

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro - Concepción, Chile.



Sistema Rolando Toro

**TESIS PARA LA OBTENCIÓN DE TÍTULO
"FACILITADORA DE BIODANZA"**

**RECIBIENDOME DE SER HUMANO: UN TESTIMONIO DE
MIS VIVENCIAS EN BIODANZA.**

Nombre de la alumna: Paulina Asencio Andreau

Nombre del profesor supervisor: Juan Francisco Gavilán E.

Concepción, 31 de Julio de 2010.

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>

Un rey fue a su jardín y halló árboles, arbustos y flores marchitas y muriendo.

El roble le dijo que se moría porque no podía ser alto como el pino,

volviéndose al pino, lo halló caído porque no podía

dar uvas como la vid.

Y la vid se moría porque no podía florecer como la rosa,

entonces, encontró una planta, la trinitaria,

floreciendo y más fresca que nunca.

Al preguntarle, recibió esta respuesta:

"Di por sentado que cuando me plantaste querías una trinitaria.

Si hubieras querido un roble, una vida o una rosa

las habrías plantado.

Entonces pensé, ya que no puedo ser nada más que lo que

soy, intentaré serlo de la mejor manera que pueda".

No puedes ser otro más que el que eres.

Por lo tanto descansa.

La existencia te necesita como eres.



Autor Anónimo

INDICE

Agradecimientos

Prólogo

1) Introducción

2) Breve biografía

3) Mi Identidad

4) Mi Nombre

5) Compartir

6) Confiar y Ser Confiable

7) Empatía

8) Dar y Darse - Generosidad

9) Recibir

10) Agradecimiento

11) Trascendencia

12) Conclusión

13) Experiencia Práctica

14) Bibliografía

AGRADECIMIENTOS

Quiero partir agradeciendo a la vida, a la divinidad, al universo, al sistema Biodanza creado por el gran hombre, Sr. Rolando Toro Araneda, el poder estar hoy aquí cumpliendo un sueño que se forjó en el seno del amor, en una matriz de renacimiento maravillosa donde volví a nacer y la que me ayudó a pararme y poder estar hoy donde estoy.

Quiero agradecer a mis hijos, Fernanda y Martín, por el apoyo, por la compañía, por la comprensión y confianza que tuvieron en que el camino que había escogido su mamá también los beneficiaría a ellos. Agradecer su valentía, su madurez, su amor y grandeza para permitir que pudiera cumplir este sueño de vida. Los amo.

Quiero agradecer a Ivette y Héctor, mis padres a quienes amo, que gracias a ellos estoy hoy aquí y soy la que soy. Gracias por sus enseñanzas, por su amor y porque sé que todo lo que hicieron por mí, fue pensando en que era lo mejor para mí.

Quiero agradecer también a mi amiga Marta Sickinger, mi mentora, una mujer hermosa y generosa que confió en mí y me dio la oportunidad de ser persona, me acompañó y tuvo la sabiduría y grandeza de contenerme cuando lo necesité.

Quiero también agradecer a mi grupo de formación y semanal, junto a los cuales viví todo este proceso maravilloso no exento de dolores, quienes fueron testigo y espejo de mi evolución y quienes me acompañaron regalándome su amor y comprensión.



PROLOGO

De acuerdo a como transcurría mi vida hasta el año 2000, no me hubiera imaginado jamás que llegaría a convertirme en Facilitadora de Biodanza. Si bien es cierto, esta palabra no era desconocida para mí, ya que mi prima Cecilia estaba en la formación en Santiago y siempre me contaba en lo que consistía, yo consideraba que todos esos temas estaban prohibidos para mí, o que tal vez se necesitaba ser una persona con algún tipo de condición especial, condición que por supuesto yo no cumplía, bajo mi estrecho e ignorante punto de vista.

Después de algunos hechos traumáticos en mi vida, en donde quedé absolutamente disociada y desestructurada, surgió mágicamente y sincrónicamente la oportunidad de comenzar a asistir a un grupo semanal de Biodanza, la que acepté de inmediato, sin saber a lo que iba, intuyendo quizás que lo que iba a comenzar a vivir iba a ayudarme a restablecerme y a convertirme en persona y a ordenar poco mi vida.

1) INTRODUCCION

Mi intención al escribir mi monografía, es dar testimonio a través de mis vivencias de estos 9 años, del cambio existencial que el Sistema Biodanza ha provocado en mi persona y los saltos cuánticos de los que he sido partícipe, lo que ha llevado a vivir mi vida de una forma más plena y feliz.

