

**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION**  
**ESCUELA DE BIODANZA SOCIAL LA MATRIZ**



SISTEMA ROLANDO TORO

**TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO**

**“PROFESOR DE BIODANZA”**

***ILUMINANDO PASOS PARA HACER DANZAR  
EL CORAZÓN:***

***VIVENCIAS DE UNA MUJER CIEGA EN  
BIODANZA***

Alumna: Verónica Aravena Olate

Supervisora de Práctica: Luselva Baquedano S.

Supervisora de Monografía: Ximena País Muñoz

Santiago, Diciembre 2015



*Iluminando pasos para hacer danzar el corazón: vivencias de una mujer ciega en Biodanza* por Verónica Aravena Olate 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.

## ***Semillas para una danza***

*Semillas para la tierra,  
Semillas para el amor,  
Un lugar donde nosotras  
Nos apoyemos al crecer,  
Oportunidad de mirarnos,  
Sacudirnos las malezas,  
Hacer de la danza para la tierra  
Un espacio acogedor.  
Ser abono, semilla y brote  
Riego cuidado y caricia  
Danzar juntas dará frutos,  
Se harán surcos profundos,  
En cada corazón*

# Índice

Agradecimientos	4
Presentación	6
1. Al conocer la verdad de mi cuerpo, siento que conozco la verdad del universo.	8
2. Cada individuo hace su propia danza.	20
3. Te necesito para hacer danzar mi corazón.	26
4. Sugerencias para iluminar.	32
Conclusiones.	39
Informe de Práctica	46
Bibliografía	50

## ***Agradecimientos***

Las manos y los corazones que me han ayudado a vivir la Biodanza han sido muchos:

Agradecer a mi madre que siempre me ha abierto caminos y me apaña en todas las ideas locas que se me ocurren.

A mi marido por su paciencia, por los fines de semana en que quedó solo, por el transporte para mí y mis compañeras.

A mis amigas del colectivo Araucaria por los abrazos, las risas y porque estamos aprendiendo a trabajar en equipo.

A mis compañeras de Escuela, por la acogida, por la integración como una más del grupo.

A las facilitadoras Gabriela Riveros y Vivian Modak, que me ayudaron a cumplir el sueño de tener Biodanza en La Victoria.

Por su energía que fortaleció la vida de cada una de nosotras.

A Ximena País por ordenarme y organizar las ideas para este trabajo.

A mi profesora de Escuela Luselva Baquedano por darme la oportunidad de estar en la Escuela y por su gran idea de hacer una Escuela Social invitando a mujeres que nos habíamos enamorado de Biodanza, pero no teníamos los recursos para pensar en llegar a ser facilitadoras.

Gracias a todos y a todas por los abrazos cariñosos, el cuidado, las manos cálidas, y por incluirme sus vidas en cada encuentro.

## ***Presentación***

La presente monografía no pretende ser un documento de investigación sino más bien el testimonio de una mujer no vidente, que ha intentado vencer la exclusión, buscando diversa alternativas que lleven a establecer relaciones horizontales y de colaboración. De las cuales, la última es ingresar a la Escuela de Biodanza Social La Matriz.

En estas páginas está el relato de mi experiencia, primero como participante de un grupo regular, durante tres años y luego el camino recorrido en la Escuela de Biodanza como alumna. De ambas he tratado de recoger lo esencial para que pueda ser útil a otros facilitadores que quieran llevar la Biodanza a discapacitados visuales o que estos lleguen a sus grupos regulares.

Pretendo recordar ejercicios o vivencias que me hicieron sentir profundamente la experiencia de danzar la vida, también aquellos que me pusieron en dificultad o definitivamente fueron difíciles de ejecutar.

También quiero aportar una forma metodológica que me permitió aprehender mejor la enseñanza en el transcurso

de llegar a ser facilitadora; lo que me potenció para finalmente concluir este camino.

He dividido este trabajo en cuatro capítulos donde he puesto énfasis en:

1-Conceptos básicos para entender la discapacidad visual y la relación con Biodanza.

2-La experiencia de Biodanza en relación a los ejercicios sus logros y dificultades.

3-Biodanza y los beneficios en relación a la afectividad y a la necesidad de contacto.

4-Un aporte metodológico para trabajar con no videntes.

