

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Del Mar

Sistema Rolando Toro

SANTIAGO, CHILE



MONOGRAFÍA PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO

“FACILITADORA DE BIODANZA”

“EL RETORNO A LA DIOSA ANCESTRAL:

**UN CAMINO DE INTEGRACIÓN DE LA FEMINIDAD SAGRADA DESDE
EL SISTEMA BIODANZA”.**

Marcela Figueroa Fernández

Profesora supervisora:

Berta García Ossa

Santiago, Septiembre, 2018



El retorno a la diosa ancestral: Un camino de integración de la feminidad sagrada desde el Sistema Biodanza por Marcela Figueroa Fernández 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 autora 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.

INDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....	2
1.1 Inspiración Biodanzante: Mis primeros pasos, Impulso Amor.....	3
2. DESARROLLO.....	7
2.1 Cultura Patriarcal Vs Cultura Matríztica.....	7
2.1.1 Qué define a una Cultura y un cambio Cultural.....	7
2.1.2 Cultura Matriztica. La Historia Olvidada de lo Femenino.....	8
3. DESPERTAR DE CONCIENCIA	12
3.1 Mi historia, tu historia, nuestra historia.....	12
4. FEMINIDAD SAGRADA. EL RESCATE DE NUESTRA MEMORIA ANCESTRAL.....	14
4.1 Resabios de la Cultura Matriztica: Círculo de Mujeres en la Era de Acuario	14
4.2. El Círculo como Símbolo de Convivencia de los Nuevos Tiempos.....	14
5. FUNDAMENTOS DE LA BIODANZA.....	16
5.1 Principio Biocéntrico: Danzando la Diosa Cíclica.....	16
5.2 Danzar la Vida: Renaciendo en el Útero de la Diosa.....	17
6.-DESDE EL MODELO TEÓRICO DE BIODANZA HACIA UNA PROPUESTA METODOLÓGICA.....	19
6.1 Arquetipos, Mitos y Potencial Genético: Construcción de la Identidad Femenina.....	19
6.2 Secuelas del Patriarcado: Epigénesis de la Femenidad.....	21
6.2.1 Las Heridas de la Femenidad: Autoestima y la Niña Interior:.....	21
6.2.2 La Reparentalización en Biodanza:.....	24
6.2.3 Desde la Perspectiva de Género: De la Violencia a la Caricia.....	25
7. IDENTIDAD E INTEGRACIÓN: LOS ARQUETIPOS DEL CICLO FEMENINO Y LAS MÚLTIPLES FACETAS DE LA FEMINIDAD SAGRADA.	
7.1 Identidad: ¿Quién Soy, quién estoy Siendo?.....	27
7.2 Hacia el Reconocimiento de una Identidad Femenina desde una Perspectiva Ancestral.....	28
7.2.1 ¿Podemos planearnos que existe una Identidad Femenina?.....	28
7.2.2 Sabiduría Ancestral. El Principio de la Luna.....	29
7.3 El Reconocimiento de la Femenidad Auténtica como camino hacia la Identidad Femenina.....	30

7.4 Integración. Cómo habitar este Retorno a Casa.....	32
7.4.1 Fundamentos para un Camino Biodanzante de la Femenidad	32
7.5 Biodanza como Camino Integrador.....	32
7.5.1 La Danza de nuestra Memoria Ancestral: Arquetipos y Líneas de Vivencia.....	33
8. ORÁCULO BIODANZANTE DE LA DIOSA ANCESTRAL: UNA PROPUESTA METODOLÓGICA.....	36
8.1 Procedimiento Metodológico de Integración de la Femenidad Auténtica.....	37
8.2 Espiral de la Luna: Despertar de la Femenidad Auténtica	37
8.2.1 Cualidades de los Arquetipos Internos para el despertar de la Femenidad Auténtica:	
Arquetipo de la Doncella:.....	37
Procedimiento Metodológico.....	
Arquetipo de la Madre.....	
Procedimiento Metodológico.....	
Arquetipo de la Hechicera.....	
Procedimiento Metodológico.....	
Arquetipo de la Anciana.....	
Procedimiento Metodológico.....	
8.3 Espiral de Autodescubrimiento de la Femenidad Sagrada.....	40
8.4. Espiral de Poder y Plenitud: Profundización-Radicalización.....	40
8.5 La Afectividad Auténtica: Ambiente Enriquecido por el Calor Femenino.....	41
8.6 EL Rol de Facilitar un Ambiente Enriquecido: La Guía de la Sabia y la Madre.....	41
9. RELATOS DE VIVENCIA DE MUJERES.....	43
9.1 Compartir y caminar nuestra existencia desde la Femenidad Sagrada.....	43
10. CONCLUSIÓN.....	45
10.1 El Final del Viaje, un Nuevo Comienzo.....	45
11. AGRADECIMIENTOS.....	46
12. BIBLIOGRAFÍA.....	48

1.-INTRODUCCIÓN:

1.1 Inspiración Biodanzante: Mis primeros pasos, Impulso Amor.

Mientras realizaba este viaje íntimo e investigativo y sobre todo danzante, en la elaboración de esta monografía, mis lecturas me llevaron a profundizar en lo que desde niña fueron mis grandes y eternas interrogantes: por qué el mundo era de la forma que era, y por qué las mujeres por serlo estábamos expuestas a tratos vejatorios y de discriminación como algo que debíamos aceptar. Los años han transcurrido, y una gama de conductas siguen poniendo a la mujer en un lugar de segunda categoría, expresadas en comportamientos naturalizados y normalizados en nuestra sociedad en la forma de relación entre hombres y mujeres. Estas conductas van desde la manipulación, la dominación, la desacreditación, la descalificación, la subestimación que según el grado de legitimación, pasa a la humillación, denigración y anulación completa, manifiesta en conductas aberrantes de violencia. Violencia que se justifica y calla aún, con menos indiferencia, no obstante, seguimos conviviendo con ella con sus diferentes manifestaciones.

Durante mi formación como facilitadora, ya sentía el llamado a trabajar con mujeres desde la Biodanza. Al terminar los módulos de metodología en unas de aquellas tardes de primavera, todo lo que sucedía en mi vida era confuso y caótico, me preparaba para iniciar mis primeras sesiones de práctica de Biodanza. Había convocado a 15 mujeres a vivir la experiencia, sin saber con claridad aún, a dónde me llevaría este propósito danzante. En ese contexto, me preguntaba una vez más por las razones en que habíamos llegado como planeta a vivir en una cultura tan deshumanizada, a una forma de convivencia tan desigual entre hombres y mujeres, en la que se naturaliza la violencia, la agresión y la desvalorización de los aspectos femeninos. Aún más, siendo la reflexión más relevante de este inicio, de por qué llegamos las mismas mujeres a validar y actuar en forma consciente o no, de igual manera. Ya no se trataba de un tema tan sólo de género, entre mujeres y hombres, sino de una cultura que nos había permeado a todos, llegando a aceptar y normalizar la agresión, la descalificación, la competencia, la crueldad, la explotación, en definitiva la violencia, como una forma legítima de vida.

Somos partícipes de una cultura por vivir en ella, una cultura alejada del amor y la valoración de la vida. Esta reflexión me llevó a recordar otra pregunta recurrente desde muy pequeña: ¿Alguna vez tuvimos la posibilidad de convivir en este planeta de una forma diferente? Responder esto, es como imaginar ilusoriamente o, ingenuamente para muchos, el paraíso soñado. Con esa frustración crecí y han sido mis grandes lecciones de vida. Por lo mismo, me preguntaba, si yo siento esta fractura, si yo me revelo a vivir de esta manera, miles de millones de mujeres y hombres también lo sienten y resienten, y una gran mayoría lo sufren de una

manera brutal. Si como planeta somos parte de un mismo origen biocósmico, movilizado por el amor por qué seguimos atrapados en estas dinámicas deshumanizadoras. ¿Por qué nos perdimos tanto?

Intuyo que todos los que llegamos a Biodanza lo hacemos con el mismo anhelo. Este conflicto es lo que inspiró y movilizó profundamente a Rolando Toro a crear el Sistema Biodanza, observando el presente y mirando el futuro de la humanidad al borde de la aniquilación. Como él decía: “esta propuesta nace de la nostalgia del Amor”. Era su pensamiento visionario que nos alentaba a generar cambios urgentes y concretos desde un nuevo paradigma biocéntrico.

Cuando conocí la Biodanza, ya había comenzado el despertar de mi Feminidad Sagrada. Ya había resonancias en mi cuerpo que comenzaban a aflorar frente a rituales de convivencia con mujeres. En cada experiencia mi cuerpo estaba recordando una memoria antigua que llenaba de regocijo mi corazón y fue lo que me impulsó a seguir su llamado. Fuentes investigativas, y sobre todo antropológicas, habían comenzado hace unas décadas a constatar que, efectivamente, tuvimos un pasado de éxtasis. Sus huellas aparecían bajo tierra y el mundo comenzaba a abrir los ojos, y a recordar un pasado mucho más luminoso antes del patriarcado.

No obstante, en ese proceso de conciencia y transformación, seguía sintiendo mi adormecimiento, seguía sintiendo mis fracturas internas, aún el trabajo terapéutico, aún el llamado, aún la conciencia. Conviviendo día a día en un mundo masculino, seguía sintiéndome ajena y obligada muchas veces a convivir con realidades agresivas, contradictorias en afectividad, con mecanismos de convivencia insanos que nos involucran a mujeres y hombres. Me sentía entrampada en las dinámicas de la cultura y en las mismas heridas. Cuando comencé a formarme en Biodanza, sentía la urgencia de decir en mi danza lo que no podía explicar en palabras. Mi palabra estaba ahogada por la confusión y el dolor. Así, la Biodanza fue la llave para comenzar a expresar desde mi movimiento, aquí estoy, aquí navego, aquí me cierro, aquí me abro, aquí deseo, aquí grito, aquí soy yo, aquí vivo el éxtasis de ser yo misma, más auténtica que nunca, más libre que nunca. Sentía mi vuelta a casa y, sin embargo, al mismo tiempo un desarraigo con mi propia feminidad. Seguir danzando era mi única catarsis para seguir descubriendo y permitir que afloraran nuevas respuestas.

Fue el inicio de un camino que me permitió observar, desde mi propia necesidad de respuestas, una posibilidad para profundizar aún más en lo que clamaba mi corazón. Inspirada por la corriente que hoy moviliza al planeta en la denominada era de Acuario, en que la Conciencia Femenina comienza a despertar para el cambio hacia un nuevo paradigma, sentía intuitivamente, que si para mí la Biodanza estaba siendo una puerta profunda hacia nuestra autenticidad, podría ser un camino vivencial hacia el despertar de una Feminidad Auténtica y

Consciente. Un camino para recordar desde el propio cuerpo aquellas fuerzas primigenias que estaban enterradas en nuestra memoria colectiva y que daban cuenta de un paradigma que alguna vez nos perteneció como especie. Nuestra identidad femenina, podría ser rescatada desde una propuesta de amor para muchas mujeres y por lo tanto, para el mismo planeta.

2.-DESARROLLO:

2.1. Cultura Patriarcal Vs Cultura Matríztica:

2.1.1 Qué define una Cultura y un cambio Cultural.

Para comprender este fenómeno me referiré al planteamiento de Humberto Maturana, destacado biólogo y filósofo chileno cuyas reflexiones e investigaciones entregan un valioso aporte al pensamiento contemporáneo.

Una cultura es una red centrada de conversaciones que constituye y define una forma de convivencia humana. Nace de una red de conversaciones que va configurando un modo de actuar y sentir, por lo cual se va instalando como un sistema cerrado de convivencia que se va conservando e impregnado a todos sus descendientes en la medida en que éstos la realizan a través de su participación en las conversaciones. (Ver Maturana, 2017)

Un cambio cultural es un cambio en la configuración del actuar y el emocionar de los miembros de una cultura, y como tal, es un cambio en la red cerrada de conversaciones que originalmente definía a la cultura que cambia.

Por consiguiente, siguiendo el mismo planteamiento, una cultura surge cuando en una comunidad humana comienza a conservarse una red específica de conversaciones que reflejan una forma de convivencia de esa comunidad, y desaparece o cambia cuando tal red de conversaciones deja de ser conservada.

Para entender el cambio cultural, es importante entonces, distinguir las prácticas de la red cerrada de conversaciones que expresan las acciones y emociones entre los miembros de una comunidad particular y que constituyen la cultura en que esa comunidad vive. Maturana plantea como condición de cambio, la manera de sentir y emocionar, bajo la cual se generan nuevas coordinaciones de acciones de una comunidad, produciendo el surgimiento de una nueva cultura.

La cultura patriarcal a la que pertenece gran parte de la humanidad tiene su origen en la cultura patriarcal europea. Esta comenzó a constituirse como una red cerrada de conversaciones, que expresan acciones y emociones que hacen de nuestra vida cotidiana un modo de existencia que valora la guerra, la competencia, la lucha, las jerarquías, la autoridad, el poder, la procreación como fin utilitario, la apropiación de los recursos, y la justificación racional del control y la dominación de los otros a través de la apropiación de la verdad. Lo que genera que hoy vivamos en la desconfianza, la descalificación, la falta de cuidado afectivo y la invisibilización como anulación completa del otro, busquemos seguridad en el control del mundo natural y de los otros seres humanos. Vivimos en la desconfianza de la autonomía de

otros y otras, con la apropiación permanente de su derecho a decidir, ejerciendo el control de sus vidas. Desde la cultura patriarcal en que vivimos no aceptamos los desacuerdos como situaciones legítimas que constituyen como puntos de partida para una acción concertada frente a un propósito común y, solamente toleramos al diferente en la confianza de que eventualmente podremos cambiarlo o eliminarlo bajo la justificación de que está equivocado. (Ver Maturana, 2017).

En nuestra cultura patriarcal vivimos en la apropiación, y legitimamos imponer por la fuerza la libertad de otros y otras en pos de los privilegios de unos pocos. Vivimos en la jerarquía que exige obediencia, justificando el orden social desde la obediencia y subordinación; la superioridad e inferioridad de poder se justifican permanentemente desde esta categoría jerárquica. Desde aquí, se justifica la competencia, en la negación del otro y otra, para mantener la jerarquía de privilegios y justificando que es necesaria para promover el progreso. En nuestra cultura patriarcal estamos siempre listos para resolver conflictos desde la lucha, justificando el uso de las armas, como si la guerra fuese la actividad humana más importante. (Ver Maturana, 2017).

2.1.2 Cultura Matrítica. La Historia Olvidada de lo Femenino.

De acuerdo a los hallazgos arqueológicos encontrados en la zona del Danubio, los Balcanes y área Egea, se observa que al parecer sí vivimos tiempos mejores de convivencia humana. Es lo que se conoce como la cultura matrítica prepatriarcal europea. Estos hallazgos dan cuenta de una enorme diferencia en la que vivían sus pueblos e inducen a percibir grandes diferencias entre sistema matrítico de la Europa antigua y el sistema patriarcal indoeuropeo. (Eisler R, 1998).

