en hacernos paso con el cuerpo, como afrontando o corriendo obstáculos con los brazos, con las manos, con pasos largos. Mira las posibilidades de expresión de las guías, pero al momento de llevarlo a cabo por nosotras nadie se atrevió en un comienzo, esto me hace reflexionar sobre la mirada del otro, la vergüenza, la conciencia de hacer y no estar cómodo en esa situación, y además de la poca introspección y escucha de mi cuerpo. Creo que aún no estaba del todo conectada conmigo misma por lo que sentía la mirada de cada una del grupo, de miradas que se encontraban y no permitían animarse a la acción. Otra de las actividades que recuerdo fue las sensaciones de confort y tranquilidad que necesite para sentirme realmente cómoda por el toque de una de mis compañeras, quien en un trabajo de a dos una debía pasarle las manos por la espalda a su compañera en un gesto de mimos y caricias. Mis sensaciones fueron totalmente gratas a pesar de que me siento un poco reticente en el toque. A su vez también traté de que mi compañera se sintiera igual ante un estado de tranquilidad y gratitud. ¿Qué aprendí? Creo que en esta instancia aprendí a confiar en el Otro en un marco de entrega, y considero que la empatía tónica estuvo totalmente acorde, regulada, en interacción y en conexión. ¿Qué sentido tiene para mi vida? En la relación y conocimiento del prójimo, tanto en el desempeño laboral como en constitución como sujeto en relación, inserta en una sociedad constituida por personas en relación y comunicación. Considero que la empatía es un factor muy importante a tener en cuenta, me llena de sensibilidad poder comprender que mi realidad no es la única y que se la puede observar desde distintas perspectivas, siempre ubicándome en el lugar del otro.

¿Qué sentido tiene para tu profesión? Todo tiene sentido para la profesión ya que es el eje esencial para la labor del psicomotricista, abre el camino hacia el descubrir e interpretar la dolencia o la molestia del paciente poder entablar una relación que va más allá de la palabra y que tiene que ver con el conocimiento corporal, descifrar el lenguaje de lo corporal. Tercer Encuentro: Biodanza ¿Qué sentí? En este tercer encuentro comenzamos con mi relato de vida del encuentro anterior. Nuevamente me encuentro no recordando mucho la vivencia de este encuentro...yo me pregunto ¿Estaré realizando una buena concentración o conexión conmigo misma? . En esta sesión lo que más pude percibir fue los cambios de música, los sonidos e instrumento, en otras ocasiones las canciones con sus letras invitaban a bailar. Percibir esas sensaciones fueron muy gratificante, me hicieron poner la piel de gallina al sentirlas en todo mi Cuerpo. ¿Qué aprendí? Siento que siempre algo se aprende, soy muy observadora y posiblemente eso me juegue en contra a la hora de poder interiorizarme, centrarme. Una de las actividades en la que siento que he aprendido fue cuando caminábamos a mayor y a menor velocidad, pero con cierta autoridad, diciendo "aquí estoy yo" yo realmente sentí eso, el imponerme ante el mundo, en mis pasos en mi pisada con toda mi actitud que enfrenta aquello por venir. Ese ejercicio me gustó mucho y siento que me sirvió, me levanto la autoestima, me dio fuerzas y