Esto está hecho desde la experiencia tanto como no vidente y biodanzante en relación con mi cuerpo, con los otros y con los movimientos que sugiere Biodanza. Presentarles dos mundos que convergen en esta experiencia donde hubo encuentros y desencuentros que pueden darse en la práctica de Biodanza.

## Capítulo 1

# AL CONOCER LA VERDAD DE MI CUERPO, SIENTO QUE CONOZCO LA VERDAD DEL UNIVERSO

Los seres humanos nos acercamos al mundo con todos los sentidos, partimos al encuentro en un ir y venir constante, desde el yo, hacia el otro intentando transformar lo separado en una unidad, o sentirnos parte de una totalidad, hilando vidas como un gran telar, donde queremos imprimir nuestro mundo interno, celebrando así, la diversidad de nuestras identidades.

Es en esta diversidad que pretendo sentirme más viva y ser más yo misma estando presente en mi cuerpo y en el universo, hacer partícipe de mi vida en la trama de las relaciones humanas, reconociéndome diferente y vulnerable.

Soy una mujer ciega, que viene de un hogar de escasos recursos, que fui quedando sin visión en forma paulatina. Nací y crecí en la población La Victoria en la zona sur de Santiago, con una historia de participación en organización social, he sido monitora de adolescentes en mi juventud en

cuya etapa en que perdí totalmente la visión y después he desarrollado un trabajo social con mujeres en el área de desarrollo personal y trabajo corporal. Al mismo tiempo, comencé a estudiar Orientación Familiar y luego terapias de Salud Complementarias, hasta llegar al Reiki y la terapia floral, a las cuales me dedico actualmente.

Para la OMS, discapacidad es "Cualquier restricción o carencia (resultado de una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la misma forma o grado que se considera normal para un ser humano. Se refiere a actividades complejas e integradas que se esperan de las personas o del cuerpo en conjunto, como pueden ser las representadas por tareas, aptitudes y conductas."

Según Iván Tapia en su artículo Psicología de la Ceguera sobre Discapacidad Visual Adquirida dice:

*"El adulto que se queda sin vista tiene que enfrentarse con la tarea de reorganizar su mundo interior, por el hecho de que es una persona diferente. Sus intereses, sus capacidades, su posición social, sus aspiraciones e incluso su figura corporal, su aspecto externo, se han cambiado o modificado profundamente.*

*Ante todo es preciso decir que mientras esa persona no acepte interiormente que es distinta, que es una persona ciega, no es posible obtener un ajustamiento, una completa rehabilitación.*

*Esto que parece tan simple, es realmente uno de los pasos más importantes del proceso de rehabilitación”.*

El proceso de quedar ciega me dio oportunidades y dificultades, cuyo momento más difícil se vivió en la adolescencia, a los catorce años no tenía conciencia de lo complicado que sería, traté de ser “normal”, me gustaba bailar y seguí en esto, fui rebelde y me integré a la vida de los jóvenes de mi población, esto sucedía en el año 1976, de alguna manera tan marginados como me sentía yo.

Martha Llanos, en su Monografía *Celebrando la luz de la ceguera* página 26, afirma:

*“En la adolescencia la conflictiva propia de la etapa se agrava y se potencia cuando la persona padece algún tipo de discapacidad. En esta etapa se produce un cambio y una evaluación del propio cuerpo, de las posibilidades, de los roles y los proyectos; un encuentro consigo mismo.”.*

Sé que el mundo cambia y yo fui cambiando, tratando de adaptarme a la nueva forma de estar en el mundo y en mi cuerpo, abriéndome a experimentar nuevas sensaciones. Conocer es tocar, oler, saborear, sentir.

Martha Llanos en su monografía La Luz de la Ceguera, página 21, dice:

*"La exploración táctil para obtener información requiere la construcción de esquemas cognitivos, es una actividad voluntaria que debe ser motivada por el contacto, contrariamente a lo que ocurre con la vista y el oído, que se imponen al sujeto".*

Así, el olfato me acerca a lo agradable o desagradable, lubrica mi memoria evocando recuerdos. El oído me permite ubicarme en un espacio determinado. Y más importante para mí es el contacto, necesidad de tocar, sentir al otro, y las cosas para darle forma a mi mundo.