En una extensa investigación Marija Gimbutas da cuenta de la forma de vida de estos pueblos en su relación sagrada con la vida y la naturaleza. Sus estudios sostienen que en la Europa Paleolítica y Neolítica entre el año 25.000 y 10. 000 a.C existió una civilización de la Diosa que era matrítica de valores igualitarios, pacífica, artística y adoradora de la deidad. Existen dibujos de mujeres danzando en pinturas de cavernas africanas y europeas que datan de la edad de Piedra. En cada cultura se reverenciaba a la Diosa, donde las mujeres mediante rituales, bailaban en éxtasis la celebración de la energía sagrada del cuerpo y la vida.

No existía la apropiación territorial, existían lugares ceremoniales en cada casa y uno principal para la comunidad. Vivían en la dinámica armónica con la naturaleza, evocado y venerado en la forma de una diosa biológica. Usaban las fases de la luna, la metamorfosis de los insectos, el crecimiento de las plantas y la expresión de los animales para evocar esa armonía y sacralidad. (Eisler R, 1998).

Los vestigios que quedan de las construcciones donde vivían nuestros ancestros, y los descubrimientos de utensilios y recipientes que utilizaban cotidianamente, como el diseño de

cementerios, permiten ver indicios claros de cuál era su actitud respecto de la vida y la muerte como ciclos naturales de la existencia, y dan cuenta de que el predominio masculino no existía: hombres y mujeres se relacionaban desde la equidad y el respeto en cuanto a las diferencias de sexo. Eran pueblos agricultores y recolectores que no fortificaban sus pueblos, que no tenían diferencias jerárquicas entre las tumbas de los hombres y las mujeres. No usaban armas, y sus lugares ceremoniales estaban poblados por figuras femeninas. Sus ceremonias estaban centradas en lo sagrado de la vida cotidiana, impregnando todas las esferas de la vida. Todas estas observaciones, concluyen la idea de un pasado milenario donde la mujer y las cualidades femeninas eran respetadas, exaltadas y valoradas. La vida se revelaba en la tierra a través de la mujer. Las relaciones armónicas inspiradas en esta diosa primordial de valores sagrados encarnados en la tierra a través de la mujer eran conservadas desde esta sacralidad. (Eisler R, 1998).

Continuando con el mismo argumento de Maturana, una cultura se conforma por sistemas conservados. Son el medio en que se gesta aquello que la constituye con la forma de vivir de cada individuo al hacerse miembro y crecer en ella, participando en las conversaciones que la realizan. Las conversaciones que definían a la cultura matríztica de acuerdo a sus hallazgos, se desprende que pueden haber sido de participación, inclusión, colaboración, comprensión, acuerdo, respeto y coinspiración a diferencia de la cultura patriarcal que es lo que podemos observar hasta nuestros días en nuestra convivencia humana, sostenida desde los sistemas económicos, políticos, religiosos y medios de comunicación. ¿En qué momento pasó de conservarse un sistema de convivencia tan opuesto al otro?

La cultura matríztica fue invadida por los indoeuropeos patriarcales que llegaron en oleadas, desde Rusia y desde este encuentro en el convivir entre estas culturas se fue gestando el predominio del modelo patriarcal masculino, bélico y dominador. Se fue constituyendo así, un cambio en la configuración del actuar y el emocionar de los miembros de la cultura matríztica, es decir, un cambio en la red centrada de conversaciones que originalmente definían su cultura. Y estas conversaciones como la manera de vivir de esas comunidades comenzaron a desaparecer y/o cambiar cuando dejó de ser conservada, es decir, sus prácticas de convivencia cotidiana, expresadas en el actuar y emocionar entre los miembros de esas comunidades cambió. En el cambio de estas nuevas prácticas comenzaron a prevalecer los enfrentamientos y el sometimiento de algunos de los habitantes de estas sociedades por sobre otros, lo que empezó como práctica a dominar el ámbito social y donde los valores femeninos fueron ignorados e incluso minusvalorados hasta límites extremos. Este modelo llevó a un empobrecimiento de la cultura y una mayor tendencia a periodos de guerra. (Ver Maturana, 2010). Esto transcurrió en un proceso que duró miles de años y que da cuenta, que las nuevas prácticas que prevalecieron, fueron las que comenzaron a conservarse, producto del cambio del actuar y emocionar de los habitantes de nuestro planeta de esos tiempos (3.000 a. de C).

De acuerdo a lo investigado, el patriarcado no se originó en Europa, fue traído a Europa por invasores cuyos ancestros se hicieron patriarcales a través de su propia historia de cambio cultural.

Qué nueva configuración de emociones y acciones puede haber comenzado a conservarse de manera transgeneracional como fundamento de una nueva cultura. Maturana plantea que puede haber sido un cambio ocasional en la manera de enfrentar las nuevas circunstancias desde su empujar, generando cambios en el convivir cotidiano donde un nuevo empujar comienza a conservarse y que se empezó a replicar en la comunidad por las nuevas generaciones. Plantea que, posiblemente, fue la vida pastoril de nuestros ancestros el punto de partida del cambio cultural. La familia matrilineal nómada seguía los movimientos de las migraciones anuales de los animales salvajes con los que se alimentaban, sin ninguna restricción a otros animales al mismo alimento. Con el surgimiento del pastoreo surge un cambio de hábito en la apropiación del alimento y, por consecuencia su restricción y defensa. Este comportamiento se conservó como práctica, generación tras otra, donde surge el aprendizaje de la negociación y el asesinato como práctica defensiva. Esta práctica se origina por un empujar de inseguridad y de miedo al “enemigo”. Este hábito se fue conservando, transgeneracionalmente, como modo de vivir cotidianos de esas familias, gestándose una nueva red de conversaciones de la vida pastoril.

Las comunidades matrilineales no incorporaban el concepto de patriarca, pues los hijos e hijas eran de toda la comunidad y no había territorialidad que dominar. Se tenía la creencia de que la mujer se embarazaba por razones naturales y/o sobrenaturales y no por intervención de la figura masculina. Esta creencia ponía el valor en una Diosa Madre, guardiana de la creación y los ciclos y en ella estaba puesta toda la fertilidad de la que eran bendecidas las mujeres. Cuando surge el tránsito hacia la cultura patriarcal pastoril, armónica en su origen pues es compartida por hombres y mujeres, las comunidades comenzaron a enfrentarse a un mundo abierto, recorriendo otros lugares dentro de un contexto que empezó a centrarse en la desconfianza, y por lo tanto un nuevo empujar y actuar. Se comenzó a conservar un nuevo modo de convivencia de asentamiento y territorialidad, que llevó a observar y constatar la participación de los hombres en la procreación de las mujeres y, a partir de esa nueva revelación se generó la apropiación del cuerpo femenino. Esto en un inicio, según algunas teorías, (Gerda Lerner, 1990) fue consentido por las propias mujeres como una forma adaptativa de sobrevivencia bajo las nuevas condiciones que se estaban gestando en el vivir y empujar ya señaladas, que son la apropiación, dominación, la violencia, la competencia, la jerarquía de privilegios etc, conformándose un nuevo modelo de estructura que pasó a ser administrada por el patriarca. El asentamiento creó la propiedad privada, la apropiación de la mujer y su cuerpo, la usufructuación de los hijos para el trabajo y las hijas por su capacidad reproductiva. Por lo tanto, esta nueva cultura aprendida desde la vida pastoril, traída por

comunidades que ya habían hecho su propio cambio cultural, se extendió a todas las esferas de convivencia, desde la tierra y el cuerpo femenino hasta las ideas y las creencias. El cuerpo femenino pasó a ser territorio del hombre y por lo tanto, legitimándose todo acto de dominación y violencia frente a las mujeres. La tesis de que la cultura surge cuando se controla la naturaleza, hace pensar que este sería el punto de partida de la construcción cultural de género. Controlar lo que las mujeres poseen, es decir, su capacidad reproductiva, su naturaleza fértil, es controlar el cuerpo como objeto y todos los atributos asociados a la mujer en tanto hembra pasarían a ser parte de esa categoría asociada a la naturaleza y, por lo tanto dominable. (Montecino S. 2013). Por lo tanto el inicio del patriarcado se construye desde “el dominio y la apropiación” como nueva red de conversación que parte en lo territorial y se extiende hasta el control del poder reproductivo de las mujeres, el intercambio y circulación de sus cuerpos y todas las formas de dominación. Hay un cambio de mirada sobre el mundo natural, porque aparece la valoración de la propiedad. Tal apropiación fue el inicio de la pobreza en la población, produciendo una dinámica lineal en la producción. Estas prácticas prevalecen hasta hoy en todas las expresiones del modelo económico vigente, en la sobreexplotación de los recursos naturales desde una idea de “progreso” y en la usufructuación del cuerpo femenino desde la misma lógica de poder de la economía de mercado.

El patriarcado indoeuropeo se fue construyendo, y extendiéndose y legitimándose como el nuevo convivir en toda Europa, originándose la cultura patriarcal moderna que nos influye hasta hoy en día. En resumen, nuestra cultura occidental proveniente de ese legado patriarcal está escindida por una profunda disociación de los valores matrízicos. La cultura escindida desacraliza a la mujer, descalifica la vida, sabotea su valor intrínseco para ponerla al servicio de valores anti-vida.

Este modelo patriarcal que prevalece hasta nuestros días, está llevando a nuestra sociedad a un estado crítico en donde los desequilibrios tanto sociales como culturales y ecológicos amenazan nuestra sobrevivencia como especie. Cada decisión a nivel individual y global es crucial, respecto de los efectos ecológicos, que nos está afectando en nuestra forma de relación con nuestro planeta. Estamos en un momento crítico, en que duras estadísticas dan cuenta de las consecuencias de nuestra desconexión y, que es urgente revertir para muchos científicos por sus consecuencias alarmantes. (Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), y ONU. 2017).

3. DESPERTAR DE CONCIENCIA PARA UN NUEVO PARADIGMA:

3.1 Mi historia, tu historia, nuestra historia.

Al cabo de un proceso y viaje de autoconocimiento y reconocimiento de mi propia historia pude observar los mandatos aprendidos desde la familia y el linaje permeados por esta cultura patriarcal. Al reconocerlos, me permitió hacerme responsable para transformarlos en nuevas creencias en mi vida. En este camino ha sido importante sanar mis heridas, darles un espacio dentro de mí, acogerlas como una madre, y repararlas desde el amor propio, para integrarlas desde una nueva comprensión. Es el primer paso que se gesta en la conciencia individual para que sea parte de una conciencia colectiva.

Cuántas mujeres buscan respuestas que expliquen su descontento, su infelicidad, su falta de amor a si misma. Muchas de esas respuestas están permeadas por esta cultura patriarcal que refleja la violencia y el desamor en que vivimos. El proceso de transformación de este paradigma surge necesariamente de una responsabilidad individual de cómo elegimos vivir, de cómo elegimos actuar, cuáles son hoy las motivaciones que nos mueven a las mujeres, cuáles son las relaciones de convivencia que queremos elegir que reflejen nuestro sentir y emocionar. La mujer de hoy crea su destino y debajo de sus pasos miles de millones de mujeres que la anteceden, crearon el suyo. Una epigénesis de la feminidad nos ha traído hasta el presente para mirarnos desde esas huellas de un pasado original y comprender el proceso cultural que fue construyendo lo que somos hoy.

Hemos experimentado como humanidad las dos polaridades en toda su manifestación. Hoy tenemos la oportunidad de hacer un aprendizaje y generar un cambio de paradigma, buscando el equilibrio en nuestra integración como especie de acuerdo a las necesidades de los nuevos tiempos. Esta oportunidad, viene dada por una nueva cultura desde una conciencia que podríamos llamar Matrízica-Biocéntrica-Femenina. Proponer una nueva forma de relación entre hombres y mujeres mediante la integración de lo femenino y masculino desde una nueva visión al servicio y la acción del Amor y la Vida.

Este viaje por nuestra historia, me ha llevado a la necesidad de conectar con nuestro origen, volver a la Madre, a la Matriz Cósmica. El rescate de nuestra Feminidad Ancestral, a través de diversos caminos, es un beneficio que está generando un despertar en millones de mujeres, pero por sobre todo al planeta. El surgimiento de la Diosa como poder transformador y regenerador de vida, vuelve a tomar valor y fuerza en los relatos y experiencias de muchas mujeres que en su búsqueda interior la sienten emerger de las profundidades del inconsciente colectivo femenino. Es el eterno femenino que vuelve a estar presente en la vida de las mujeres, en sus múltiples formas.

Por lo anterior, qué redes de conversaciones queremos conservar hoy las mujeres desde nuestro emocionar. Qué conversaciones hemos de decidir conservar urgentemente para que la vida vuelva a ser sagrada, siendo el motor de todo lo que hacemos, de nuestros deseos, anhelos y preferencias para recuperar nuestro auténtico poder.

Toda mujer que decide “despertar en conciencia hacia su feminidad” comienza un viaje iniciático, tanto de autosanación como de responsabilidad por sus nuevas elecciones en coherencia con la vida que ha decidido vivir.

En este retorno a casa es importante:

- 1) Volver la conciencia de sí misma desde el propio cuerpo como fuente de sabiduría y poder.
- 2) Comenzar a observar las heridas que están en su interior fragmentando a su “niña interna”.
- 3) Identificar y cuestionar con decisión aquellas creencias y moldeamientos que limitan su libertad y autorrealización.
- 4) Identificar y elegir con intención qué quiere crear en su vida para hacerse cargo de aquello.

En esta decisión, hemos de buscar múltiples caminos que nos vayan aportando herramientas para dar nuevos sentidos a nuestra historia. Cada uno, nos permitirá bucear por nuestros misterios y lo más probable que encontremos en cada uno infinitas respuestas internas, para una mayor comprensión de nuestra responsabilidad y nuestra grandeza como mujeres. Lo esencial es que volvamos a casa, a nuestro cuerpo, a nuestro corazón, lo esencial es que recordemos, lo esencial es que miremos profundamente en nuestro interior. Y no sola, sino que en convivencia, volvamos a mirarnos profundamente a los ojos en hermandad femenina.

4. FEMINIDAD SAGRADA. EL RESCATE DE NUESTRA MEMORIA ANCESTRAL.

4.1 Resabios de la Cultura Matríztica: Círculo de Mujeres en la Era de Acuario.

En la Era de Acuario se está gestando una revolución del despertar de la Feminidad Sagrada. Es un emerger del culto a la Diosa, no sólo de los/as practicantes de la religiones paganas, sino que en forma masiva se está produciendo un tránsito hacia la búsqueda de una espiritualidad más conectada con la naturaleza y el universo.

La espiritualidad de la nueva era, desarrollada en los años sesenta, sostenía que con la llegada de la llamada era astrológica de Acuario empezaba una época de paz, bienestar y armonía mundial. Hoy se constata este despertar de las mujeres a su naturaleza interna, ya que cada vez más mujeres de todo el mundo se están ocupando de su desarrollo personal y manifestando la necesidad de nuevos caminos con un sentido más integrador. Así se observa, la creciente creación de círculos que facilitan el regreso a casa de las mujeres, a la propia verdad, mediante alianzas de nuevas convivencias donde buscan sentirse acompañadas en este profundo despertar a su nueva forma de pensarse y sentirse a sí misma y vivir su espiritualidad desprovista de los modelos religiosos aprendidos.