También es mi intención ser lo más objetiva posible en la relación de mis vivencias, ya que tratándose de mi experiencia personal, puede resultar altamente subjetiva. Sin embargo, en la confianza que otras personas han vivido procesos parecidos, es que mi decisión fue basarme en mi experiencia personal y compartirla con el mundo biodanzante.

Mi ánimo es ir relatando cómo en distintos ámbitos y aspectos de mi vida, la Biodanza fue generando, a través del tiempo, cambios en mi forma de pensar, de vivir, de sentir, de mirar, de amar, en resumen, cómo este sistema me fue transformando en ser humano, capaz de disfrutar de la vida y de mi misma.

2) BREVE BIOGRAFIA

Antes de comenzar mi relato, es necesario a mi modo de ver, dar a conocer el contexto en el que mi vida se desarrollaba antes de comenzar con la práctica de Biodanza, para así poder apreciar claramente los cambios existenciales que he vivido en estos últimos 9 años.

Mi nombre es Paulina Asencio Andreau, nombrada desde niña como "Pollito", nací el 14 de Septiembre de 1960, hija de Ivette Andreau y Héctor Asencio, tengo dos hermanos, Ivette y Francisco, soy la menor. Mi niñez y adolescencia transcurrieron en un hogar muy bien constituido, con normas y reglas muy severas como se acostumbraba en esos tiempos, es decir, un hogar normal.

Por opción propia no quise ir a la universidad y estudié un secretariado bilingüe, gracias a lo cual comencé mi vida laboral a los 20 años, trabajo que realizaba con mucho amor y en el cual pude realizarme plenamente. Gracias a esto pude independizarme y a los 25 años emigré de mi hogar y formé el mío propio, aún siendo soltera.

Recuerdo aquella experiencia como algo dulce y significativo, ya que era primera vez en mi vida que volaba con alas propias y sentía que estaba preparada para ese vuelo de aventura.

A los 27 años me casé con Oscar Arroyo; juntos tuvimos dos maravillosos hijos que son Fernanda y Martín, que hoy en día, objetivamente son el recuerdo concreto de mi experiencia matrimonial.

En el año 2000, luego de cumplir 40 años sufrí un infarto pulmonar, lo que me tuvo al borde de la muerte. Cuando miro en retrospectiva, la lectura que puedo hacer es que no quería seguir respirando porque la vida que tenía no me hacía feliz y era mejor dejar de existir.

Sin estar totalmente recuperada, el año 2001 y después de 12 años, viene la disolución de mi matrimonio. Experiencia traumática, inesperada, lo que me tuvo varios meses absolutamente desconectada de la realidad.

En ese contexto, con mi vida personal y familiar absolutamente destrozada, mi salud muy delicada, apareció el ofrecimiento y la posibilidad de comenzar a practicar Biodanza, a lo cual accedí inmediatamente, aún sin saber a lo que iba, ya que sentía que era momento de comenzar a hacer algo por mí. La vida me estaba dando una segunda oportunidad y no la podía dejar pasar como tantas otras cosas en mi vida.

3) MI IDENTIDAD



Quizás por las vivencias vividas durante mi niñez, la desconexión conmigo misma fue una manera de protegerme del sufrimiento, y así poder vivir de una u otra manera más tranquila. Si se quiere, sabia decisión, sólo que las consecuencias a lo largo de los años fueron tremendamente dañinas para mi ser, ya que en muchos aspectos ni siquiera me enteré de lo que estaba viviendo.

La desconexión fue tan absoluta, que mis sentidos, en general, fueron desapareciendo, estaba desconectada de mi ser, de mi yo, de mi esencia.

Hoy en día intento recordar episodios de mi vida y a pesar de recordar, siento que no pasaron por mí, por mi corazón, por mi mente, por mi cuerpo, por mi ser. Es como si hubiera sido espectador de mi vida, como si no la hubiera estado viviendo yo, siento que no quedaron marcas en mi cuerpo de lo vivido.

Después de alrededor de 2 años de Biodanza, comencé con sensaciones muy raras que no me atrevía a comentar con nadie, ya que me parecían demasiado particulares para mí, en el sentido que antes no las había tenido. Comencé a sentir frío o calor en mi cuerpo, desde adentro; comencé a sentir que estaba bien donde estaba, que me gustaba lo que estaba haciendo; también empecé a sentir el tiempo, que el día me acompañaba o que yo acompañaba al día, me sentía absolutamente presente en el aquí y ahora.