Contacto:

Mis manos me acercan al mundo, son mi primer punto de contacto y descubrimiento de lo que me rodea, a ellas le acompañan el olfato, el oído, y la piel me acercan a la vida. Mis paisajes se van formando a medida que voy tocando,

dando forma oyendo, oliendo, sintiendo en mí, es que voy imaginando o creando mi propio mundo.

La mirada permite estar presente pero también protege ya que al mirar tomo la distancia sobre lo que veo dependiendo si me gusta o no, los ciegos no podemos hacer eso, necesitamos tocar o ser tocados, para conocer lo agradable o desagradable, haciéndonos más vulnerables.

Todos los otros sentidos están siempre en alerta produciendo un estado de tensión permanente. En Biodanza también lo he vivido así: tengo que estar atenta al espacio físico donde estoy, a mis compañeras en constante movimiento, la música, tratar de entender y seguir la consigna, todo lo cual me agota, aun cuando termina el encuentro, la vivencia se convierte en una fuente de retroalimentación para mi vida cotidiana

En la Monografía Celebrando la luz de la ceguera, Martha Llanos, página 22 aclara:

*"La habilidad para detectar obstáculos, es una de las funciones perceptivas en las que se han encontrado más diferencias entre ciegos y videntes. El "sentido del obstáculo" o "visión facial" es el fenómeno perceptivo más*

*llamativo. Muchos ciegos, sienten que pueden detectar obstáculos aunque no pueden explicar cómo lo realizan."*

Más adelante en la página 26, sobre el mismo tema indica:

*"Existe limitación en la capacidad de conocer el espacio que lo rodea y de moverse libremente. La mayoría de las personas ciegas sienten que esta limitación es uno de los principales efectos de la ceguera".*

Entendiendo que no logro procesar todas las formas, con una discapacidad adquirida ya adulta, el deambular sola ha sido lo más difícil, soy más sensible a los ruidos ensordecedores, los obstáculos del camino, todo lo que se mueve sin poder controlarlo, además de la violencia de la ciudad, me ponen demasiado tensa, usando el aislamiento y la quietud de mi hogar como una protección.

## ***Refugio***

*Me nutro de mi misma*

*De mis largos silencios*

*Me adentro en el laberinto de mi útero*

*Y del fuego sagrado de mi hogar*

*Verónica*

En la monografía Celebrándola luz de la ceguera de Marcha Llanos Zuloaga página 22, dice:

*"El disminuido visual tiene que aprender a compensar el déficit perceptivo, que muchas veces es fuente de frustración y angustia, lo cual genera cierta inestabilidad emocional."*

Hay limitaciones en conocer el mundo que nos rodea y de moverse libremente, obliga a organizar los movimientos o planificar una ruta de travesía.

Siempre he sentido la importancia o la necesidad de la expresión artística y creativa, expresado en la danza. Al quedar ciega, no quería perder la capacidad de expresión corporal y por último cada experiencia aprendida se alojaba en mi cuerpo y en mi corazón como un desafío y un logro cada vez, sobretodo como una experiencia de sanación.

Después de aprender técnicas como Tai-chi o Shibasi, y otras técnicas de trabajo corporal me ayudaron a mantener la coordinación, la armonía en los movimientos y el contacto con mi propio cuerpo y mi vida interior, generándome espacios de relajación y tranquilidad

necesarias para mi vida, y a esta experiencia se suma la vivencia de Biodanza que me permite la posibilidad de un ejercicio físico, el contacto con los demás y mis propias emociones. Ahí entendí que Biodanza es como dice Rolando Toro Araneda en el Modulo Movimiento Humano, página 6:

*"Biodanza se propone integrar al ser humano, trabajando todos los aspectos del movimiento en sus relaciones de complejidad y unidad".*

En la página 25 de la monografía Celebrando la luz de la ceguera, Martha Llanos apunta:

*"Balbinder, en "Discapacidad Visual y Esquema Corporal", indica que la falta de visión imposibilita la coordinación mano- cenestesia -ojo, demorando la adquisición del esquema corporal y manifestándose en las deficiencias posturales y de equilibrio, el desarrollo del movimiento voluntario, dificultad para diferenciar derecha e izquierda, la lateralidad y la direccionalidad. También el conocimiento parcial del propio cuerpo dificulta el conocimiento corporal de las demás personas y de las nociones de espacio temporales que por falta de referentes visuales no se pueden estructurar normalmente".*

*Esto me hace reflexionar que tal vez si a los discapacitados visuales se nos diera la oportunidad de hacer más trabajo de conciencia corporal, tendríamos menos problemas de coordinación motora, de lateralidad o menos rigidez en los movimientos*

En esta experiencia de vida, he encontrado fortalezas que acompañan este recorrer la vida. Pero no es fácil, las tensiones, los quejumbres, ahora los entiendo y trato de hacerme amiga de ellos.