Por lo mismo, en los años 60, el movimiento feminista desde sus inicios había planteado una crítica a la religión patriarcal, generando una reflexión en las mujeres feministas respecto de su espiritualidad. Estaba la reflexión de que para cambiar la manera en la que enfrentábamos nuestra espiritualidad, había que repensarla. En este nuevo escenario, de cambio cultural que comenzamos a constatar hoy, que incluye lo espiritual, vuelve a resurgir el feminismo, para visibilizarse, integrando nuevas inclusiones, miradas y demandas de las mujeres, y de la sociedad como movimiento de resistencia.

4.2 El Círculo como Símbolo de Convivencia de los Nuevos Tiempos.

Un camino integrador es aquel que nos invita a que todas las partes fragmentadas o disociadas como ser humano vuelvan a unirse en un todo. Un camino integrador es aquel que nos recuerda que somos unidad cuerpo, mente, emociones y energía cósmica. Un camino integrador es aquel que nos hace consciente como mujeres, de nuestro aspecto femenino y masculino en unidad de renovación permanente. Un camino integrador es aquel que nos invita a que volvamos a conservar aquellas red de conversaciones en que está presente un emocionar fraterno de celebración de la vida. En estos tiempos de crisis, es decir, de crecimiento, de renacimiento espiritual, surgen los Círculos de Mujeres como una forma de establecer nuevas redes de conversaciones, donde vivencemos esa integración para volver a la sacralidad de la vida. (Carmen Paz, 2010).

El círculo como Arquetipo no tiene principio ni fin, es una figura contenida en una circunferencia que no tiene fisuras, es símbolo de totalidad. No tiene orden jerárquico, es el círculo de iguales delimitado como un lugar seguro. Esta seguridad es la capacidad de quien entra de cuidar y preservar sus contenidos. (Jean Shinoda. V, 2012).

Conformar un círculo de mujeres hoy, es recordar la hermandad entre mujeres que existió en nuestro pasado ancestral. Es recordar, pasando por nuestro corazón, nuestra memoria sagrada conectada con los ciclos de la vida, con las experiencias que nos identifican y que entrega cada mujer con su historia, sus anhelos y deseos de transformación. Así, entrar a un círculo de mujeres es cruzar un umbral hacia un espacio sagrado, un campo de sabiduría que se gesta en torno a la palabra y la infinidad de lenguajes no verbales que conforman la atmósfera del compartir, reconocerse y crecer juntas.

Un círculo de mujeres es un camino de renovación y reconexión con la esencia femenina, es una red de conversaciones, donde nos permitimos reconectar con el sentido de unidad de la existencia, su sentido renovador y transformador, es una instancia de reconexión con nuestra Diosa interior, sobre todo en tiempos en que no tenemos referentes, puesto que, la espiritualidad ha estado controlada por las religiones patriarcales.

Permitimos recordar, es dejar que emerja del inconsciente la información dormida, la sabiduría oculta, es volver a la cosmovisión matricista donde la Diosa como fuerza cósmica divina, se expresa genuinamente en la tierra en cada una de las mujeres. La convivencia y alianza entre mujeres se plantea como un camino de exploración y evocación del legado femenino, en la convivencia del compartir descubrimientos y experiencias, surgiendo nuevas redes de conversaciones con un nuevo emocional, originando nuevas experiencias de convivencia humana para el nuevo paradigma.

Los Círculo de Mujeres son una vía de conexión con la identidad femenina, cuya temática puede variar en su forma, no obstante, son una propuesta de cambio de paradigma. Es lo que sostiene Jean Shinoda Bolen, desde la teoría de resonancia mórfica del biólogo Rupert Sheldrake, quien postula que la conducta de la especie cambia cuando las modificaciones dentro de ella alcanzan un nivel crítico. Jean Shinoda Bolen, plantea que al haber un millón de círculos de mujeres en acción, confluirían nuevos hábitos y comportamientos que permearían a toda la cultura, es decir, nuevas redes de conversaciones, posibilitando un cambio de la masa crítica de nuestro planeta hacia un nuevo paradigma. (Ver El Millonésimo Círculo, 2012).

El paradigma de una nueva convivencia, de la sacralidad de la vida, del goce de nuestra existencia, del poder de la Feminidad Sagrada, es una invitación a que hombres y mujeres vuelvan mirarse a los ojos auténticamente y reconocerse, ya no desde los roles de género pre establecidos culturalmente, con su la lógica de dominación y miedo a la violencia sexual en las

calles, desde la desvalorización de lo femenino. Es un paradigma del Amor como fuerza primordial, de nuevas conversaciones: Conversaciones Matríticas Biocéntricas.

5. FUNDAMENTOS DE LA BIODANZA:

5.1 Principio Biocéntrico: Danzando la Diosa Cíclica.

La Biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Rolando Toro formula el Principio Biocéntrico, como principio fundamental en el sistema Biodanza, inspirado en el pensamiento de que el Universo está organizado en función de la vida. La vida es una condición esencial en la génesis del universo. La vida es un proyecto-fuerza que conduce a través de millones de años, la evolución del cosmos. En este sistema Rolando Toro, su creador, nos invita a volver a “un conmovedor y profundo sentimiento de fraternidad”. (Principio Biocéntrico, R. Toro).

En la acción, el sistema Biodanza nos invita hacia una cultura Biocéntrica, donde las personas al relacionarse en una danza de amor, restablecen un sentido cósmico que las integra a una unidad mayor. Los cambios se producen en la convivencia humana y desde la danza se generan cambios creativos, eróticos y biológicos, los que constituyen, por sí mismos, la “Gran Ceremonia de la Vida”. La transformación en Biodanza es un renacimiento en la matriz grupal, un renacimiento vivencial que se constituye como un renacer a la vida en forma integrada, despertando progresivamente a nuestras potencialidades humanas, susceptible de alcanzar posibilidades ilimitadas e insospechadas en cada persona.

Rolando Toro, nos propone activar mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros/a mismos/as, con el semejante y con la naturaleza. Más dice: ¿Cómo podríamos cambiar el mundo sin cambiar nosotros mismos? Y plantea que la transformación mediante Biodanza no es una “mera reformulación de valores, sino una verdadera transculturación, un aprendizaje afectivo, una modificación límbico-hipotalámica”. Así el cambio de paradigma es una invitación a vivir desde el Principio Biocéntrico, que propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. A vivir en conciencia y resonancia con las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida. Que nuestra vida sea una “poética de lo viviente”. Por lo cual, todas las acciones de Biodanza se orientan en resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida. (Principio Biocéntrico, R. Toro).

En este sentido la celebración de la vida de la que habla Rolando Toro, es la evocación de una cultura matrítica que fue parte de nuestro pasado ancestral. En esta cultura el principio universal, la Diosa, era la presencia sin rostro que impregnaba los asuntos terrenales para conceder a sus hijos/as el don de la transformación con su energía restauradora de la vida. En sus diversas manifestaciones, la Diosa no era sólo era una divinidad, sino la unificación de una

multiplicidad, una unidad nacida de lo visible y lo trascendente. La Diosa era el Principio Biocéntrico.

Han pasado más de 10 mil años en que la Diosa fue reconocida como la fuerza espiritual primigenia de la tierra, en la que se vivía desde los valores matrízicos. En la actualidad, la violencia hacia las mujeres, en la infancia y hacia las minorías étnicas y sexuales es cada vez menos indiferente, dejando de ser una conducta normalizada. Esto refleja un claro ejemplo, que el valor de lo femenino, como objeto de sumisión en el modelo patriarcal, comienza a tomar su lugar, y a ser valorado por una parte de la población que está despertando de su adormecimiento.

Así, propongo desde el Paradigma Biocéntrico, la Danza de la Diosa Cíclica de nuestro pasado matrízico y vislumbrar un camino para que las mujeres se permitan recordar y despertar desde la propia corporalidad, la memoria viviente, la fuerza primigenia del inconsciente colectivo ancestral.

La danza de la Diosa Cíclica Ancestral es una invitación a vivenciar la expresión del Poder de la Femenidad Sagrada en todas sus posibilidades y manifestaciones, donde las mujeres recordamos desde la danza, la expresión de una espiritualidad viva, unida a la naturaleza y al cosmos. Al darle cuerpo nos convertimos en ella. Cuando las mujeres danzamos la Diosa Cíclica Ancestral danzamos el Principio Biocéntrico.

5.2 Danzar la Vida: Renaciendo en el Útero de la Diosa.

El sistema Biodanza propone restaurar en las personas, su vinculación originaria con la especie como totalidad biológica, mediante la música, el movimiento y la vivencia. Su propuesta, es generar una transformación mediante esta integración humana: desde nuestro cuerpo viviente generar una renovación orgánica, desde nuestras emociones, comenzar una re educación afectiva como especie, y desde nuestros instintos, reaprender sus funciones originarias para devolverles su sacralidad.

Biodanza tiene su inspiración en los orígenes más primitivos de la danza, en su sentido originario, ya que la danza es movimiento vivencial, es movimiento de vida, es presencia, es “identidad en la convivencia”. Para este propósito, es fundamental la importancia de un ambiente enriquecido para nuestra rehabilitación existencial, nuestra integración humana y la expresión de nuestros potenciales. En Biodanza, el ambiente enriquecido está representado por el grupo humano que conforma la matriz vivencial para la danza, el grupo como cuerpo viviente, que sesión a sesión va generando vínculos y las condiciones para que emerjan los potenciales humanos latentes. Así esta propuesta, como modelo de transformación individual y colectiva es un renacimiento a la grandeza humana, que se proyecta a la vida en todas sus posibilidades de expresión y convivencia humana. Rolando Toro afirma que si “nuestros movimientos humanos restauran su sentido vinculante, lograremos la rehabilitación

existencial que necesitamos para renacer del caos". Es por eso que el reaprendizaje afectivo se realiza mediante danzas de vinculación que nos permitan volver a una profunda conexión con nosotras/os mismas/os, con otras/os y con la totalidad cósmica. (Modelo Teórico, La Vivencia. Toro, R. IBF).

Me propongo abrir una puerta desde el sistema Biodanza, y pavimentar un camino que nos invite a recuperar nuestro legado matrízico desde la danza y la afectividad entre mujeres. Volver a reconectarnos con nuestra sabiduría ancestral, nuestros instintos y ciclos femeninos desde su metodología vivencial, donde la danza sea la llave para la expresión de una Femenidad Auténtica que renazca en un ambiente enriquecido por las experiencias y riqueza de cada una de las mujeres que lo conforman. El Grupo de Biodanza se constituye entonces, como Círculo de Mujeres Bio Danzantes de nuestra Memoria Ancestral.

Renacer en una matriz femenina es entrar en el Útero Cósmico de la Diosa, es invocar en este espacio todas sus posibilidades latentes y primigenias, es entrar en el tiempo cósmico, de vida y muerte, de cambio y renovación. Es entrar en la unidad sagrada, en la sacralidad del útero, en la multiplicidad femenina, en la ciclicidad alquímica, en la presencia de lo divino femenino. Es el lugar, donde la niña, la madre, la mujer salvaje y la anciana que nos habitan se toman de las manos y se reconocen, donde la maga pone colores a su laberinto existencial, la tejedora crea su destino movimiento a movimiento. Donde la danza nos recuerda el flujo cósmico, y la ronda nos nutre de afectividad como un cálido útero materno, donde cada movimiento representa el Ritual Sagrado de lo Femenino.

Es una invitación a danzar la vida como expresión sagrada propia de los valores matrízicos, en la que un grupo de mujeres recuerdan, se reencuentran, reconocen y se transforman en la danza. Desde esta integración comenzar a proponer y conservar nuevas redes de conversaciones, generadas por un emocioar genuino, nutrido por el amor a la vida. El grupo de Biodanza como Círculo de Mujeres se convierte en la matriz primigenia evocando la memoria ancestral que nos permita crear nuevamente el paraíso en la tierra. En la crisis y la conciencia sólo nos queda vivir, e invitar a las mujeres, a los hombres y al planeta a Danzar la Vida.

6. DESDE EL MODELO TEÓRICO DE BIODANZA HACIA UN A PROPUESTA METODOLÓGICA.

6.1 Arquetipos y Potencial Genético: Construcción de la Identidad Femenina.

En este recorrido investigativo y ahondando en esta propuesta me permito profundizar sobre el concepto de Arquetipo propuesto por C.G. Jung, y rescatado por R. Toro desde el sistema Biodanza, ya que este concepto cobra relevancia como propuesta metodológica, en la integración de nuestra Femenidad Sagrada.

C.G Jung desde la psicología consideraba los arquetipos como pautas de comportamiento instintivo comprendidas en un inconsciente colectivo. El inconsciente colectivo es la parte del inconsciente que no es individual sino universal, con contenidos y modos de comportamiento que son universales. (Jung, C. 2015).

En este mismo sentido, desde la mirada arquetípica propuesta por Jung podríamos afirmar que el ser humano y, por la tanto las mujeres, estamos influidas por poderosas fuerzas internas respecto al sentir y actuar cotidiano, llamados Arquetipos, que operan como fuerzas activas o que necesitan activarse según afinidades de la personalidad, etapas de la vida o necesidades de crecimiento y evolución personal.

Rolando Toro, desde su propuesta metodológica plantea el desenvolvimiento humano como un proceso de crecimiento en que los potenciales genéticos altamente diferenciados se organizan en sistemas cada vez más amplios en el nivel orgánico y emocional y que no son necesariamente coherentes con los padrones culturales vigentes, sino más bien responde a una perfecta unidad cosmobiológica. (Aspectos Biológicos, R. Toro. IBF).

Todo nuestro potencial está contenido en cada una de nuestras células, esto significa que la naturaleza aseguró la información, reproduciéndola millones de veces. Investigaciones actuales sobre el potencial genético, permiten concluir que el número de potencialidades que el ser humano expresa, a través de su vida, es una parte mínima del total contenido dentro de su dotación. La creación de nuevas opciones de manifestación depende de la concentración de ecofactores, que deflagrarán expresiones genéticas imprevisibles. Podemos considerar entonces, que los potenciales genéticos son altamente determinados y con una gran estabilidad potencial. No obstante, su expresión depende de las condiciones desencadenadas por el medio ambiente y los ecofactores. Rolando Toro, considera en su metodología la tesis de que el desenvolvimiento evolutivo se realiza en la medida que los potenciales genéticos encuentran opciones para expresarse a través de la vida. Estos pueden ser obstruidos o estimulados al entrar en contacto con el ambiente. (Aspectos Biológicos, R. Toro. IBF).

Cabe la duda entonces, en qué medida las mujeres producto de esas influencias y adecuaciones culturales hemos desplegado realmente todo el potencial de nuestra feminidad

en un recorrido de miles años de imposición y aprendizaje permeado por un paradigma patriarcal. Lo más probable, es que hayamos desarrollado algunos y fuertemente reprimidos otros, como forma adaptativa y de sobrevivencia a la cultura. Sin duda, necesario pero limitante en la expresión de nuestro potencial humano femenino.