Ahora entiendo que todas esas sensaciones comenzaron por la reconexión conmigo misma, estaba volviendo a mi centro, estaba reestableciendo la conexión con mi corazón, estaba recuperando mi identidad, estaba volviendo a ser persona, estaba volviendo a ser yo, Paulina.

4) MI NOMBRE

Trámite legal que se realiza cuando acabamos de nacer y cuando ni siquiera tenemos conciencia de lo que aquello significa e implica y de la importancia que cobra a través de los años ... nuestro nombre.

Mi nombre tiene larga historia ya que nunca fui nombrada por él. Siempre utilizaron un sobrenombre para mí, por lo que no me identificaba con Paulina, que era el nombre que habían escogido mis padres.

Al ir viviendo mi proceso a través de Biodanza, hice un descubrimiento genial, que fue que mi nombre lo relacionaba solamente con cosas negativas vividas en mi niñez y por lo tanto, empecé a entender el por qué no me gustaba ni nombre. Era tanto el malestar que me producía cuando me nombraban, que me daba la sensación que estaban nombrando a otra persona; hasta para escribirlo resultaba un esfuerzo enorme , es decir, la desconexión era absoluta.

De a poco, y en un proceso muy progresivo y muy doloroso, de aceptación de mi misma, fui acercándome a mi nombre. Aún recuerdo aquellos ejercicios de "canto del propio nombre" rodeado de mis compañeros.

Cómo no recordar aquel primer Minotauro en que uno de mis desafíos fue justamente identificarme con mi nombre, sentirlo mío, hacerlo mío. Recuerdo que fue muy difícil, al principio no salía, sin embargo, gracias a la ayuda maravillosa de Lily Pérez, facilitadora de aquel memorable Minotauro, logré nombrarme por primera vez en mi vida y en público, claro está que al principio fue con mucho dolor, pero lentamente fue convirtiéndose en algo agradable.

A partir de ese episodio, fui practicando en el diario vivir, escribiendo y dejando que los demás me nombraran, sin poner barreras, abriendo mi corazón y aceptando que esa era mi realidad y que a partir de ella mi nombre era PAULINA y que yo era ese nombre.

Hoy en día puedo decir con alegría y orgullo mi nombre a los cuatro vientos y escribirlo sin conectarme con aquellos recuerdos de mi niñez.

PAULINA

5) COMPARTIR

Qué palabra, qué concepto tan comprometedor. Al compartir, me entrego, dejo al descubierto lo que soy, pongo a disposición del otro mi ser.

Es maravilloso haberme abierto a la posibilidad de saber lo que significaba y más aún, ponerlo en práctica. Es el acto de dar y recibir, sin condición alguna, en el que sólo prima la comunión de las personas, el bienestar, el agradecimiento y la alegría de entregar y compartir parte de mí.

Durante mis años de vida, en los que tuve uso de razón, hasta hoy, no supe lo que esto significaba. Una de las razones, temor de mostrarme, de dejarme ver, de hacerme visible a los demás. Me convertía en una persona absolutamente vulnerable si decidía compartir lo que yo era o lo que yo tenía.

Más esta sensación fue desapareciendo con el paso del tiempo en Biodanza. Las vivencias hacían que me conectara conmigo misma, con mi ser, con mi esencia, con mi presencia y a través de este proceso, me fui abriendo, aprendiendo y disfrutando el compartir con los demás, con la certeza que lo que yo podía compartir sería bien recibido.

Hoy en día el acto de compartir me produce felicidad, satisfacción y lo que es aún más importante, siento que le da sentido a mi vida, ya que al compartir me siento parte integrante del universo.

Así también, siento que en la medida que comparto con el mundo que



me rodea, recibo la generosidad de ese mundo, lo que me demuestra una vez más que para recibir, hay que comenzar por dar, lo que resulta en toda un aprendizaje.

6) CONFIAR Y SER CONFIABLE

Valores importantes a la hora de establecer relaciones con el mundo que me rodea. Quizás si desde niña escuché esa palabra, pero siento que nunca le dí el real valor que tiene, el compromiso que se adquiere cuando uno quiere ser confiable, es decir, cumplir con lo que ofrezco para que así, en otras ocasiones, las personas puedan tener la certeza que voy a cumplir con lo prometido.