Es desde esta realidad que me uno al mundo de la Biodanza, porque me hace sentido tener nostalgia del amor y tenía la necesidad de la unión con el universo, volver a restaurar vínculos religarme con el compromiso con la vida.

Biodanza es así un movimiento vivencial organizado que invita a celebrar la presencia del otro y la propia, a través de movimientos naturales plenos de sentido.

Rolando Toro Araneda en el Modulo Movimiento Humano, página 26, define: *"Biodanza como un sistema de integración humana, renovación orgánica y re aprendizaje de las funciones originarias de la vida"*.

Cabe destacar dos conceptos importantes y que me ayudaron a vivir la Biodanza:

1- Creer en un inconsciente vital, esto se refiere a una memoria celular que interactúa de célula a célula ayudando a grabar en nuestro ADN el instinto original de vivir.

2- Y desde esta necesidad imperiosa de vivir me surge el principio biocéntrico, donde la vida es el centro, es lo primordial, así se habla de una memoria cósmica, que ayudaría a la reorganización del ser humano y su relación con el universo; entonces hay un universo centrado en la realización de la vida, convirtiéndose en una matriz cósmica.

Es prioritario creer en la vida y preservarla, nutrirla dando como consecuencia la práctica del amor, es entrar en el misterio de lo sagrado, sacralizando la vida cotidiana.

Biodanza a través del contacto ayuda en los procesos de crecimiento humano, la música y el movimiento adecuado ayudan a plasmar la fuerza de la vida y el deseo de vivir.

## ***Danzando el mundo***

*Tocar el mundo con mis manos*

*Danzando a paso lento*

*Fluyendo el universo*

*Es energía circulando*

*Una ronda de manos suaves*

*La soledad de la marcha*

*Se hace eterna la danza*

*Vulnerable y precavida*

*Caminar con manos amables*

*Me devuelve la confianza*

*Jugar recupera la sonrisa*

*Hay que salir al encuentro*

*Sentir mi propio cuerpo*

*Volver a sentir la vida*

*Armonizarme a mí misma*

*Fluir y elongar*

*Acunar y abrazar*

*Adaptada, integrada*

*Escuchada, aceptada*

*Ser parte de la vida*

*Verónica*

## **Capítulo 2**

### **CADA INDIVIDUO HACE SU PROPIA DANZA**

El proceso más duro y la tarea más difícil es revisar lo más objetivamente posible la forma corporal de expresar los ejercicios, aunque siempre va a ser más como siento que me estoy moviendo a como se ve en realidad el movimiento desde un observador externo.

Modulo Movimiento Humano, pag.26, dice: "Cada individuo genera su propia danza y en ella expresa los argumentos y contenidos fundamentales de su existencia".

El proceso vivido ha resultado integrador con logros y dificultades, siendo en un principio cada vivencia un desafío: sacarme de lo estático, del estereotipo del discapacitado visual, que tiende a perder su capacidad de movilidad o desplazamiento libre, haciendo un llamado urgente a mi ímpetu vital, valorar mi creatividad, acercarme para dar y recibir afecto.

Expresar el goce por la vida, la alegría del encuentro, el placer de ser mujer, y sobre todo no solo saberlo, sino vivir con todos y todas formando parte del universo.

Se me complica el aprendizaje de movimientos por no poder repetirlos tal cual cuando se muestra un ejercicio, por lo que sigo más bien lo que se dice en la consigna, porque aunque el sentido está correcto, el ejercicio puede salirme de otro modo, pues no veo cuando éste se muestra. Otra dificultad puede darse en la complementariedad en las rondas, ya que al no ver la forma en que se mueve el grupo, necesito estar más atenta a sentir su tono, su ritmo, su emoción, solo con el movimiento de los brazos y las manos de los que están a mi lado, escuchar los pasos, percibir la energía que se está viviendo.