La destacada psiquiatra junguiana, Jean Shinoda Bolen, plantea que las mujeres estamos influidas por poderosas fuerzas internas o arquetipos, personificadas en las diosas griegas y de acuerdo a los mandatos culturales patriarcales estas fuerzas externas o estereotipos, es decir, roles que la sociedad espera que la mujer exprese y/o se adapte, refuerzan algunos patrones de diosas, reprimiendo otros. (J. Shinoda Bolen. 1998). Así por ejemplo, se observa en el comportamiento social de convivencia la validación cultural del arquetipo de la Madre, y la sanción social cuando la mujer no encaja en las expectativas impuestas, de acuerdo a su estereotipo, o bien cuando ha decidido no realizarse a través de él.

En el sistema Biodanza Rolando Toro, rescata el Arquetipo del Renacimiento y la Renovación en sus manifestaciones míticas. Hemos de recordar que, la Gran Diosa fue durante 25 mil años el Gran Arquetipo Generador de Vida, que prevaleció en sus diversas manifestaciones arquetípicas en el contexto de una cultura matríztica. Sin embargo, en la actualidad la presencia de la Diosa como arquetipo primordial, referente cultural y/o espiritual, para la mayoría de las mujeres es apenas un destello de resonancia. Pero este poder misterioso, que pocas veces escuchamos, sigue latente, no obstante el mundo racional en que nos desenvolvemos, sólo basta generar las condiciones para su resurgimiento en su multiplicidad de facetas.

Entonces, ¿es posible replicar esa unidad cosmobiológica en la medida en que el arquetipo se rescata en sus múltiples manifestaciones para renacer en cada mujer? En este sentido, cada mujer posee dones “otorgados por la Diosa”. En Biodanza sería el despertar de aquellos potenciales genéticos que el ambiente enriquecido posibilita. Cada arquetipo, consciente o no en la mujer, busca realizarse a través de ella como el potencial genético que subyace en nuestra memoria filogenética, de nuestra memoria ancestral matríztica.

Como propuesta, este viaje de autoconocimiento de la Femenidad Sagrada de la mano de los arquetipos ancestrales y diosas en su configuración mitológica, nos permite hacer un rescate de un potencial humano en su manifestación más genuina. El camino de integración se hace posible, a través de la danza de estas energías que han permanecido vivas en el inconsciente colectivo de las mujeres. Por lo tanto, danzar la Diosa, como unidad cosmobiológica, tiene como finalidad danzar el rescate de la Femenidad Sagrada, desde la Femenidad Auténtica, el don de la transformación con su energía restauradora de vida, por lo cual se pretende dar forma y manifestación en cada mujer que danza ese despertar a su memoria ancestral. Al darle cuerpo nos convertimos en ella. En sus múltiples manifestaciones vuelve a renacer en

nosotras, a ser parte de nuestra cosmobiología, integrarla como parte del vivir, emocionar y actuar de las mujeres donde sea posible el resurgimiento de una nueva Cultura Matriztica Biocéntrica.

6.2 Secuelas del Patriarcado: Epigénesis de la Femenidad.

6.2.1 Las Heridas de la Femenidad. Autoestima y la Niña Interior:

La afectividad está determinada por factores genéticos, fisiológicos, culturales y ambientales. La afectividad determina la evolución completa del ser humano, desde la etapa intrauterina hasta la madurez. La afectividad determina nuestra autoestima. (Ver Afectividad, R. Toro. IBF).

Desde la psicología C.G. Jung dice que “En todo adulto acecha un niño – un niño eterno, algo que está siempre empezando a ser, que nunca está completo, y que solicita cuidados, atención y educación incesante. Esa es la parte de la personalidad humana que quiere desarrollarse y hacerse completa”.

Desde la propuesta metodológica de Biodanza, las Protovivencias y Ecofactores son las experiencias de cuidado que tenemos los seres humanos durante los primeros seis meses iniciales de vida, caracterizadas por sus primeras respuestas y estímulos internos y externos. Los Ecofactores representan el ambiente con el que tenemos contacto y si es positivo permiten y favorecen que nuestras potencialidades genéticas se expresen y son negativos, si éstas se inhiben. (Contacto y caricias. Toro, R. IBF).

Es claro sostener lo determinante que es crecer y vivir en amor para nuestro desarrollo y plenitud como adultos y que esta posibilidad es inherente a nuestra capacidad humana biológica. Todo el proceso de adaptación inteligente al medio ambiente y la construcción del mundo se organizan en torno a experiencias primarias de relación afectiva. La autoestima afectiva surge de la primera experiencia afectiva del vínculo materno, o figura que ejerce esa función afectiva. El vínculo madre-hija/o se nutre del contacto y la caricia y es determinante en la formación de la imagen corporal. En este sentido la estimulación táctil de la madre de acariciar y presionar suavemente, mecer levemente (cenestesia), conversar y cantar para el bebé (auditivo) son relevantes. (Contacto y Caricias, R Toro. IBF).

Se observa, no obstante, que el desarrollo fisiológico y psíquico del niño o niña que crece en nuestra cultura patriarcal, se muestra con dificultades para establecer relaciones sociales permanentes, en la pérdida de confianza en sí mismo, en la pérdida de autorrespeto, o en la pérdida del respeto por el otro en el desarrollo de diferentes clases de dificultades psicosomáticas en general. (Ver Maturana, Amor y Juego).

Siguiendo a C.G.Jung, el niño interior, (también “la niña interior”), es esa parte vital del Yo que permanece sumergida y que conecta con la alegría y la tristeza de nuestra infancia. Este

niño es el verdadero self que vive en nosotros en todo aquí y ahora, y resulta clave para nuestra autorrealización plena como adultos.

Confirmando la importancia, que tienen los primeros años de vida en nuestra auto realización existencial, es relevante considerar que estas experiencias primarias se generan en condiciones ambientales permeadas por la cultura vigente. La cultura patriarcal en que vivimos, se centra en la razón, el poder y la violencia por sobre la afectividad, en el sometimiento y la explotación, por sobre la cooperación y la solidaridad, en la desvalorización de los valores matrízicos y, por lo tanto de lo femenino. Esto ha moldeado a las mujeres a desarrollar una autoestima femenina desconectada de su sabiduría y corporalidad plena, restringiendo su autoimagen a la mirada de la cultura.

En mi historia personal y como terapeuta tras diez años de experiencia he constatado que las carencias afectivas de la infancia son en gran mayoría la causa de nuestros dolores femeninos. Las contradicciones de nuestra autoestima son la base de muchas dificultades para nuestra realización existencial, ya sea en lo amoroso, económico y/o profesional. La insatisfacción como resultado genera una gran dificultad de conexión con el disfrute de la vida, debido a un precario aprendizaje de placer, y se observa como patrón común el sufrimiento heredado de las mujeres del propio linaje.

La Epigénesis considera que el desarrollo completo de un individuo es el resultado de un desarrollo biológico en interacción con el medio ambiente. Las experiencias y todo lo que percibimos en nuestro ambiente familiar y cultural, modela nuestro desarrollo y nos predispone a conductas y patrones de comportamientos heredados de la generación anterior, tanto para realizarnos plenamente o para limitar nuestra expresión.

Podemos desprender de lo dicho, que existe un programa genético que por factores del ambiente de nuestra cultura ha estado condicionando a las mujeres a la expresión de una identidad que reedita vivencias de carencias, sufrimiento y baja autoestima. En otras palabras, es posible afirmar que existe una epigénesis de la feminidad que condicionó transgeneracionalmente a las mujeres a sentirse víctimas, es decir, a sentirse heridas en su autoestima. Las mujeres de hoy, nuestras madres y las madres de nuestras madres y sus madres y abuelas y bisabuelas, tatarabuelas, fueron mujeres que crecieron en contextos ambientales permeados por la cultura patriarcal, por lo tanto, fueron víctimas de violencia sexual, abusos, maltratos, desvalorización e invisibilización.

Se constata aún esta violencia en la actualidad en crudas cifras en nuestro país y en el mundo del uso de la violencia y de maltrato infantil, tanto en el hogar, en las comunidades escolares y las instituciones que, supuestamente deben cuidar y proteger la infancia. Este maltrato es una práctica normalizada, porque es el reflejo de otros tipos de violencia que vivimos como cultura, como la violencia contra la Mujer (Femicidio), violencia ejercida por la delincuencia, la

violencia racista y de discriminación, la violencia ejercida por fuerzas policiales de orden y seguridad institucional, la violencia económica que genera desigualdades aberrantes, la violencia de la corrupción, la violencia que genera el negocio armamentista, etc.

¿Qué ha rescatado a las mujeres de esta convivencia desoladora? Aunque en diferentes contextos históricos, es muy probable que hayan tenido en común la posibilidad de sobrevivir a una cultura patriarcal, rescatando y evocando una lejana tradición matríztica nutrida y cuidada en la intimidad del hogar y sostenida en la capacidad adaptativa que tenemos los seres humanos, como forma de sobrevivencia. No obstante, en nuestra cultura patriarcal, se observa que el niño o niña está en un conflicto permanente dentro de la intimidad de su hogar, y entre la intimidad de su hogar y el mundo. (Maturana y G. Verde-Zoller, 1993). Se deja entrever en el convivir y emocionar de las mujeres una identidad que oculta y a la vez es tomada por una “niña herida”, producto de esta fractura en la infancia, porque la madre es su modelo de afectividad que vive en esta contradicción.

A mediados del siglo pasado, desde el feminismo se empieza hablar de lo “privado” como un territorio atribuido a lo femenino, espacio que ocuparon fuertemente las mujeres hasta antes de la era industrial, impuesto por roles de género, cuya valoración se delimitaba a los quehaceres del hogar. Hasta apenas unas décadas atrás, la mujer había ocupado este único lugar en el que había definido su identidad, validándose a partir de ese reconocimiento. La mujer en su “rol de madre”, asignado culturalmente, acoge, nutre, y ocupa su lugar afectivo en el hogar, y por otro, es subestimada en su labor, por parte del padre, que lo considera como rol que no tiene valor en el mundo patriarcal, es decir, “lo público”, como territorio masculino. Fue en este escenario en el que crecieron nuestras ancestras. La mujer de hoy es hija y nieta de abuelas, bisabuelas y tatarabuelas que no tuvieron el reconocimiento y validación de su poder dentro de su cultura. En su necesidad de validación criaron hijas e hijos en una tensión de sobrevivencia al ambiente y la cultura, en síntesis dieron lo que recibieron.

El mundo del hogar esboza lo matríztico y el mundo de afuera la dura realidad del mundo patriarcal. Las madres son quienes conservan esta cultura, pero en realidad, son portadoras de las dos: conservan la cultura matríztica en la relación materno-infantil y participan de la cultura patriarcal en la vida adulta en general. Las madres logran proteger a sus hijos de la continua penetración de la cultura patriarcal, tratando de mantener lo matríztico allí. (Maturana y G. Verde-Zoller, 1993).

Es por ello, que en la convivencia entre padre y madre, e hija o hijo, se observa una oposición por parte del padre en relación a la madre, y un descuido por parte de la madre que bajo una permanente exigencia la lleva a distraer su atención de la hija o hijo en el intento de recuperar su plena identidad, llegando, por lo tanto, a convertirse ella misma en patriarca, replicando las mismas conductas de esta cultura. (Maturana, Amor y Juego. 1993).

UNICEF estima que sólo en América Latina, con cifras conservadoras, existen 6 millones de niños y niñas maltratados severamente, de los cuales existe una cifra aún más alarmante que se oculta y que indica que unos 85 mil niños/as mueren cada año como consecuencia de la violencia ejercida contra ellos.

Un último estudio en Chile en su cuarta versión, que desarrolla el organismo internacional UNICEF, 2016, reveló que el 71% de los niños, niñas y adolescentes recibe algún tipo de violencia por parte de su padre o madre, ya sea física o psicológica. También revela el impacto que tiene la violencia en los niños, niñas y adolescentes, puesto que afecta su desarrollo y crecimiento, una mala relación con sus padres, bajo rendimiento escolar y regular relación con sus pares como patrón compartido. A esto se suma el abuso sexual, siendo los 8 años de edad promedio en que son vejados. La violencia, ya sea doméstica, social o institucional hacia la infancia nos habla de una cultura que deja huellas en la fragmentación de nuestra identidad en aquella etapa. Es una cultura que nos ha permeado en todos los niveles con su violencia, y que por lo tanto, deja una fractura en nuestra autoestima que deviene en nuestra relación con nuestro amor propio y autoaceptación como adultos.

La violencia contra la infancia tiene lugar en todos los países y sociedades permeadas por esta cultura “patriarcal”. Estas cifras nos revelan la importancia de dejar de lado la práctica culturalmente aceptada de la violencia contra niños, niñas y adolescentes.

En conclusión, desde una mirada sistémica, el valor que se le confiera al desarrollo afectivo en la infancia dependerá el tipo de Ser humano que se expresará en la adultez como ser social. Nuestra capacidad humana para la coexistencia social surge en nosotros sólo en la epigénesis humana en la biología del amor, vale decir, en la medida en que crecemos en la validación de la autoaceptación y en la aceptación del otro, a través de la intimidad de los encuentros corporales con nuestras madres en la confianza mutua total. (Maturana y G. Verde-Zoller, 1993).

6.2.2 La Reparentalización en Biodanza:

Biodanza como sistema integrador nos propone desde su metodología rescatarnos de esas fracturas humanas a través de la línea de Afectividad, el vínculo y la regresión. La reparentalización se produce mediante ceremonias de vinculación y danzas dentro de “un útero de amor comunitario” que permite un regreso al origen al reeditar la experiencia fetal, “pulsando con la vida cósmica”.

Estas vivencias afectivas posibilitan una renovada expresión de la identidad desde una conciencia ampliada donde la persona ha sido “tocada por la gracia” que le permite una nueva forma de relación consigo mismo/a, con otros y otras, y el mundo. En cada vivencia con otro y otra nuestra piel es capaz de proyectar e irradiar nuestra identidad, así nuestro cuerpo y nuestra piel (cenestesia y sensibilidad táctil-erógena) forman un continente genuino donde

podemos vincularnos auténticamente con otras personas y con el universo y recuperar nuestra conexión con el pulso de la vida. (Contacto y Caricias. Toro, R. IBF).

El Grupo de Biodanza como ambiente enriquecido entrega nuevas posibilidades de relacionamiento y percepción de la vida, de autoimagen y autoestima. Se hace parte fundamental en la reparación de nuestras heridas, asumiendo un rol protagónico en la nueva forma de convivencia y desarrollando potenciales afectivos y creativos para la vida, abriendo posibilidades reales de sanación personal, con otros y otras y para el planeta. (Afectividad, R. Toro. IBF).

6.2.3 Desde la Perspectiva de Género: De la Violencia a la Caricia.

Las Naciones Unidas reconocen que “el maltrato a la mujer es el crimen más numeroso del mundo” y en su Declaración de 1993 define el maltrato de género como: “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada”. Después, en la “Conferencia de Beijing”, organizada en 1995 por la ONU es cuando se reconocerá públicamente que la violencia contra las mujeres constituye una violación de los derechos humanos asimilable a la tortura y tiene que ser legalmente penalizada por los Estados.