endereza para poder enfrentarme a cualquier obstáculo. ¿Qué sentido tiene para mi vida? Todo lo bueno tiene sentido para mi vida, inclusive lo malo ya que nos deja una enseñanza. Qué importante es poder conocer el valor que tiene mi Cuerpo para mí y en la mirada de los otros quienes me construyen y contienen, este cuerpo como expresión del lenguaje, el lenguaje de lo corporal, que implica el lugar de la subjetividad, la relación del hombre con la sociedad en la que vivimos. Poder interrogarnos sobre la construcción de otros modos de representación, y por qué no de otra apropiación y de lo importante que nos lleva a resignificar actitudes, ideologías y modelos. ¿Qué sentido tiene para mi profesión? Considero que desde nuestro rol profesional es necesario poder ver más allá de un Cuerpo, teniendo en cuenta el conocer el propio, para luego poder comprender y entender el Cuerpo del Otro, a través de sus manifestaciones, desde la globalidad, entendiendo su subjetividad, su modo de verse y estar en y con los Otros. En la interacción, entre mi Cuerpo y el cuerpo de los Otros, con el registro de sensaciones desde toda experiencia vivida. "El cuerpo es nuestro medio general de poseer el mundo. Hemos aprendido de nuevo a sentir nuestro cuerpo, hemos re entrado bajo el saber objetivo y distante del cuerpo a este otro saber que del mismo tenemos, porque está siempre con nosotros porque somos- cuerpo, [...] somos – del – mundo" (Merleau-Ponty, 1975). "...es seguro que el registro de las sensaciones producirá una huella a la que será posible volver" Kesselman, S. "El pensamiento corporal" Resituar el vínculo que el ser humano establece con su cuerpo, cuya complejidad trasciende a una técnica".

¿Qué sentí? En esta cuarta sesión de Biodanza, al reunirnos todas en círculo, sentadas, expresamos nuestro registro de vida. Éste es un momento de recopilación de aquello vivenciado en la sesión anterior y es un momento cálido en donde escuchamos a nuestras compañeras y a la vez revivimos aquel encuentro. Es un momento de escucha ameno y hasta muy divertido en algunos momentos en donde uno "se deja a ver" un poquito en la expresión verbal de aquello vivido.

Para mí este espacio me brinda la posibilidad de poder conocerme un cada día un poco más, en cada experiencia y en cada sesión. Lo que más recuerdo de ella es la música, que me retrotrae a mi infancia, dejo mi cuerpo expresarse en cada ritmo que me permite liberarme. Otro de los momento importante para mí, guardados en el recuerdo del cuerpo es en la culminación de la sesión, casi al final en donde todas nos tomamos las manos (posición de la toma de manos, damos y recibimos) unas con otras y giramos hacia una dirección escuchando la música con un cierto compas que se difunde y se comparte en sintonía, sin la necesidad de expresarnos con las palabras, simplemente nos miramos y copiamos nuestros ritmos y pseudos coreografías.

Siento a este momento, un tiempo de hermandad absoluta en sintonías y armonías, todas parecemos alegres, disfrutando este momento.

¿Qué aprendí?

Siento que en cada sesión algo nuevo aprendo, de los demás y de mí misma. Posiblemente el interiorizarme me lleva a pensar mucho, me trae nostalgias y en mí afloran esas lágrimas. Miro los ojos de mis compañeras y no soy la única que se emociona o siente tristeza. Simplemente este espacio me lleva más allá, al disfrute y al reflexionar. Por momentos quisiera liberarme de muchos pensamientos, pero me inunda la tristeza y me trae a la conciencia la Vida.

¿Qué sentido tiene para mi vida?

El sentido que tiene para mi vida, es la de sentirme cada día como un pequeño grano de arena que aporta a este universo un poquito de mí, pero no de mí así nomás sino, de un ser humano constituida, formada, interiorizada, reflexiva, que piensa mucho antes de actuar. Para mí eso es lo más valioso "crear" un espacio para la voz interior. El poder pensar lo que he vivo y lo que vivo, valorizar en cada momento estar viva y compartir con Otros y conmigo misma la energía que se vive en este espacio de reflexión.

¿Qué sentido tiene para tu profesión?

Como en todas las sesiones considero necesaria la formación corporal, imprescindible para todo conocimiento, y para poder conocer al Otro. Sin dejar de expresar que nuestra labor se fundamenta en la interacción con otros sujetos. Por tal motivo creo necesaria poder trabajar la empatía tónica, la escucha, la mirada, la espera, poder manejar nuestro tono, para poder estar a disposición del niño.

Como ya sabemos este proceso no se lleva a cabo de un día para el otro, es una construcción a lo largo de la carrera y la capacitación permanente, complementándola con otras técnicas y disciplinas, como en este caso con Biodanza

Participante 3

¿Que sentí?