Otro aspecto que es necesario destacar es la importancia de la marcha, como la actitud frente a la vida. Me doy cuenta, como he perdido mi caminar natural, por el uso del bastón que ha cambiado mi postura corporal. Cada ciego finalmente busca un modo de desplazamiento que le acomode para sentirse seguro o protegido en la marcha, más allá de la técnica aprendida: caminar tocando el suelo con la punta de los pies, levantar una mano para protegerse de los obstáculos, silbar o cantar para que los demás adviertan su presencia o para el propio relajo o distender

la tensión que significa el desplazarse solo en medio de tantos obstáculos. Me pasa que mi forma de pisar cambió desde que quedé ciega, toco el suelo con la punta de los pies, temerosa de lo que hay mas allá o por timidez casi a la defensiva, para no agredir ni ser agredida, esto lo vivo casi igual en Biodanza, puedo caminar en forma armónica o sinérgica aunque me falta velocidad en el desplazamiento para tener un caminar fisiológico más seguro.

En el Modulo Movimiento Humano, pag.22, sobre la marcha y movilidad nos dice:

*"La rehabilitación de personas 'normales' podría comenzar con el aprendizaje de la marcha. La marcha es la expresión más clara de la actitud humana frente a la vida. El ser humano camina no sólo con las piernas, sino con todo el cuerpo. Centenares de músculos se ponen en tensión y relajación para originar esta acción complejísima que es la marcha. Los movimientos de las piernas se realizan en perfecto sinergismo con los brazos. Aún más, la alzada del rostro, la armonía general, la vivacidad de los movimientos, la extensión del paso, la fuerza del impulso propulsor de la pierna de atrás, la fluidez, la elasticidad motora, etc., son*

*expresiones de la estructura total de la personalidad y para decirlo en lenguaje fenomenológico, la marcha representa un modo de caminar por la vida”.*

En el artículo Discapacidad Visual y Esquema Corporal, pag.1. de la LIc. Paula Mariana Maciel de Balbinder, aclara:

*“Si bien el entrenamiento en Orientación y Movilidad implica un cambio en la conciencia del cuerpo en el espacio, ya que supone un re aprendizaje de la marcha y de la decodificación de estímulos del medio, no suele enfocársela desde el punto de vista de la autoconciencia corporal, ni se suele prestar atención a las tensiones e hipertónicas resultantes del esfuerzo excesivo o de la utilización inadecuada de la fuerza”.*

Me cuestan los movimientos que implican desplazamiento, y los ejercicios más fuertes que implican una energía yang, aunque pienso que tiene que ver con mi temor de pasar a llevar a otras personas, porque no las veo y siento que cada persona está inmersa en su propia vivencia.

Creo tener buen sentido del ritmo, sensibilidad para que la música resuene en mi cuerpo y en mi corazón, y así tener armonía y equilibrio en los movimientos. La Biodanza me

permite sentir en plenitud la fluidez, la levedad, la sensualidad, quizás porque al moverme más lento me contacto más conmigo misma y con la emoción.

Los ejercicios que me vinculan con otros me encantan, porque me resulta fácil de sincronizar con otro, centrándome en lo que le sucede al otro, pues me conectan haciéndome sentir la vida, la magia de la ronda en un mismo ritmo o una danza en parejas facilita el sentido de integración.

Finalmente el movimiento debería ser un vehículo que permita ponernos en contacto con nosotros mismos, con el cuerpo, mis emociones, mis sensaciones, mi espíritu y también para comunicarnos con los demás. Fluir sintiendo una energía diferente a la propia, una mano suave, un abrazo fuerte, la temperatura de otros cuerpos me hace sentir parte de una comunidad. Mientras la sociedad privilegia la competencia, el individualismo, el exitismo, el logro individual, perdiendo el sentido de la colaboración o el de poner sueños en común para un trabajo colectivo, es más fácil bailar solo, para los que necesitamos de los demás

se nos complica encontrar un compañero dispuesto a acomodarse, a esperar, escuchar, pulsar con ojos cerrados.

Aquí agrego un verso mío donde expreso lo que siento:

### ***Presencia***

*"No puedo ver las estrellas,*

*Pero si tomas mi mano*

*Y me muestras el cielo*

*Cuando me hablas*

*y me tocas*

*Tu eres mi estrella"*

*Verónica*

## **Capítulo 3**

### **TE NECESITO PARA HACER DANZAR MI CORAZÓN**

El mundo de los sentimientos es un mar inmenso, con olas fuertes y enormes y otras suaves como bálsamo, que me ha puesto entre la vivencia del rechazo y la integración.