La violencia sexual en estos escenarios es mayormente cometida contra mujeres y niñas, ya que las mujeres corresponden al 75% de las víctimas. Estas cifras desde la perspectiva de género, son decidoras en relación a la violencia que se ejerce hacia las mujeres, representando una alta tendencia de nuestra cultura a ubicar a la mujer desde su niñez en un lugar de sumisión y objeto de violencia y violencia sexual. Estos rasgos propios del modelo patriarcal validan la práctica de la apropiación del cuerpo femenino.

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas, en todo el mundo, una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual, principalmente por parte de su pareja sentimental. En 2014, en 25 países de la región de América Latina y el Caribe, un total de 2.089 mujeres fueron víctimas de femicidio. La OIG aclara que esas cifras corresponden a "la cuantificación anual de homicidios de mujeres de 15 años de edad y más, asesinadas por razones de género" y que, dependiendo del país, se pueden denominar: "femicidio, feminicidio u homicidio agravado por razones de género". Todo tipo de violencia y aún más, la violencia sexual atenta a su identidad sagrada como mujer en la transgresión a su corporalidad, su integridad, dignidad y libertad, en su autoestima.

Nuestras madres y abuelas, vivieron estas experiencias y conscientes o no, normalizaron estas prácticas, por consecuencia, callaron sus dolores y secretos, nos enseñaron el emocionar de su cultura desde el silencio por el simple hecho de convivir en ella, y son patriarcales en su

intento de sobrevivencia, en una subjetividad permeada por mecanismos de poder donde se gesta un emocionar desde estas mismas prácticas como acciones de pertenencia a la cultura.

Por lo tanto, en esa validación repetimos las mismas acciones patriarcales en sus distintos niveles porque la cultura en la que vivimos lo legitima. Se ha normalizado así, la violencia, la explotación, el descuido, el maltrato, el abuso sexual, y todas las conductas que fracturan la infancia y por lo tanto la autoestima. Cuánta relevancia y profundidad tiene el aprendizaje del emocionar en la información que recibimos en la relación corporal con nuestras madres. A través del contacto, la caricia y el juego el niño o la niña aprende a reconocerse y a socializar, siendo el proceso de separación e individuación como fundante de su identidad. (Mujeres, Espejos y Fragmentos, 2003).

En esta interacción y tránsito la niña y el niño lo capta todo: el amor, la serenidad, la alegría, la seguridad, el nerviosismo, la ternura, el miedo y la violencia. Dependiendo de su ambiente, que es el ambiente psíquico emocional de la madre y su relación con el padre y la cultura es como se realizará esta conciencia hacia su identidad. Seguimos como algo natural el emocionar de nuestras madres y de los adultos con los cuales convivimos, aprendiendo a vivir el flujo emocional de nuestra cultura que hace que nuestras acciones sean propias de ella.

Rolando Toro expresa: “¿Qué manos deben sostener al niño? Manos de personas que sepan cuánto se acaba de decir, y tan a menudo se olvida”. Yo agrego también: manos de mujeres plenas, amadas, cuidadas en su integridad como mujer, valoradas, reconocidas, llenas de goce y autoaceptación, manos de mujeres que eligen su maternidad, manos de mujeres que han recibido la caricia presente de una madre voluptuosa de placer y expresión genuina de sí misma. Manos de mujeres que han recibido la caricia de una cultura.

7. IDENTIDAD E INTEGRACIÓN: LOS ARQUETIPOS DEL CICLO FEMENINO Y LAS MÚLTIPLES FACETAS DE LA FEMINIDAD SAGRADA.

7.1 Identidad: ¿Quién Soy y quién estoy siendo?

La identidad tiene sus raíces en la estructura genética y su expresión biológica más dramática es el sistema inmunológico. La identidad se manifiesta no sólo en el nivel celular y visceral, sino en el nivel psicológico-existencial, que da cuenta de la relación relevante entre percepción corporal y percepción de sí mismo. La identidad se hace patente sólo a través de 'el otro'. La identidad tiene una esencia invariable, a la vez que se transforma constantemente, debido a su dimensión espacio-temporal. Así, la identidad es siempre única y, al mismo tiempo, cambia de aspecto con la edad. (Identidad e Integración R. Toro).

La Identidad es nuestra esencia, es el centro a partir del cual sentimos el mundo y nos diferenciamos de él. Es Conciencia y Vivencia de Ser, cambia a cada instante y, sin embargo se mantiene en su esencia. La Identidad es ante todo corporal, es movimiento y por eso tiene una directa relación con la danza a partir de la cual vivenciamos nuestra Identidad. (Identidad e Integración, R. Toro. IBF).

Desde el modelo teórico de Biodanza reforzamos nuestra identidad, mediante danzas específicas, que inciden en nuestro modo de actuar sobre el medio ambiente, o bien la reducimos progresivamente hacia la regresión, que es cuando nos fusionamos en una identidad mayor donde regresamos a lo indiferenciado y la propia Identidad es advertida como parte de la Identidad del "Todo". La Identidad de cada uno de nosotros es única y diversa, pero en estado de trance percibimos nuestra esencia común de identificarnos con otro. (Identidad e Integración, R. Toro. IBF).

La integración de nuestra Identidad en Biodanza es un proceso "cúspide" en donde hemos desarrollado e integrado a nuestra vida, las líneas de vivencia, en interacción recíproca y dinámica, creando nuestro propio proyecto existencial. Esta integración se realiza mediante el estímulo de la función primordial con la vida, cuya fuerza existencial impulsa a la persona a su autodesarrollo en conexión consigo misma, los otros/as y con el cosmos. (Identidad e Integración, R. Toro. IBF).

El proceso de integración en Biodanza es "ascendente", en forma de espiral. La espiral es un símbolo universal que nos transmite la idea de crecimiento, evolución y expansión. Tal como la vida que manifiesta su evolución y crecimiento en este patrón de movimiento, nuestra identidad se va integrando desde este patrón de crecimiento y evolución, mediante la integración de cada línea de vivencia.

7.2 Hacia el Reconocimiento de una Identidad Femenina desde una Perspectiva Ancestral.

7.2.1 ¿Podemos plantearnos que existe una Identidad Femenina?

Para referirnos a la “Identidad Femenina” es importante abordarla fuera de los roles de género preestablecidos culturalmente. (Kirkwood, J, 1887, S. Montecinos, 2003). El tema de la identidad femenina es relevante desde una mirada crítica, propuesta por el feminismo como movimiento de resistencia al sistema patriarcal. Sus planteamientos cuestionan las nociones dicotómicas sexo-género, otorgando al segundo categorizaciones y definiciones culturales respecto a los atributos biológicos del primero, pensadas desde la lógica del poder. Ya lo decía Simone de Beauvoir al sostener que “no se nace mujer sino que se hace” en la cultura. Así, la dicotomía sexo-género planteada por diversas teorías feministas es el punto de partida de esta revisión que nos invita hoy a todas y tod@s, a repensar la femineidad, y desconstruirla en tanto sea mirada desde lo establecido. Y por eso, surgen también en este escenario nuevas reflexiones de la masculinidad y la inclusión de otras identidades emergentes. Los estereotipos de toda índole son la expresión gastada de lo que se nos ha dicho que somos desde la cultura dominante. La identidad femenina se debate entre caminos de desconstrucción y caminos de recuperación de saberes y conocimientos que sólo, desde mi punto de vista, tendrán consistencia contracultural en la medida que sean inclusivos, y no de discriminación para toda forma de expresión que defienda los valores del nuevo paradigma. Como decía Julieta Kirkwood, “si estas especificidades de discriminación de la mujer son construidas social y culturalmente, entonces, pueden y deben ser modificadas cultural y socialmente: no abandonar nuestro sexo, sino desconstruir nuestro género”.

En este escenario, surgen también los aportes de mujeres que han investigado, desde una línea antropológica y espiritual, el rescate de nuestro legado ancestral femenino como constructor de identidad, rescatando conocimientos y saberes portadores de sabiduría de un pasado prepatriarcal. Desde mis resonancias internas, me he inspirado en estos aportes, junto con las experiencias “comunes” que tenemos las mujeres. Por lo tanto, desde la búsqueda de una identidad femenina he seguido un camino que me acerca a otras mujeres y en la vivencia del compartir me identifican, donde encuentro posibilidades de autoconocimiento y expresión de mi propia singularidad.

7.2.2 Sabiduría Ancestral. El Principio de la Luna.

La Luna es el principio original femenino, ligado fuertemente a la naturaleza y lo natural. El efecto de este principio original vuelve a tomar fuerza en una buena parte de la población femenina, y desde el conocimiento popular se siguen incluyendo prácticas que consideran sus fases en la realización de tareas en torno a la siembra, la poda de árboles y recolección de los recursos naturales, entre otras, como forma sustentable de relación con la naturaleza. Bajo el principio lunar reina la fertilidad y junto con ella la vivencia subjetiva. La orientación a la fertilidad y todo lo maternal es su fase de mayor reconocimiento, pero su legado ancestral como influencia en las mujeres es su expresión cíclica completa. Esta mirada integra el cambio y la transformación, la vida y muerte en sus aspectos luminosos y oscuros que en su experiencia subjetiva permite a la mujer en resonancia con ella habitarse de una forma completa. Cada mujer en sus aspectos cambiantes transita en forma física, psíquica, emocional y espiritual por todas las etapas y se renueva, renaciendo a un nuevo ciclo físico y existencial.

En por ello que, se constata que en cada mujer albergan 4 facetas de su energía femenina cíclica que son constituyentes de su identidad. Es decir, que nuestra identidad femenina es inherente a nuestra naturaleza cíclica. Estas energías son conocidas como los arquetipos femeninos que están ubicadas en el centro del útero, las cuales fluyen con las fases de nuestro ciclo menstrual, o bien, con el ciclo lunar y crean una experiencia personal en relación a los ritmos de la vida y la feminidad sagrada. Estas cuatro energías cíclicas expresan cuatro niveles de conciencia que desean expresarse en cada etapa, a través del cuerpo, nuestras emociones, nuestros instintos y nuestra alma. (Luna Roja, Miranda Gray, 2010).

Como tal, en estos tiempos, preguntarnos por nuestra identidad femenina más allá de los roles de género, es un cambio cultural, un camino existencial de autodescubrimiento y autoreconocimiento, en el que cada mujer vive su feminidad en forma auténtica, de acuerdo a las etapas de la vida que está transitando. Este mirarnos al espejo, es un proceso que muchas veces no es fácil, puesto que hemos perdido contacto con nuestro legado ancestral femenino en relación al conocimiento de nuestro cuerpo, los cambios que vamos experimentando y las energías que hemos de integrar y vivenciar conscientemente para la expresión de nuestro poder y dones como mujeres. Este desconocimiento muchas veces nos lleva a rechazar nuestras señales internas, a prejuizarlas estereotipadamente y transitamos como mujeres de una etapa a otra con resistencia y sufrimiento al no asumir nuestras verdades fundamentales que son únicas y comunes a la vez en las mujeres.

Desde mi propuesta este sería el punto de partida como constructor de identidad para acceder a la Feminidad Sagrada. Si la experiencia primordial de la identidad es “la conmovedora e intensa sensación de sentirnos vivos”, si vivir en la alegría de “Ser con otro” se produce en la convivencia, donde adquirimos la capacidad de vínculo afectivo. Es crucial posibilitar este

regreso a la Feminidad Sagrada desde la Feminidad Auténtica mediante danzas de integración de nuestras energías cíclicas en convivencia con otras mujeres que nos reflejen. Y desde esta conciencia de Identidad cada mujer se reconozca en la vivencia de “ser sí misma”, en su propia naturaleza cambiante, sus emociones y sus instintos. Experimente la “verdad de sí misma”, su propio reconocimiento en alianza con otras mujeres, en integración y valoración con los hombres y la sociedad en general.

Si La conciencia de “estar vivo permite tomar contacto con la propia identidad”, qué nos ha sucedido a las mujeres en estos 5 mil años de pleno patriarcado. Las mujeres nos hemos desconectado de la fuerza Primordial de la Vida, de nuestros ciclos y sus cambios, no valoramos hoy el poderoso acto de menstruar como ofrenda a la tierra y como posibilidad de depuración y transformación, no validamos y no conocemos el poder de cada etapa de nuestro ciclo, no reconocemos nuestras energías sexuales activas y receptivas, no valoramos el poderoso tránsito de envejecer, no conocemos las etapas que vamos viviendo como arquetipo de nuestra feminidad cíclica, no reconocemos la profunda sabiduría que hay en el compartir y convivir entre mujeres.

En síntesis, estamos desconectadas de la matriz de la vida, porque hemos perdido esa conexión sagrada con el propio cuerpo y su ciclicidad como mujeres. Así nuestra conciencia de identidad, de “estar y sentirnos vivas”, es acceder a un reconocimiento de nuestra identidad cíclica femenina primordial que es la Feminidad Auténtica. Esta se ha visto opacada por mandatos culturales y religiosos que validaron e impusieron algunos modelos femeninos por sobre otros, reprimiendo nuestra sexualidad y generando una desconexión con nuestros cuerpos y las manifestaciones arquetípicas de nuestra identidad femenina. Un ejemplo de ello, es la denominación peyorativa bajo esta mirada de la mujer “Histórica” que, justamente proviene de esta falta de reconocimiento de que la mujer viva y experimente su ciclo con estados de ánimo distintos, que fluctúan desde la euforia de la fertilidad y de donación de vida hasta la tristeza de la muerte que es su menstruación. Lo “histórico” es la no valoración a su estado de ánimo sensible y cambiante junto con la expresión de sus energías sexuales de mayor intensidad en alguna de sus fases. (Dahlke, R, Dahlke, M. 2004).

7.3 El Reconocimiento de la Feminidad Auténtica como camino hacia la Identidad Femenina.

En el pasado la Feminidad era percibida como Sagrada, era el Universo. Su cuerpo era Todo, encerraba todas las expresiones de la Vida. El Universo era percibido como el útero de la Gran Madre. Así como nuestro espíritu y la fuerza vital habita en nuestro cuerpo, así el espíritu y la vida de la Feminidad Sagrada vivía en el interior del cuerpo del universo. Por lo tanto, desde esta cosmovisión no existía nada que no fuera Feminidad Sagrada. (El Despertar de la Energía Femenina., M. Gray 2016).

Se puede encontrar en el conocimiento popular y en la mitología una resonancia antigua de ese conocimiento. Las energías femeninas y sus energías cíclicas, son nuestros patrones originales que tenemos todas las mujeres de este planeta, y además de sus energías y dones, expresan también las cuatro etapas de la vida de una mujer. Así la etapa o fase de la Doncella representa el inicio del viaje a la fertilidad o la capacidad y el impulso para construir la propia vida como maduración psíquica. Luego, la etapa de la Madre es la máxima expresión del proceso de ovulación en su posibilidad de ser Madre, y si no lo expresa de manera biológica, orienta esa energía a crear, sostener y nutrir proyectos propios y establecer las bases de la vida que quiere para sí misma. Su etapa siguiente es la Hechicera que representa la fase premenstrual, depurativa en lo psíquico o bien el descenso de la fertilidad y liberación de imposiciones externas para una renovación existencial donde reside su poder y decisión. Para finalizar el ciclo con la Anciana Sabia que es la fase menstrual, donde entra a su laberinto interior para escucharse a sí misma mientras se produce su depuración, muerte o finalización de un proceso. Como etapa es el fin de la fertilidad física, y el inicio de la fertilidad de la sabiduría alcanzada, de acuerdo a lo experimentado, integrado y aprendido en las fases anteriores. Es la etapa de la Plenopausia, que es la resignificación de la Menopausia como concepto patriarcal. En esta etapa es el momento de conectar de manera profunda con su poder para luego poner en acción toda la sabiduría alcanzada en su vida y generar una nueva percepción de sí misma con nuevas posibilidades de auto realización.