En mi camino por Biodanza, en un proceso no exento de dolores, de desencuentros y encuentros con mi ser, pude ir recuperando poquito a poco mi identidad, y mágicamente a través de ese proceso, pude ir sintiéndome cada vez más segura de lo que yo como persona podía ofrecer y que era capaz de cumplir. De esta manera, y con hechos concretos fui demostrándome a mi misma, en primer término, que sí era una persona confiable, ya que podía ser fiel a lo que me proponía. Así las personas que me rodeaban se iban dando cuenta de eso, que a través de mis actos y mi consecuencia con lo dicho, mi actuar estaba siendo el correcto, lo que resultaba en una retroalimentación maravillosa que me daba las fuerzas para seguir por esa misma senda.

Así también, muy importante es el poder confiar en los demás. Fui criada en un hogar con mucha desconfianza, en donde lo mejor siempre se hacía en casa, por lo que lo que pasaba afuera no era de confiar. Generalmente se desconfiaba de los demás, o mejor dicho, no se confiaba mucho en las demás personas, por lo que para mí era algo natural este sentimiento hacia los demás y no me era algo incómodo ni tampoco extraño.

Al entrar al mundo de Biodanza, este sentimiento seguía siendo parte de mí, sintiendo desconfianza de los demás, no sintiéndome segura y cómoda. Miedo a cerrar los ojos durante las vivencias, ya que con ese acto, perdía absolutamente el control y podía ser observada y criticada por los demás, cosa que me producía mucha inseguridad y no era del todo agradable.

En la medida que me fui sintiendo más segura de mi misma, entregándome al proceso que había empezado a vivir, fui descubriendo que el temor hacia los demás se iba disipando, y que comenzaba a confiar en mis compañeros del semanal, en mis colegas en mi trabajo y así en el mundo que me rodeaba. La contención del grupo y los vínculos que se habían ido gestando, hacían que me fuera sintiendo más segura, de manera de poder actuar en forma confiada, sin temor a ser descalificada o criticada.

Estos dos fenómenos se fueron produciendo gracias a la recuperación de mis potenciales, en el sentido de poder sentir y ser lo que yo era en toda su magnitud. También a través de los estímulos positivos recibidos durante las sesiones en estos años, los que me permitían sentirme segura de mi misma y los que me permitían actuar confiada, sintiendo que eso era lo que yo quería hacer y decir.



7) EMPATIA

"Ponerme en el lugar del otro" . . . suena tremendamente fuerte y grande. Nunca antes entendí este término, y reconozco que tampoco me ocupaba el entenderlo. Me resultaba un poco odioso desde el momento que, según yo, al ponerme en el lugar del otro, perdía yo el valor como persona, lo cual se traducía en egoísmo.

Era yo una persona muy egoísta y poco me importaba lo que le sucediera al otro, era bastante insensible con respecto al sentir de los demás. No es por justificarme, pero la verdad es que era muy insensible conmigo misma, por lo tanto, con el resto no podía ser de otra manera. El sentimiento que me invadía con respecto a mí, era de ausencia, es decir, sentía que no existía, por lo que era imposible sentir por mí y por los demás.

En muchas ocasiones fui reprendida por esa actitud y nunca lo entendí. Con el tiempo pude ir sintiendo que mi capacidad de ponerme en el lugar del otro, me permitía tener una mirada más integral de la vida, me permitía entender al otro en su punto de vista, me permitía también ampliar mi horizonte, en el sentido de

ver más allá de lo que yo era capaz de ver y así también, me iba convirtiendo en una persona más compasiva, más comprensiva y más participativa en el mundo en el que me estaba desarrollando.

Hoy en día, a través de practicar la empatía, puedo establecer relaciones mucho más verdaderas, más sinceras, más recíprocas, ya que al ponerme en el lugar del otro, puedo también regularme yo para no dañar al otro, o producirle algún inconveniente que pueda ocasionarle algún problema. También puedo establecer relaciones desde el amor verdadero, incondicional, lo que me permite abrir mi corazón y amar al prójimo.

El establecimiento de relaciones con el mundo es más fluido desde el momento que puedo abrirme a la posibilidad de escuchar y aprender de los demás, ellos también tienen algo que enseñarme, y que bueno que así sea, ya que a partir de ese intercambio de conocimientos las relaciones se hacen más cercanas y más enriquecedoras.

8) DAR Y DARSE - GENEROSIDAD

Siento que la generosidad es una virtud que no existe mucho en nuestra sociedad. El ser generoso está casi olvidado, como si serlo fuera algo negativo o nos quitara algo de nosotros que es irrecuperable.

Yo también pertenecía a ese grupo . . . no era generosa en lo absoluto. No estaba dentro de mí, el serlo, no entendía por qué debía serlo, no me gustaba serlo, era algo que me iba a contrapelo.