El mundo va tan rápido que no lo alcanzo o a veces tengo la sensación, que gira en un sentido y yo voy en otro. La discapacidad me hace ir más lento dándome tiempo para observar desde afuera, como siento que se relaciona la gente, con aquellos que parecemos diferentes, con cualquier tipo de discapacidad, he sentido el susto, el miedo a lo desconocido: como acercarse, hablarnos, tratarnos, como si uno viniera de otro planeta. Uno ha sentido la distancia cuando no se cabe en los cánones de belleza, o de perfección que se espera en esta sociedad, nos convertimos en un espejo de lo que no se quiere ver: la propia vulnerabilidad, la lentitud en la marcha, el miedo a la oscuridad, la dependencia, etc.

Aunque fue paulatino, me ha costado, ya que no es fácil a los catorce años tomar conciencia de lo difícil que sería,

cuando me di cuenta que algo era diferente en mi y que tendría que aprender a vivir de otro modo. Reconociendo que en muchos momentos de mi vida he sentido como otros discapacitados la falta de confianza en mí misma, el aislamiento, la sobreprotección, el miedo a la dependencia, la inseguridad en los movimientos y la necesidad de hacerme visible a través de la palabra.

El cambio que se produjo en mi vida me hizo rebelde, empecé a ser porfiada, empecinada como muchos otros discapacitados empecinados en que nos vean, nos escuchen, y toquen; tengan la certeza de que somos parte de la realidad. Es en esta lucha cotidiana que me acerco a la Biodanza, donde sigo descubriendo capacidades compensatorias, que me completan y me dan energía para seguir buscando la inclusión. Me ha hecho venerar mi propia vida, reconociendo el valor de todos y todas, volcándome hacia adentro, reencontrándome, abrazarme y acunarme para volver a nacer cada día.

El Modulo de Afectividad, pag.7 dice:

*"Generalmente la posibilidad de renovación biológica y existencial está bloqueada por estructuras culturales que*

*refuerzan la rigidez del ego. El trance regresivo de renacimiento exige una real humildad, pues volver a la cualidad de semilla es una acción anticultural. Alcanzar el 'todo-sí-mismo' requiere des diferenciarse, salir del tiempo histórico y entrar en la eternidad de lo cósmico. Podemos expandir nuestra escala de conciencia o bien abrirnos al mundo interior con los ojos cerrados; es la doble posibilidad del éxtasis y del íntasis”.*

Ante las carencias de la discapacidad la Biodanza se me presenta como una oportunidad de sanación, de salir del aislamiento, reconectarme con el mundo, la posibilidad de sentirme aceptada, incluida, amada.

A lo largo de mi vida como discapacitada he sentido, lo que expreso en estos versos:

### ***Ausencias***

*Todos se van algún día  
No acercarse, no mirarme,  
Sordos, mudos, invisibles,  
Para que no me dé cuenta  
De sus gestos y miradas*

*En silencio se van yendo  
Haciendo más grande el vacío  
Dentro y fuera de mí.*

*Verónica*

El Modulo de Afectividad, página 14, nos habla del individuo disociado:

"Períodos de confusión emocional son frecuentes en personas 'normales', dentro de un mundo con escasas opciones afectivas o creativas. Cuando faltan motivaciones auténticas para vivir, los circuitos afectivos se mezclan e interfieren, surgiendo así la tendencia de oscurecer y alejar de la conciencia momentos de frustración, impotencia o experiencias psíquicas intolerables. Esta situación crea opacidad de ánimo, depresión y enfermedades psicosomáticas".

La Biodanza me ha permitido reafirmar quien soy, y tener conciencia de mi rol en el mundo, seguir aprendiendo a comunicar desde el alma lo que quiero compartir y lo que soy.

Atreverme a decir lo que necesito, que me toquen, que me abracen, que no me gusta sentirme lejos, cuando en realidad estoy cerca.

Escuchar el propio ritmo, el resonar de las aguas de nuestro cuerpo, honrar mis ovarios, sentirme integrada, ampliar la mirada, detenerse a escuchar, al bailar se provoca el cambio, ya no bailo sola, mi ser vulnerable me moviliza y moviliza el corazón de los demás, nos mueve lo que falta.