Cada fase de nuestro ciclo y de nuestra vida representa una energía y un enfoque diferente y todos son una bella expresión de la feminidad. Sin embargo, en nuestra cultura las primeras dos fases del ciclo o etapas de la mujer son las más reconocidas y valoradas, que son la Doncella y la Madre, de acuerdo a los mandatos pro familia y de infantilización de lo femenino como objeto de deseo. Cuando la mujer pasa a las dos siguientes fases o etapas, la Hechicera o Anciana Sabia, reconocida también como la Bruja, es cuando se presenta la crisis de identidad para muchas. Como fases del ciclo deja de estar para otros/as y como etapa es cuando comienza a “envejecer”, no siendo atractiva como “objeto de deseo” según los estereotipos validados culturalmente. Al desconocer esta transición, como una oportunidad de empoderamiento, renovación y autonomía es cuando aparecen los miedos, la frustración y desvalorización de sí misma, al no sentir el reconocimiento y validación de la sociedad y/o la cultura de las cualidades propias que afloran en estas fases y/o etapas, debido a las programaciones aprendidas.

7.4. Integración. Cómo habitar este Retorno a Casa.

7.4.1 Fundamentos para un Camino Biodanzante de la Femenidad.

Desde mi experiencia en círculos de mujeres y en talleres de desarrollo femenino que he realizado, mi principal observación ha sido constatar que, si bien para la mayoría de las mujeres resulta maravilloso y transformador iniciarse en este conocimiento, la dificultad surge en no poder sostener en forma consistente estos nuevos aprendizajes. La mayoría de las mujeres donde me incluyo, reconocíamos esta dificultad con incomodidad y frustración, puesto que su causa provenía de nuestros arraigados moldeamientos culturales de desconexión con nuestro cuerpo y un exceso de racionalismo, propio de nuestra formación occidental. Esto, nos ha llevado a las mujeres a no estar entrenadas para escuchar nuestro cuerpo y saber con claridad nuestras verdaderas necesidades y, más aun, las señales internas que nuestro cuerpo y emociones nos entregan en cada fase. Solo somos más conscientes, por razones obvias, de nuestra fase menstrual pero no la vivimos como una bendición, acogiendo sus beneficios y energías. Esto induce a que muchas mujeres experimenten con desagrado esta fase por la aparición de síntomas que generan dolor y molestias, unido a emociones confusas y desbordadas, debido a la desconexión y rechazo de su sabiduría cíclica.

Estas experiencias confirmaron, una y otra vez, mi deseo de incluir el cuerpo en el camino de la Femenidad Sagrada. Proponer la integración de este conocimiento desde la música, la danza y la vivencia. Transitar de la “Conciencia de la Femenidad Sagrada” a la “Vivencia de la Femenidad Sagrada”. Facilitar un proceso de reconocimiento de la propia identidad desde una conciencia y vivencia corporal para despertar nuestros potenciales femeninos desde una manera orgánica y transformadora.

7.5 Biodanza como Camino Integrador.

En Biodanza la integración de nuestra Identidad, se produce mediante la articulación de una unidad inseparable de música, movimiento y vivencia. Estos tres elementos en su conjunto es lo que posibilita la eficacia en la inducción de vivencias que deflagran potenciales en distintos niveles de intensidad. El proceso de integración, requiere de la participación de estos tres elementos para producir una unidad orgánica y existencial. Su coherencia, asegura la eficacia de la unidad metodológica que posibilita la integración de motricidad y emoción, puesto que su disociación refleja el olvido de nuestra humanidad de nuestra unidad biocsmológica. (Identidad e Integración. Toro, R. IBF).

La propuesta de integración de la Femenidad Sagrada, desde el sistema Biodanza es un camino en espiral desde cada línea se vivencia, donde se integra un aspecto de la Femenidad Auténtica. Integrar cada una de sus cuatro facetas cíclicas para vivenciar la completitud. La integración de la Femenidad Sagrada desde el sistema Biodanza, cada ejercicio y danza que se

propone, mediante músicas con una semántica específica, permitirían la deflagración de potenciales para inducir vivencias únicas, enfocadas al despertar de potenciales de un aspecto femenino que se necesite manifestar e integrar desde la Femenidad Auténtica. Como sabemos, el Arquetipo representa una imagen universal que refleja ciertas verdades que respondemos a nivel interno e inconsciente y que, mediante la danza se propone su resurgimiento en completa autenticidad. En la danza somos más auténticas que nunca, pues dejamos nuestro aspecto mental y los moldeamientos culturales aprendidos en reposo y permitimos que emerja el inconsciente. En cada sesión, el tránsito de la identidad del arquetipo a la fusión cósmica, nos permitirá renacer desde la matriz hacia una conciencia ampliada para llevar estos potenciales a la vida en todas sus manifestaciones.

Este es el eje central de esta propuesta a nivel metodológico. Abrir un camino de integración de nuestra Femenidad Auténtica en alianza con nuestros ciclos lunares y los ciclos de la vida. Danzar cada uno de los arquetipos del ciclo femenino como punto de partida para volver a una identidad femenina auténtica, que se exprese en la vivencia y conciencia de nuestros cambios y renovación permanente en cada mujer. Este camino de integración es una invitación a danzar las energías cíclicas de nuestro recorrido existencial para vivenciar nuestra Femenidad Sagrada y expresarla con todo su poder en nuestra vida. Rescatarla desde una danza integradora que nos permita, progresivamente, ir despojándonos, tanto de las limitaciones impuestas por las expectativas y estereotipos sociales y culturales, como de nuestro excesivo racionalismo, para renacer a una relación sagrada con nuestro cuerpo.

Danzar la ciclicidad es danzar las experiencias de tránsito, de renacer, de morir, de parirse a sí misma, de crear y crearse a sí misma, de nuestro poder y fragilidad, nuestra belleza, encanto, nuestro fuego sexual y nuestra conexión sagrada con la totalidad cósmica.

En conclusión, danzar la vida y el universo femenino, es danzar las matrices cósmicas que están latentes en cada una de las mujeres, como hija de las estrellas, del cosmos, de la luna y el sol, y como hijas de la tierra también materializar ese soplo estelar en un viaje único para cada mujer.

7.5.1 La Danza de nuestra Memoria Ancestral: Arquetipos y Líneas de Vivencia.

Tanto las tradiciones antiguas como la mitología nos permiten acceder a un conocimiento profundo como seres humanos, que revelan aspectos de nuestro ser y que se van transmitiendo de generación en generación y que van siendo parte del inconsciente colectivo de nuestra historia. Todas ellas nos hablan de un comportamiento antiguo tan sagrado como original, como los primeros registros que datan de 30 mil A. de C. en cuevas de los primeros calendarios basados en los ciclos menstruales y las fases de la luna.

Estos registros nos recuerdan que las mujeres somos portadoras de una sabiduría ancestral expresada en el misterio de nuestro cuerpo y nuestra psiquis. Como mujeres de hoy en nuestro viaje de autodescubrimiento y retorno a nuestra verdad esencial, debemos justamente recordar esa sabiduría, que somos semillas cósmicas portadoras de un conocimiento profundo al que podemos acceder y reconectar mediante la danza para el despertar nuestros potenciales dormidos.

Las Líneas de Vivencia en Biodanza son la expresión de nuestras Potencialidades Genéticas organizadas en 5 modalidades que se desarrollan en espiral alrededor del eje vertical del modelo teórico. Todas interactúan recíprocamente, y es donde en su manifestación se expresa el potencial genético.

La línea de Vitalidad desarrolla el potencial de equilibrio, de homeostasis, de armonía biológica e ímpetu vital. La línea de Afectividad desarrolla la capacidad de dar afecto y protección, aceptación de la diversidad humana, sin discriminación. La línea de Sexualidad desarrolla la capacidad de sentir deseo sexual y placer, y la capacidad de fecundación. La línea de Creatividad desarrolla la capacidad de renovación aplicada a la propia vida, o sea poner creatividad en cada acto; y la línea de Trascendencia que desarrolla la capacidad de ir más allá del Yo y de identificarse con la totalidad cósmica, capacidad de experimentar los estados de expansión de la conciencia.

Podemos observar, que todas las líneas de vivencias están presentes la matriz evolutiva de la vida y que en su recorrido, vamos accediendo a nuevos y refinadas formas de expresión del "Ser", que se completa y trasciende en una unidad cada vez más amplia, para llegar a la totalidad cósmica. En las tradiciones ancestrales matríticas, esta totalidad cósmica se expresaba en la Gran Madre Universal, la Gran Diosa, la Diosa Gaia, Diosa Cíclica como generadora de los universos, la procreadora de la Tierra. La fuente de donde proviene Todo. El Origen. La Feminidad Sagrada.

Por lo tanto, el retorno a la Diosa Ancestral es acceder a la vivencia de la Feminidad Sagrada, como la máxima expresión del Ser Femenino en múltiples manifestaciones. Es un viaje existencial de acceso a las profundidades de la grandeza cósmica mediante la integración de la identidad cíclica que en sus cuatro facetas nos recuerdan nuestra Feminidad Auténtica evocando las matrices cósmicas de la eterna renovación del universo.

Esa expresión de la Feminidad Sagrada, en su Unidad y Diversidad, es la que nos hace resonancia en nuestro viaje evolutivo en la integración de nuestra identidad como expresión única del universo femenino. En la diversidad, cada mujer es única y al mismo tiempo es representante de la energía femenina primordial. En sus múltiples aspectos, su cuerpo es nuestro cuerpo. Su espíritu y su fuerza vital son nuestro espíritu y fuerza vital. Y como expresión de la Feminidad Sagrada en su fuerza primordial es Amor, desde nuestra ciclicidad

este amor es activo y pasivo, dinámico y receptivo, es quietud y movimiento, expansión y maternidad. Es la expresión “cúspide” espiritual y cósmica de la Feminidad.

En este camino, por lo mismo, no he estado sola, la Feminidad Sagrada se ha hecho presente a través de mí, mediante la guía de numerosas diosas, magas, sacerdotisas e hilanderas, iluminando mis pasos y mi corazón, cobrando fuerza un conocimiento que ha permanecido latente en nuestra memoria colectiva. Son representaciones simbólicas que siguen llenas de vida, y que sólo basta con llamarlas e invocarlas. En sus expresiones representan a la Gran Matriz Cósmica, la Luna Madre del Universo Cósmico, de la Madre Naturaleza, de la Madre Tierra.

He comprobado que estas fuerzas arquetípicas viven en mí, manifiestas o latentes, me han tomado sin mi voluntad para hacerme consciente de un proceso, o también desde la invocación las he elegido para acceder a un potencial que me permita resolver una situación determinada. Me han visitado para recordarme los años que transito y los aprendizajes que requiero ir integrando. Así, fui inspirada por ese pasado ancestral mediante diferentes Oráculos y Tarot, representantes del laberinto existencial femenino. Todos, evocando un pasado vivo en nuestra memoria, y donde cada una de sus creadoras les dieron vida mediante sus propias experiencias y llamado de su Diosa Interior. Desde esta experiencia me propuse tomar aquellos arquetipos femeninos que fueron resonando en mi propio viaje y que fueron los invitados a ser vivenciados mediante la danza, para ser parte de un camino desde la Biodanza. Algunos arquetipos se me presentaron con nuevos nombres, resonando de manera clara su llamado a danzarlos.

Los cito a cada uno con mucha gratitud porque han sido parte de mi autodescubrimiento, crecimiento y sanación: Oráculo de la Energía Femenina, (Ver Oráculo E. Femenina, Mayra Fariña), el Tarot Madre PAZ (Ver Tarot Madre Paz, Vicky Noble), El Oráculo de las Diosas, (Ver Oráculo de las diosas, S. Selowsky). Mujeres que Corren con Lobos, evocando al arquetipo de la Mujer Salvaje (Clarissa Pinkola Estés). Cito también a Miranda Gray gran gestora de La Bendición y Sintonización Mundial de Útero, su aporte ha sido relevante para el trabajo de conciencia planetaria del despertar de la Energía Femenina desde el camino de la ciclicidad como Feminidad Auténtica. Honro y danzo con cada una de ellas desde la memoria colectiva de sanarnos y empoderarnos en este momento de cambio y transformación de nuestro planeta.

8. ORÁCULO BIODANZANTE DE LA DIOSA ANCESTRAL: UNA PROPUESTA METODOLÓGICA.

Esta propuesta es un viaje iniciático para toda mujer que quiera emprender un camino de autodescubrimiento de su Feminidad Sagrada, y que quiera hacerlo desde la propuesta del sistema Biodanza. Por lo dicho en esta monografía, el despertar de la Feminidad Sagrada, ya lo están realizando millones de mujeres en todo el planeta. Cada día, nacen nuevos círculos de mujeres, lo que refleja un genuino llamado de despertar planetario. Sus modalidades y contenidos son variados, no obstante, todos se enfocan a un mismo propósito: Un llamado a reconocerse a sí misma y desde ahí permitir la propia transformación para el re encuentro con el propio poder que es el llamado de la Feminidad Sagrada, el llamado de la Diosa Ancestral para vivir una Feminidad Auténtica.

En este contexto, este viaje desde el sistema Biodanza es una propuesta a reunirnos las mujeres para ese mismo fin, y el camino, la puerta y la llave es el propio cuerpo y la danza.

Para este camino, he propuesto como primera etapa el **Espiral de la Luna**, que es el Despertar de la Feminidad Auténtica, que da inicio al viaje de nuestro encuentro con nuestra naturaleza cíclica, los dones y potenciales de los aspectos físicos, emocionales, sexuales y espirituales de cada una de sus facetas. Este espiral se trabaja y refuerza en un grupo de inicio en Biodanza.

La segunda etapa corresponde al **Espiral de Autodescubrimiento de la Feminidad Sagrada**, que corresponde a un nivel de integración que nos invita a vivenciar nuevas facetas femeninas. Se trata de un viaje existencial que nos permite desde el autodescubrimiento reconocer el poder de nuestros dones e hitos de transformación. Son 13 arquetipos, que fueron los inspiradores y los llamados a ser parte de este camino danzante hacia la integración de la Feminidad Sagrada. Se eligieron de acuerdo a cada faceta de la Feminidad Auténtica y se trabaja con este espiral, tanto en grupo de inicio después de los 6 meses y principalmente en grupo de profundización.