En mi proceso de desarrollo, fui aprendiendo que el ser generoso, más que ayudar a los demás, me ayudaba a mí misma, ya que al serlo, me hacía un regalo de amor. Lo fui probando una y otra vez y cada vez que tenía algún acto de generosidad, más que disfrutar de la alegría que producía en el otro, me regocijaba con el contento que se producía dentro de mí ser por haber sido capaz de ayudar, de cooperar, de desprenderme de algo mío para hacer feliz a otro.

Ahora soy capaz también de darme cuenta que yo no era generosa, era servil, con el fin único de ser aceptada por los demás. Hacía cualquier cosa por ser querida, aunque eso provocara dolor en mí ser.

Hoy en día, afortunadamente, eso ha cambiado y puedo ser generosa desde mi corazón, con la certeza que la entrega que estoy haciendo es lo que yo deseo, sin buscar recompensa de ningún tipo a cambio. La entrega de hoy en día es desde el deseo profundo de dar y no de ser reconocida y o vista por los demás.

9) RECIBIR

Debido a mi poca o casi nula autoestima, el recibir para mí era algo de locos, en el sentido que yo consideraba que no era digna de recibir de los demás. Me conformaba con lo que sobraba, más bien, yo permitía que los demás me dieran las sobras, ya que yo consideraba que con eso bastaba para mí.

Mis relaciones las establecía bajo ese patrón y por supuesto no fructificaban, ya que se puede entender que es muy difícil estar con una persona a la que no le gusta recibir y se niega constantemente a cualquier tipo de gratificación.

Con el tiempo fui aprendiendo y entendiendo que el recibir también era para mí, era tan digna como los demás y por lo tanto, debía aprender a aceptar cualquier tipo de regalo, material o no, que me quisieran hacer. Fui sintiendo que había recuperado mi lugar en este planeta y que eso significaba también que podía recibir al igual que los demás.

En mi conexión conmigo misma y con los demás me fui dando cuenta que el recibir era un derecho adquirido desde el momento que había nacido y que no tenía por qué sentir culpa de aquello.

10) AGRADECIMIENTO

GRACIAS, palabra mágica que nos enseñan apenas aprendemos a hablar y quizás si aprendemos su significado real en algún momento de nuestras vidas.

Agradecer, y para qué tanto, si las cosas están ahí, las personas están ahí, quizás una formalidad solamente que se puede obviar sin que se den cuenta.

A lo largo de este camino, mi camino lleno de piedras en que más de alguna vez he tropezado y me he levantado tantas veces ha sido necesario, puedo decir que sí he podido aprender el verdadero significado del agradecimiento. Ese agradecimiento sentido, desde la esencia de mi ser, desde mi corazón, de mis entrañas; esa emoción que surge al conectarse con ese acto de agradecer el estar vivo, el poder respirar, el estar rodeado de tantas maravillas, el poder caminar, oler, hablar, mirar, sentir, danzar, etc. ... en fin, agradecer todas y cada una de las cosas del diario vivir y de todas y cada una de las personas que han pasado por mi vida y las que están hoy en día presente en ella.

Ser agradecida también con lo no tan bueno que me ha tocado vivir, eso también me ha llevado a experiencias muy positivas, ya que a partir de esas vivencias, la vida me mostró un camino nuevo que caminar, el que me dio la oportunidad de salir adelante y convertirme en una persona.

11) TRASCENDENCIA

Quizás uno de los términos más interesantes y profundos que he aprendido a lo largo de este proceso que he estado viviendo hace ya casi 9 años.

Reconocer que soy limitada ha sido un gran avance para poder avanzar. Se puede oír como si estuviera diciendo lo contrario, pero estoy profundamente agradecida que el haberme dado cuenta de mis limitaciones, hizo y sigue haciendo que me dé el espacio y el permiso de avanzar, de crecer, de abrirme a nuevas posibilidades y experiencias.



En el espléndido módulo de formación de Trascendencia, con nuestra maestra Sra. Estela Piperno, fue maravilloso entender el significado de esta palabra, que aplicada a Biodanza, hizo que mi horizonte se expandiera y pudiera ir mucho más allá de lo que yo me hubiera imaginado soñar.

El haber ido aprendiendo a no ponerme barreras, el haber comenzado a sentirme parte integrante del universo, del cosmos, a vincularme con la vida desde la esencia, a que lo que tiene sentido es el presente, sin quedarse anclado en el pasado y sin pensar en el futuro que aún no llega.