La Biodanza significa emprender un nuevo camino, la aceptación de ser diferente cambiaron los paisajes externos e internos, reconocer los personajes que me habitan. La vida es una trama que es atravesada por otras tramas, formando paisajes sin límites.

Ha sido un viaje reparador, conectarme con un espacio de mi misma, adentrarse para reencontrarme, mirarme con curiosidad, descubrirme diferente, reencantándome, con fascinación por lo que soy y lo que puedo hacer.

Me permito sentirme parte de la tierra, un cuerpo presente, los límites o trabas existen pero se viven de modo diferente con más armonía, sentido de colaboración,

desde mi realidad haciendo mi propio mapa ordenando las experiencia que quiero iluminar. He atravesado en mi vida un túnel de enredaderas que me han abierto ventanas y gracias a las luces de otros, conteniendo he sido contenida, convirtiendo enredaderas en un túnel de esperanzas.

## ***Existir***

*Me mueve el corazón*

*Caminar contigo*

*Me mueven los sueños*

*Que dan forma a nuestro paraíso.*

*Verónica*

## **Capítulo 4**

### ***Sugerencias para iluminar***

Durante los años de aprendizaje de diferentes técnicas de trabajo o terapia corporal he conocido mujeres sabias que me han guiado en este camino, poseedoras de gran intuición y paciencia, también en Biodanza tuve esta oportunidad por lo que de esta experiencia además de mis propios aportes entrego sugerencias para mejorar el acercamiento a personas como yo discapacitadas con dificultad para vivir las vivencias en Biodanza:

1- Los no videntes necesitamos del contacto, en nosotros la sensibilidad cenestésica está a flor de piel que nos permite sentir el espacio donde estamos, conocer otras formas, texturas, además de la propia.

En el artículo Psicología de la Ceguera de Iván Tapia sobre las limitaciones de la ceguera, página 3, nos dice:

*"El sentido de la vista tiene la capacidad de abarcar grandes espacios y captar una gran cantidad de información en forma simultánea. Por ejemplo si usted entra en un lugar desconocido se percata de inmediato de la dimensión de ese espacio, color, cantidad de*

*personas, como van vestidos, de que sexo y estrato social son, en fin, unos datos que será muy difícil con los ojos cerrados. La inseguridad que siente el ciego o ciega por ese desconocimiento derivado de la carencia de vista, constituye un grave problema, que puede ser resuelto con una adecuada Educación Especial (en el caso del niño) y Rehabilitación (en el caso del adulto)”.*

Por ello es necesario fomentarla en cada encuentro, nos dará confianza y seguridad por saber de nuestro entorno y con quienes estamos. Ejemplo: llevarlos a que conozcan el tamaño del salón, mostrarles muebles u otras cosas que puedan resultar obstáculos en su camino, hacia donde están orientadas puertas y ventanas.

- 2- Incentivar el placer del encuentro, de sentir, tocar, abrazar, escuchar la voz de otros nos ayudan a salir de nuestra guarida del aislamiento al que recurrimos para protegernos de la vorágine del mundo. Todo esto debe ser en forma paulatina evitando que el no vidente pueda sentirse invadido o apabullado con tanto estímulo.

En el libro Eutonía, Educación del cuerpo hacia el ser, editorial Paidós 1994, página 38 afirma:

*"El tacto se define como el acto de sentir con la mano. La palabra operativa es "sentir". Aunque el tacto no es una emoción, sus elementos sensoriales inducen cambios neurológicos, glandulares, musculares y mentales que, combinados, pueden producir o despertar una emoción. Por lo tanto, el tacto no es sólo sentido como una simple modalidad física, como una sensación, sino que también puede llegar a ser vivenciado afectivamente".*

3- Incentivar el contacto persona a persona, abrazar crea vínculos, es sanador y genera pertenencia con el grupo.

Susana Keselman en el libro El pensamiento corporal, editorial Paidós, Buenos Aires 1989, página 46, me aporta con el siguiente párrafo:

*"También sensaciones que provienen de otros cuerpos. La mirada, la postura, el cuerpo de otro, nos van construyendo la representación. Sin el conocimiento del cuerpo del otro, sería imposible el conocimiento de nuestro propio cuerpo y la estructuración de su representación dentro de cada uno".*

4- Abrirse al encuentro con diversidad de seres implica desarrollar la empatía, ver con los ojos del otro, ponerse en sus zapatos para mirar el mundo como él lo hace.