Sentí alegría, satisfacción, en la actividad donde debíamos hacer dos rondas y al estar frente a una compañera ambas debíamos realizar un baile, en el momento que la profesora nos advertía del cambio, ir al encuentro con otra de mis compañeras y realizar otra propuesta de baile entre ambas. Sentí mucha responsabilidad, estaba muy relajada y disfrute mucho cuando debíamos colocarnos de a dos y frotar, acariciar, realizar ese contacto con las manos sobre el cuerpo de mi compañera y viceversa. He sentido que los lazos afectivos con mis compañeras se han incrementado por este contacto que tengo con muchas de ellas.

¿Qué aprendí?

Me gusta participar de estos encuentros. Salir de la rutina, recibir nuevas y buenas energías. Compartir como mis compañeras y aprovecho a tomar herramientas que esta nos da para afrontar el día a día.

¿Qué sentido tiene para mi vida?

Me aporta muchas herramientas positivas para poder utilizarlas para vivir el día a día de la mejor manera posible enfrentando los problemas. Me aporta libertad y confianza y por situaciones vividas siento cambios en mi manera de ser y de actuar conmigo misma.

¿Qué sentido tiene para mi profesión?

Pienso en la formación de nuestro rol como psicomotricistas de una manera global, como una construcción que no implica solo la formación teórica, practica y personal desde el punto de vista académico, sino que también abarca nuestra historia como personas, la relación que tenemos con nuestro cuerpo, la expresividad corporal y la imagen que poseemos de nuestro propio cuerpo.

Considero esto como un proceso dinámico, como una construcción continua, en la que nosotros los psicomotricistas no abandonamos la búsqueda de sí mismo, sino que continuamos trabajando sobre nuestro cuerpo, conociéndonos a sí mismo, y paralelamente aprendiendo a conocer a otros, a captar sus señales, a comprender la forma de expresarse de los demás

Participante 4

¿Qué sentí?

En general los sentimientos fueron todos positivos, sentí la expectación y la adrenalina de empezar una actividad que ya había experimentado en una ocasión y que me había gustado; experimenté la alegría de entregarme al momento presente; el placer de encontrar sostén y calidez en el encuentro con otro, tanto en la mirada como en el contacto; el encanto de entregarse al movimiento sin esfuerzo siguiendo la música; experimenté la dulzura y la seguridad que despierta ser contenido corporalmente en algunos casos y en otros

poder receptar y contener al otro; me sentí libre de ser quién yo quería ser en ese momento; me sentí contenta sin ningún motivo en especial y con ganas de sonreír; y experimenté la buena energía grupal que flotaba en el ambiente.

¿Qué aprendí?

Dos aprendizajes importantes me llevo de estos talleres, por un lado, que la buena energía se contagia fácilmente y por otro lado que cuando uno se siente bien y funciona en un nivel de integración la conexión con los otros fluye naturalmente y la conexión surge sin dificultad

Y las llamo aprendizaje porque, a pesar de ser cosas que ya sabía con anterioridad por haberlas leído, la vivencia lleva esa teoría a un nivel de aprendizaje significativo.

¿Qué sentido tiene para mi vida?

Sin lugar a dudas, todo aprendizaje es transformador, y cuando la transformación me acerca un poquito más a la persona que quiero ser, el sentido que le doy a mi vida se afirma y me da la certeza de estar en el camino correcto.

¿Qué sentido tiene para mi profesión?

Creo que cualquier persona que se sienta a gusto consigo mismo, o por lo menos tenga un conocimiento profundo acerca de quién es, sus potencialidades y limitaciones, podrá ser un excelente profesional; en primer lugar, porque el trabajo interno y el conocimiento personal se refleja en el trato con otras personas y en segundo lugar porque nadie puede dar lo que no tiene y ser consciente de eso marca la diferencia. En mi caso particular de la psicomotricidad, la biodanza me permitió afianzar, el conocimiento de mí misma, la empatía, la resonancia del encuentro con el otro, la escucha (hacia afuera y hacia adentro), la disponibilidad corporal.

Como dijo Rosana en la primera clase, la biodanza tenía algo para decirnos y me alegra mucho haber escuchado el mensaje.