El ir pudiendo descubrir quién soy, ha sido una experiencia trascendente a la hora de poder hoy decir que tengo alguna noción de la persona en la que me estoy convirtiendo, o mejor dicho, aquella persona que fui y que estoy recuperando día a día, el retorno a casa, a mí casa interior.

12) CONCLUSION

Concluir un solo aspecto resulta imposible, ya que mi proceso aún no ha terminado y lo más probable es que no termine.

El título de mi monografía "Recibiéndome de Ser Humano", obedece justamente a la conclusión a la que he llegado después de estos años de practicar Biodanza, en el sentido que cuando comencé no tenía clara noción de lo que era ser un Ser Humano, ya que yo no sentía que era uno.

El título sintetiza lo que ha sido este maravilloso y mágico sistema para mí, la significancia que ha tenido en mi vida, los saltos cuánticos que he tenido, desde aceptar mi nombre hasta poder volver a mirarme en un espejo y reconocer que soy yo la que está del otro lado. También el haber conocido la capacidad enorme de amor que habita en mi ser y que había ignorado por tantos años.

La reparentalización que he vivido gracias a este sistema, lo que se ha traducido en una reeducación afectiva de mi ser y que me ha dulcificado como ser humano en todos los aspectos.

Son tantas las experiencias vivenciadas, que resulta difícil la tarea de sacar conclusiones en este proceso.

Sólo sé y siento que volví a ser persona, que soy valiosa, que tengo claridad de mi esencia, que puedo vincularme desde el corazón con el mundo y con los demás, que recuperaré mi paz interior y que soy capaz de dar esa paz a otros, ya sin ánimo de ser aceptada sino con el sólo ánimo de ayudar y de ser generosa con los demás, que estoy preparada para amar al prójimo y ser parte de él.

El ser conciente de mis cambios de estados de conciencia, que me permiten ir más allá, que me permiten ser parte del cosmos, que me hacen sentir la certeza de que tengo un lugar en esta tierra y que soy merecedora del amor de los demás, que el sólo hecho de estar viva hace que merezca tener el derecho de vivirla.



13) EXPERIENCIA DE MI PRACTICA

Mi práctica la realicé con un grupo de 9 colegas en el colegio en donde yo trabajo hace ya 12 años. Mi Supervisora, Sra. Marta Sickinger, también es colega mía, por lo que puedo decir que era una situación bastante atípica y de mucho nerviosismo la que estaba a punto de vivir, para la cual creía sentir que estar preparada.

Fue una experiencia muy fuerte, ya que por mi historia de vida, la convivencia con ellas no había sido la mejor en años anteriores. Esta convivencia fue cambiando paulatinamente, en la medida que iba integrando el sistema y se iba instalando el proceso que iba viviendo a través de Biodanza, y por lo mismo, aceptaron la propuesta mía de hacer mi práctica con ellas; sin Biodanza no hubiera sido posible.

Jamás imaginé llegar a estar al frente de algunas de ellas dando clases de Biodanza, como facilitadora, y por eso mismo fue una situación inédita para mí, así como también una situación de absoluta exposición, de mucha valentía de parte mía, ya que al otro día nos volvíamos a ver y mi conducta y accionar debían ser consecuentes con lo que se hacía durante la sesión de práctica.

Con alegría y satisfacción puedo relatar que la experiencia fue magnífica, tanto así, que incluso mi supervisora se entregó a la vivencia, confiando en mi desempeño, cosa que agradezco infinitamente. Gracias Martu!

Pude observar y sentir que algunas de ellas se dieron permiso para abrirse a la vivencia, lo que les ha traído hasta hoy algunos beneficios en sus vidas. Otras participaron activamente en las sesiones, recibéndolas como un regalo y un momento para desconectarse del mundanal ruido y relajarse.

Sólo una de ellas siguió en el proceso y comenzó a asistir junto a su marido, al grupo de inicio que comenzara en Abril del año 2009 junto a mi amiga y compañera de formación, Valentina Cancino. Felizmente puedo decir que vi en ella cambios maravillosos y tuve la oportunidad de constatar que el sistema funciona sí o sí y que sólo puedo estar eternamente agradecida del creador de este genial sistema, Sr. Rolando Toro Araneda.

14) BIBLIOGRAFIA

- Textos de estudio para la formación de Facilitadores de Biodanza, Sistema Rolando Toro, Escuela de Biodanza Concepción.
- Vivencias personales.