La tercera etapa, corresponde al **Espiral de Poder y Plenitud**. Es la etapa más avanzada del proceso y se enfoca al poder personal consolidado y representado en arquetipos de diosas griegas. Son arquetipos que se resignifican desde la cultura matrizica-biocéntrica y valora su importancia e influencia para nuestra psiquis de la nueva conciencia femenina. Está enfocado a grupos de profundización y radicalización y propuestos también como talleres.

A su vez, en pulsación con los ritmos de la vida, propongo crear cada sesión en conexión con la energía del ciclo lunar que se está transitando y generando influencia en las mujeres. Así, desde su resonancia danzar el arquetipo correspondiente, acorde a esa fase lunar con el fin de aprovechar sus energías y beneficios, potenciando sus dones y características específicas.

8.1 Procedimiento Metodológico de Integración de la Femenidad Auténtica.

De acuerdo a un proceso de 2 años y medio de facilitación de un grupo semanal con mujeres he ido creando una propuesta metodológica con los fines específicos mencionados en esta monografía. El camino de integración está propuesto como un proceso construido en espiral tal como la metodología del sistema. En que cada etapa, progresivamente, se preparan las condiciones para la siguiente con ejercicios específicos de cada línea de vivencia y sigue un proceso de integración como todo proceso grupal en sus fases respectivas y los ejercicios que se trabajan se proponen de acuerdo a la curva metodológica de Biodanza. En el primer espiral de esta propuesta, se comienza trabajando cada arquetipo con la línea de Vitalidad y en progresividad ir integrando las líneas de Creatividad, Afectividad, Sexualidad y Trascendencia como grupo de Inicio. No obstante, cada Arquetipo por sus cualidades y potenciales está más relacionado con unas líneas de vivencia que otras.

En términos generales, quiero compartir algunos aportes de la experiencia vivida en la creación de las sesiones, elaborando un modelo de integración que se delimita, profundiza y refina cada vez mejor de acuerdo a lo aprendido. Es por eso, que incluyo en cada espiral la característica del arquetipo con ejercicios deflagradores sugeridos en relación a sus cualidades y potencialidades.

8.2. Espiral de la Luna: Despertar de la Femenidad Auténtica: Grupo de Inicio

1. La Doncella-Luna Creciente
2. La Madre-Luna Llena
3. La Hechicera-Luna Menguante
4. La Anciana Sabia-Luna Nueva

8.2.1 Cualidades de los Arquetipos Internos para el despertar de la Femenidad Auténtica:

Arquetipo de la Doncella:

Representa el principio del viaje. Contiene la energía de un nuevo comienzo, del movimiento y la acción, y del crecimiento inicial. Entra en nuestra vida en la fase Preovulatoria y con la Luna Creciente. Esta fase nos renueva tras la retirada de la energía de la menstruación. Sentimos el cuerpo más ligero, se renueva el interés y las energías sexuales, la mente está más clara y nos sentimos más confiadas e independientes. Prevalece el aspecto mental, ya que las energías del útero ascienden hasta la mente, creando un fuerte vínculo entre mente y útero. De ahí su actitud con objetivos claros y una disposición positiva en la expresión de sus capacidades. En esta etapa la mujer comienza el camino de su ciclicidad, con la llegada de su primera menstruación y la fertilidad. (Ver Miranda Gray, Luna Roja, 2010).

Procedimiento Metodológico:

-Para este arquetipo se propone trabajar todas las líneas de vivencia especialmente Vitalidad y Creatividad.

-Ejercicios deflagradores sugeridos: Posiciones Generatrices en progresividad: Identidad, de Valor, Trabajo Primordial, Determinación. Extensión Máxima, Danza Yang, Danzas rítmicas y creativas, Danza de la semilla, Danza de Aire, Fuego.

-Simbolismo: Luna Creciente, la Primavera, florecimiento, el subir la marea, el sol saliente del amanecer, energías dinámicas.

Arquetipo de la Madre:

Representa la plenitud, el resplandor. Prevalece el aspecto emocional en una disposición afectiva con los demás en compasión y empatía. El impulso y determinación de la doncella se ha suavizado y madurado para dar paso a una fortaleza emocional que permite dar y cuidar de otros. Representa la fase ovulatoria lo que permite vivir esta fase desde el corazón y el amor propio, a la humanidad y todo lo viviente. En conexión con la tierra, proporciona la fuerza y la estabilidad, necesarias para abrir el corazón, amar y cuidar de otros y dar generosamente. Prevalece la “mente sensible” y las energías del centro del útero ascienden al corazón y crean un poderoso vínculo entre el útero y el corazón. Es la plenitud de la etapa reproductiva de la mujer donde se convierte en madre, crea el hogar y lo nutre de afectividad. Si no lo expresa en forma biológica, siente el llamado a hacerlo de una manera creativa y/o canaliza su afectividad con quienes elige hacer familia. (Ver Miranda Gray, Luna Roja, 2010).

Procedimiento Metodológico:

- Para este arquetipo se propone trabajar todas las líneas de vivencia especialmente Afectividad, en progresividad.

-Ejercicios deflagradores sugeridos: Posiciones Generatrices en progresividad: Intimidad, Proteger la Vida, Dar, Recibir, Dar-Darse. Extensión Armónica, Segmentarios, Integración motora y cenestésica, Danza Yin, Danzas de Tierra, Agua, Serie Fluidez, Danzas de fluidez, Eutonías, Caricias.

-Simbolismo: Luna Llena, el Verano, abundancia de la naturaleza, la quietud, marea alta, el calor del sol del mediodía, energías de nutrición, energías receptivas.

Arquetipo de la Hechicera:

Representa el inicio del descenso a la oscuridad. Es la energía del cambio, de soltar, de lo salvaje, y de la conciencia espiritual. En este viaje a la intimidad florece la intuición y la magia. Es la fase premenstrual donde se experimenta el nivel de conciencia de la mente subconsciente para descubrir su creatividad y magia. Las energías del útero se mantienen centradas, fluyendo en espiral. Es la etapa de una mujer en pleno empoderamiento de sí misma, de sus deseos y fuego sexual. Es una fase de preparación para soltar, crear y materializar, y así entrar liberadas al laberinto de la Anciana como etapa siguiente. (Ver Miranda Gray, Luna Roja, 2010).

Procedimiento Metodológico:

-Para este arquetipo se propone trabajar todas las líneas de vivencia especialmente Sexualidad en progresividad.

-Ejercicios deflagradores sugeridos: Posiciones Generatrices en progresividad: Valor, Intimidad, Conexión con el Infinito, Danza de Otoño, Autoacariciamiento rostro, cuerpo, Liberación de movimiento, Segmentarios pelvis, Integración motora y cenestésica, Fluidez creativa, Oposición armónica, Danza de Fuego, Tierra.

-Simbolismo: Luna Menguante, tonos dorados, el otoño, corrientes profundas de la marea baja, sol del atardecer, el crepúsculo, liberación y renovación, energías dinámicas.

Arquetipo de la Anciana:

Representa el final del viaje y el inicio de la menstruación. La anciana se sitúa en el corazón del laberinto y es la energía del potencial, del equilibrio, del silencio, de la hibernación, de la muerte y el universo. Prevalece en esta fase la "mente del alma", que nos guía hacia los sentimientos sinceros para identificar lo importante, nuestro propósito y dirección vital. Las energías del centro del útero descienden a la tierra creando un fuerte vínculo con esta. Representa la posibilidad de dejar atrás nuestro equipaje emocional. En la oscuridad del corazón del laberinto podemos soltar las emociones y experiencias del mes que termina y comenzar el viaje hacia la luz, sintiéndonos renovadas. Es el fin de la ciclicidad, es la etapa donde se integran todos los arquetipos y se transita hacia la fertilidad espiritual. (Ver Miranda Gray, El Despertar de la Energía Femenina, 2016).

Procedimiento Metodológico:

-Para este arquetipo se propone trabajar todas las líneas de vivencia especialmente Trascendencia.

-Ejercicios deflagradores sugeridos: Posiciones Generatrices en progresividad: Intimidad, Conexión con el Infinito, Conexión Cielo y Tierra, Iluminación, Respiración Danzante, Integración cenestésica, Danza de levedad, Danza de Tierra, Aire.

-Simbolismo: Luna Nueva, el Invierno, el rostro oculto de la luna, el vacío estatismo de la marea baja, el momento más oscuro de la noche antes que la aurora de comienzo al nuevo día, energías receptivas.

8.3 Espiral de Autodescubrimiento de la Femenidad Sagrada:

(Segunda etapa Grupo Inicio y Profundización)

1. La Iniciadora
2. La Partera
3. La Alquimista
4. La Huesera
5. La Encantadora
6. La Hermana
7. La Artista
8. La Sabia
9. La Loca
10. La Mujer Tribal
11. La Maga
12. La Sacerdotisa
13. La Mujer Salvaje

8.4 Espiral de Poder y Plenitud: Profundización-Radicalización.

1. Artemisa
2. Deméter
3. Afrodita
4. Vesta

8.5 La Afectividad Auténtica: Ambiente enriquecido por el calor Femenino.

La Afectividad como línea de vivencia en Biodanza es el eje central para la integración de grupo. Como en un grupo de inicio, se comienza trabajando el contacto a través de la integración afectivo motora y el juego grupal, para ir incorporando la reeducación afectiva progresivamente. Desde mi experiencia de trabajo, la afectividad entre mujeres es más natural y espontánea, y por lo tanto, comienza a manifestarse desde su inicio, pero es importante facilitar y conducir este proceso con consignas que vayan invitando a las mujeres a salir de respuestas afectivas mecánicas, ya que venimos de condicionamientos de complacencias y de disponibilidad permanente con otros y otras, sin muchas veces realmente sentirlo. Por lo tanto, es fundamental guiar el proceso para que vayan conectando poco a poco con una afectividad auténtica que nazca de la vivencia y convivencia. Así la invitación a la Afectividad, es clave para generar un ambiente enriquecido. Enriquecido por los propios relatos de vivencia, donde se produce el reconocimiento genuino de las experiencias que las identifican y que luego en la danza se hace encuentro vivencial. Enriquecido por la atmósfera de cuidado del lugar y de las relaciones, enriquecido por el ritual sagrado de encontrarse. Esta convivencia y alianza entre mujeres se plantea como un camino de exploración de nuevas formas de relacionamiento entre mujeres, en la evocación de un legado femenino de sororidad. El ambiente enriquecido es un lugar seguro, donde nos permitimos la convivencia del compartir descubrimientos y experiencias, donde la afectividad posibilita el surgimiento de nuevas redes de conversaciones femeninas desde un empujón genuino, creando nuevas experiencias de convivencia humana para el nuevo paradigma. En este recorrido, recuperar la afectividad con nosotras mismas fue fundamental el autoreconocimiento de la identidad corporal, como el regreso a casa de nuestro viaje existencial femenino.

8.6 EL Rol de Facilitar un Ambiente Enriquecido: La Guía de la Sabia y la Madre.

Facilitar un círculo femenino desde la danza, y proporcionar un ambiente enriquecido para generar la deflagración de nuestras potencialidades humanas es entrar en el propio laberinto. En su recorrido se van manifestando todas las posibilidades y los obstáculos en la medida que se avanza o se detiene. Esta detención, es un mirar hacia adentro, y es fundamental que un facilitador/a de Biodanza lo tenga presente en su deseo de ejercer este rol. Sin duda, es una gran responsabilidad porque se trata de guiar procesos humanos tan sensibles y vulnerables que sin un trabajo propio de sanación y autoconciencia se hace difícil sostener un ambiente enriquecido. Lo delicado de simplificar esta consideración, es el riesgo de reeditar programas de dolor, desarraigo, carencias y auto invalidación entre los y las danzantes. Esto más aun, cuando se trata de un trabajo con mujeres, tan llenas de misterios y complejidades en la construcción de nuestra identidad, tan impregnada de mandatos que nos salen por los poros. Tenemos el patriarcado en el cuerpo porque somos pertenecientes a esta cultura queramos o no, y en este sentido, en forma inconsciente o no, nos aferramos a nuestras programaciones confortables de autosabotaje y mecanismos insanos de convivencias. Porque cambiar es un

salto al vacío, es un acto de confianza, que requiere buenas dosis de honestidad, coraje, y sobre todo de voluntad y convicción de saber que vas por el camino correcto desde tu corazón.

Todo lo anterior, implica hacerte cargo como facilitador/a de tus “zonas heridas”, de tus mecanismos de defensas, de tus programas inconscientes para hacerlos conscientes desde la oportunidad de crecer y transformarte. El camino de facilitar es crecer con el grupo, es entregar las condiciones para que se genere el espacio de encuentro, para que todos y todas podamos renacer cada vez, a una nueva forma de sentir la vida, mirar y mirarnos. Que el mensaje sea coherente con la mensajera y/o el mensajero.

La guía de mi Sabia interior fue fundamental para este proceso. Me ayudó a reconocermé y a observar aquellos lugares de mí para iluminarlos de conciencia y amabilidad, me ayudó a seguir el sendero con confianza cuando me llenaba de dudas, me ayudó a dar respuestas precisas para guiar los relatos de mujeres en la posibilidad de construir nuevas conversaciones, me ayudó a transitar una y otra vez desde la duda a la claridad. Y la Sabia y la Madre se tomaron de la mano en mí, para hacer el trabajo completo. Es importante la claridad y neutralidad de la Sabia para guiar los procesos, pero también es importante que esta guía se nutra de empatía y ternura, para aprender a escuchar verdaderamente, aprender a contener en el momento preciso, aprender a soltar y dejar que ocurra lo que tenga que ocurrir en presencia afectiva, para reconocer con amorosidad los propios los errores y mostrar tu humanidad, para ser una guía consciente, cercana y dispuesta, pero no complaciente, si se necesita poner límites para cuidar el espacio, el proceso de todas y el mío con amor y visión de altura.

9. RELATOS DE VIVENCIA DE MUJERES.

9.1 Compartir y Caminar Nuestra Existencia desde la Feminidad Sagrada.

Mi Hilandera, susurrándome me invita a tejer relatos, testimonios vivos y únicos que emergen de lo más íntimo de cada mujer, danzando en el Útero de la Diosa. Sus multiplicidades crean una sola voz, un solo cuerpo, la Feminidad Sagrada, acogiendo y nutriendo a sus bellas creaturas. Estos relatos nacen del trabajo propuesto en esta monografía, en un proceso de dos años y medio de grupo semanal con mujeres y con los aprendizajes propios de un viaje desconocido:

“Mi feminidad es todo lo que soy, es mi fuerza, mi identidad, mi esencia, sentirme coherente en todos los aspectos, es reconocer mi ser mujer y disfrutar mi cuerpo tal como es, mi sexualidad y mis emociones...Mucho más conectada con mi cuerpo, aceptando mis cambios...Mis movimientos son más fluidos y armónicos, me siento más cómoda con mi cuerpo...Vivo mi menstruación desde la naturaleza de la vida, más consciente de lo que pasa en mí en cada ciclo, ya no hay dolor, ni síndrome pre menstrual...Un día en la danza pedí que volviera mi ciclo y una semana después volvió como siempre...Estoy más contenta con mi cuerpo, con más ganas de disfrutar...Me doy más espacios para mí... Estoy en la hechicera sin saber bien lo que me pasa, incómoda con compartir con otras, y sentía una energía poderosa pero sin poder canalizarla, así es que me dejé fluir, sacando la cabeza y dejándome sentir, que me hace tanto bien y me conecta conmigo misma, entrando en mí...Siento que es más simple de lo que creía, que la energía fluye en la medida en que yo fluyo y las cosas suceden cuando me empodero...Feliz de ser mujer y poder guiar a mi hija en sus procesos..Siento una mayor sensibilidad y apertura de mi cuerpo...Hoy soy una mujer más valiente, con mucho amor para entregar, me quiero más y estoy en armonía con quien soy...Ya no soy tan tímida... Soy capaz de mirar a los ojos...Siento que soy querible y especial por ser yo y que soy única, especial...He danzado con el alma y me he emocionado hasta las lágrimas...Es un espacio sanador, acogedor, mágico...He aprendido a mirar a los ojos sin temor. A sentirme reconocida y valorada..Siento que ahora soy más clara en mis relaciones y que puedo expresar de mejor manera lo que me duele o molesta...Me cuido y quiero personas positivas en mi vida, quiero relaciones de equilibrio y reciprocidad...Puedo conectar con mi cuerpo y emociones, con la vitalidad, fluidez, con los afectos...La identidad ha sido un aprendizaje y vivencia maravillosa...He sanado en muchos aspectos y hoy me siento más entera y coherente con la mujer que soy, más conectada con los ciclos femeninos...Entendiendo los procesos desde los ciclos lunares y como influyen en mí...La biodanza me ayudó en un momento muy difícil para mí...Me senti acogida por el grupo desde el primer momento...En este proceso viví algo que siempre añoré y que era ser parte de un grupo de mujeres en búsqueda y con ganas de crecer...Fuí soltando mis corazas, mis miedos, mis verguenzas, mis inseguridades, para dar paso a una mujer más libre y espontánea, capaz de ser contenida y

contener..Todas las vivencias han sido potentes, incluso experimente purgas y crisis curativas que fueron cediendo poco a poco, también se movió tanta energía que comencé a ver cambios en el aspecto laboral y en mi prosperidad...Agradezco a Marcela Figueroa por el cuidado del grupo, la dedicación, el respeto y entrega que nos ha proporcionado...Me sentí acogida desde el primer día...En el transcurso de las sesiones aparecieron ciertas dificultades como mantener la mirada, lo que hoy ya superé...Al principio me costaba hablar en los relatos, pero hoy cada vez menos, siento que hay respeto y reconocimiento, ya no me parece amenazante y se relaciona con la seguridad que siento también...Siento que soy parte importante del grupo, me siento conectada a la tribu..Sólo me entrego y me dejo fluir...Me gusta la vivencia femenina, siento que es muy poderosa y necesaria, que este espacio es especial y que desde ese espacio voy siendo más amable, comprensiva y cercana a otras mujeres...Siento que este espacio es un cambio de paradigma respecto al ser mujer hoy, a mirar a las compañeras y a transitar los procesos personales en grupo...El grupo ha sido fundamental, un espacio de confianza, lúdico, sin juicios ni expectativas, donde es posible Ser libremente, lo que se es. De igual forma, tu guía amable y sin presión hicieron que me sintiera cómoda en todo momento, y poder, lentamente, relajarme...La danza como viaje en espiral, en que cada sesión suma a la anterior, pero aportando nuevas miradas, genera también un ambiente especial...El ciclo sobre identidad, me permitió sentir esa suma de capaz sobrepuestas, en que hay un relato común que va asentándose en el tiempo...El cariño y calidez del grupo ha sido un regalo inesperado, un bonus magnífico que no esperaba al iniciar esta aventura, vine buscando una terapia física, terminé sintiéndome parte de una matriz acogedora que me contiene...Me sorprende la confianza y el cariño que se puede dar entre mujeres que prácticamente no se conocen, donde cada una abre su corazón en la certeza de ser escuchada y acogida, sin juicio y con atención, eso es un gran tesoro...La vivencia la sentí intensa y pasé por varias emociones, alegría, plenitud, tristeza, y cada vez que me tocan, mientras estoy vulnerable, recibo afecto de alma a alma en la tribu.”

10. CONCLUSIÓN.

10.1 El Final del Viaje, un Nuevo Comienzo...

Este fue un viaje de impulso de la mano de Artemisa, de laberintos donde mi Sabia me hizo reconocer lugares incómodos que me nublaron y llenaron de miedos, donde me refugié en el calor de mi Madre interior para sostenerme y acunarme en medio de las dudas, la soledad y la incomprensión. Donde tuve que cambiar de piel tantas veces como fue necesario de la mano de mi Hechicera y Alquimista. Donde la Maga me llenó de sueños, encendiendo mis colores internos, despertando mi musicalidad y creatividad. Donde Deméter me inspiró con toda su fuerza para nutrirme y nutrir en los momentos más gélidos, de cuando las hijas parten a hacer nuevos caminos, donde Kwan Yin me inspiró de compasión para seguir abriendo el corazón a las que llegan y a las que retornan, en donde mi Sacerdotisa me mostró mi propia sabiduría para hacerme cargo de lo que estaba gestándose en mi corazón, en mi útero, en mis entrañas, antes de mí, eternamente, y comprender también que ser puente, ser canal, facilitar un proceso para que ocurra lo inesperado, es el arte de confiar. Donde la Loca me hizo entregarme a la nada porque no había nada que perder, donde la Huesera me hizo cantar mis huesos tantas veces para recordar mi esencia, donde la Encantadora me llenó de gracia para encantarme y encantar desde el reconocimiento de mi propia sensualidad que nace de disfrutar lo hago y lo que se revela en mí, paso a paso, danza a danza. Donde mi Mujer Salvaje susurró en mis instintos e intuiciones para reconocermme como una mujer completa, honrando mi naturaleza y sabiduría salvaje. Y finalmente, mi Partera dio a luz. Surgió una hermosa hija llamada “Danza de la Femenidad Sagrada”, como la expresión de todas las danzas y nombres de la Femenidad, yo la llamo también Maga, para que siga creando con todas sus posibilidades.

Puedo decir que he llegado a destino, a un lugar donde mi danza y mi voz se han unido en esta monografía, acogiendo el llamado de nuevas revelaciones, voces salvajes que vienen susurrando una necesidad de hacer de nuestra voz una danza completa. Mi heroína interior recibe la bendición del viaje, con la alegría de que lo escrito aquí, ya está sucediendo, ya está siendo danza. La vivencia Sagrada Femenina está siendo parte de la existencia de mujeres que con sus llamados internos han cruzado el umbral para vivenciarla y hacerla parte de sus vidas.

La Femenidad Sagrada clama por volver, para ser reconocida en todas sus manifestaciones y en tantos caminos posibles que nos impulse como planeta al cambio de conciencia para un nuevo paradigma. Un paradigma Matriztico Biocéntrico Femenino. Cada mujer es portadora del fuego sagrado, el fuego sagrado de su corazón, de su vientre, de su inteligencia afectiva. Es portadora de un mensaje de amor en cada lugar que visita, donde su voz desde su propio auto reconocimiento es una invitación a entrar en el espacio sagrado de la energía femenina para que la vida vuelva a ser sagrada y nuestro planeta y la humanidad comience a sanarse.

Desde el Sistema Biodanza, esta propuesta es abrir un camino, lleno de posibilidades como el propio sistema lo impulsa desde su metodología. Un camino que puede ser enriquecido con nuevos matices, sutilezas, voces, tonalidades, colores y, sobre todo de Vivencias. Es sólo explorar y aventurarse. Es un nuevo comienzo.

11. AGRADECIMIENTOS:

Agradezco a Rolando Toro y a su Energía Femenina puesta en el sistema Biodanza.

Agradezco a todas las mujeres que se han aventurado a escribir, proponer y arriesgar. Todas ellas son una red de conversaciones para el nuevo paradigma.

Gracias a todas las mujeres que nos han precedido, por su coraje y resiliencia, lo que nos ha permitido llegar hasta este momento de nuestra historia. Y a los hombres que las amaron desde la diferencia.

Gracias a mi madre, a mis abuelas, bisabuelas y tatarabuelas y a todas mis ancestras. Ellas han sido mi inspiración para este viaje.

Gracias a Berta García, mi profesora en la formación por su apoyo durante el proceso y en mi práctica de Biodanza que fue el inicio de este viaje.

Doy gracias a todas las experiencias que he vivido desde mi infancia, las hermosas, las difíciles y dolorosas, todas ellas me construyeron y mi hicieron mirar el mundo de una manera particular y desde esa sabiduría poner mi corazón, mi voz y mi danza al servicio de mi transformación y desde ahí contribuir a la creación de mundo mejor.

Doy gracias a cada mujer con la que he compartido estos sueños, a cada mujer con la que me he encontrado en la vida, de todas he aprendido.

Doy gracias a cada hombre que apoyó con respeto y reconocimiento esta idea, nos son muchos, pero valientes, al atreverse aceptar su energía femenina, apoyando desde una ronda de presencia con amor.

Doy gracias al grupo de mujeres que ha transitado este camino, siendo parte fundamental de su creación y de esta matriz vivencial, sintiendo el llamado y teniendo el coraje para bailar y transformarse. Gracias por su compromiso, amor y apoyo. A las que estuvieron en las distintas etapas del grupo. He aprendido tanto de cada una. Gracias por poner el corazón en su danza.

Yessennia, Karen, Fabiola, Andrea P, María Paz, Beatriz, Francisca, Ingrid, Lorena, Javiera, Emilia, Teresa, Carolina R., Camila, Daniela C, Carolina K. Carolina P. Juliana, Maricela, Karina,

Susana, Inés, Sol, Dina, Lorena M. Sabrina, Natalia, Daniela, Ester, Marcela M, Andrea C, María Eugenia, Pía, Betzabé, Daniela H. Lucía C.

Agradezco a mi amiga Valentina por su apoyo incondicional y el trabajo compartido de acompañarnos en nuestros procesos como facilitadoras, por su generosidad, por nuestro bello compartir en círculo, y nuestras profundas reflexiones sobre la Biodanza.

Doy especialmente gracias a mi madre Ana María, por darme la vida y la inspiración a partir de su propio dolor y deseo de ser feliz, por su fuerza guerrera y visionaria con la que crecí. Ella desde su vuelo interno, me dio el empujón para ir por mis sueños.

A mi padre Hugo por las vivencias de amor que hemos recuperado, por su perseverancia y su disposición a mirar el mundo con nuevos colores.

A mis hermanas de sangre, Marisol y Ana María, el primer círculo de mujeres que vivencí y ha sido un camino de aprendizaje, delimitarlo, cuidarlo y hacerlo vivo como expresión de convivencia del nuevo paradigma. Son mis primeras maestras en este camino.

A mis sobrinos Angelo, Joaquín y Benjamín, son mi inspiración para las conversaciones matríticas que construirán con su energía femenina.

Gracias a cada hermana del alma, de miradas, de sueños y lágrimas. A las que partieron de mi vida, a las que están y a las que llegan para compartir nuevas posibilidades afectivas y creativas.

Por todo eso y más, Gracias a la Vida y su Danza Eterna. La vida es mi inspiración para seguir haciendo de ella un viaje de posibilidades para mi plenitud y felicidad en resonancia con sus impulsos primordiales, siendo fiel a mi misma, danzando y honrando este hermoso regalo de encarnar la Feminidad y hacerla Sagrada con mi humanidad.

12. BIBLIOGRAFÍA:

- 1.-Amor y Juego. Humberto Maturana, Romesín, Gerda Verden-Zoller. Fundamentos Olvidados de lo Humano, 1993. 7ª edición 2017. JC Sáez. Editor Spa.
- 2.-El Cáliz y la Espada. Riane Eisler. 1998. Editorial Cuatro Vientos.
- 3.- Arquetipos e Inconsciente Colectivo. Carl Gustav Jung. 2015. Editorial Paidós
- 4.- La Creación del Patriarcado. Gerda Lerner. 1990. Ed. Crítica.
- 5.-El Despertar de la Energía Femenina. Miranda Gray. 2016. Gaia Ediciones.
- 6.- Luna Roja. Miranda Gray. 2010. Gaia Ediciones.
- 7.-Biodanza Rolando Toro. 2009, 3ª edición. Editorial Indigo. Cuarto Propio.
- 8.- El Oráculo de las Diosas. Silvia Selowsky. 2008, 2ª edición. Ediciones del Ser.
- 9.-Oráculo Energía Femenina Marcia Fariña. 2013. Editorial Offset Color Ltda.
- 10.-Madre Paz Vicky Noble. 2008, 6ª edición. Editorial Cuatro Vientos.
- 11.- Mujeres que corren con los Lobos Clarissa Pinkola Estés. 2009. Ediciones B.S.A. Zeta.
- 12.-Las Diosas de cada Mujer Jean Shinoda Bolen. 1998. 5ª edición. Editorial Kairós. S. A.
- 13.-El Millonésimo Círculo Jean Shinoda Bolen. 2012. 5ª edición. Editorial Kairós. S.
14. La Bendición de Ser Mujer Carmen Paz. 2010. Ediciones Obelisco.
- 15.- El Mensaje Curativo del Alma Femenina. Ruediger Dahlke, Margit Dahlke Ediciones Rubinbook. 2004.

16.-Sonia Montecinos, René Castro,

Marco Antonio de la Parra.

Mujeres, Espejos y Fragmentos. Antropología del Género y Salud en el Chile del siglo XXI. C&C Aconcagua. 2003.

17.- Rolando Toro A.

Curso de formación para profesores de Biodanza: Definición y modelo teórico de Biodanza. International Biocentric Foundation.

18. Rolando Toro A.

Curso de formación para profesores de Biodanza, Afectividad. International Biocentric Foundation

Curso de formación para profesores de Biodanza: El inconsciente vital y principio biocéntrico. International Biocentric Foundation.

19.-Rolando Toro A.

Curso de formación para profesores de Biodanza: Identidad e integración. International Biocentric Foundation.

20.-Rolando Toro A.

Curso de formación para profesores de Biodanza: La vivencia. International Biocentric Foundation.

21.-Rolando Toro A.

Curso de formación para profesores de Biodanza: Creatividad. International Biocentric Foundation.

22.- Rolando Toro A.

Curso de formación para profesores de Biodanza: Aspectos Psicológicos de Biodanza. International Biocentric Foundation.

- 23.-Rolando Toro A. Curso de formación para profesores de Biodanza: Contacto y caricias. International Biocentric Foundation.
- 24.-Rolando Toro A. Curso de formación para profesores de Biodanza: Trascendencia. International Biocentric Foundation.
- 25.-Rolando Toro A. (2009). Biodanza. 3° edición. Editorial Cuarto Propio. Santiago de Chile.
- 26.-Rolando Toro A. (2012). La inteligencia afectiva. La unidad de la mente con el universo. Edición a cargo de Cecilia Toro A. 1° edición. Editorial Cuarto propio. Santiago de Chile.
- 27.-Rolando Toro A. (2014). El Principio Biocéntrico. Nuevo Paradigma para las Ciencias Humanas. La Vida como Matriz Cultural. 1° edición. Editorial Cuarto Propio. Santiago de Chile.