5- Las consignas o indicaciones para invitar a una vivencia, deben ser claras y descriptivas, de lo que se quiere lograr o hacer, con detalles o imágenes conocidas por todos que se puedan seguir aún con los ojos cerrados, sin mirar a quienes están mostrando el ejercicio.

Ejemplo de un Segmentario de cuello:

De pié, piernas separadas a una distancia del ancho de los hombros, rodillas semiflectadas, espalda derecha, los brazos cuelgan a lo largo del cuerpo, bajamos el mentón, boca entreabierta, ojos cerrados y desde allí giramos lentamente la cabeza, siempre en la misma dirección, el torso sigue suavemente el movimiento de la cabeza. Después de esto se da la consigna de la emoción que se quiere lograr, decir por ejemplo: Girar la cabeza suavemente, muy lentamente queremos liberarnos de las tensiones diarias o soltar las preocupaciones mientras nos movemos con la música, sintiendo el placer de movernos en armonía.

6- Recordar que hay una memoria depositada en cada célula de nuestros cuerpos por lo que si es necesario mostrar un movimiento determinado, es bueno tomar a la persona y moverla de acuerdo a lo que se quiere enseñar como una greda que se moldea, el acercamiento debe ser siempre con respeto, de manera que no sea invasivo para el discapacitado. Podrá no ser una creación perfecta pero la capacidad instintiva del no vidente le hará profundizar la emoción de la vivencia y podrá volver a repetir el mismo ejercicio en una próxima sesión sin que sea necesario mostrarle como se hace.

Como muchas veces aprender un ejercicio es necesario dedicar un tiempo a cada persona para mostrar el movimiento y después danzarlo todos juntos, el taller debería contener menos ejercicios sin perder la curva de la sesión, pero dando énfasis al aprendizaje de un movimiento como por ejemplo, la fluidez, ahí me detengo hasta que se internalice el movimiento.

7- La música para activar la vitalidad y sacarnos de nuestra tendencia a estar más estáticos, tal vez debería ser intensa y ardorosa con ritmos marcados que inviten a

moverse, ayudando a soltar nuestras rigideces (caderas, hombros, cuello, etc.)

8- Si hay temas con letras ojalá que sean con mensajes en relación al objetivo de la vivencia o con imágenes que sean descriptivas que ayuden al no vidente, sobre todo al que no ha visto nunca a recrear una vivencia, potenciando su mensaje.

9- Creo que es necesario generar más progresividad en los ejercicios favoreciendo la confianza en el moverse y en la contención del grupo:

- En la ronda que favorece la integración, como no podemos mirarnos, invitar a conocer las manos de los vecinos con pequeñas caricias o acercarnos las caras en una ronda sinuosa.
- Todos los ejercicios que se hacen en pares como danzas de sincronías rítmicas o melódicas, marchas en pares etc.
- Ejercicios individuales que no impliquen desplazamiento ayudan más al no vidente en la relajación y a aflojar tensiones y a centrarse en la

conciencia de sí mismo. Ejemplo: segmentarios, fluidez, liberación del movimiento, etc.

- La mayoría de los ejercicios de trance o regresión pueden ser usados como: Posiciones Generatrices, acariciamiento, contención, etc. Tener precaución con aquellos que tengan riesgos en los movimientos o que causen desorientación. Ejemplo: danzas con giros, danzas yang, tigre, ronda de las transformaciones, danza del caballo, etc.
- Las marchas solas podrían ser incorporadas por su importancia en el desarrollo e identidad de la persona, después del tercer o cuarto encuentro, ya sea con bastón o sin él dependiendo de la seguridad del invidente.

En un grupo de profundización invitaría a vivir aquellos que generan un grado de tensión que es inevitable para las personas ciegas, y en estos están todos los movimientos de desplazamiento, ejercicios de determinación o los saltos sinérgicos o movimientos con velocidad, dependiendo del proceso que vaya

desarrollando el grupo poniendo énfasis más en el sentido o en la emoción que se quiere lograr.

10- En el transcurso de estos años me he preguntado muchas veces cuales son los requisitos para ser un buen facilitador, esto me dio tiempo para pensar en cómo yo quería ser, un facilitador con intuición, con sensibilidad, empatía, con vocación social y solidaria que facilita los procesos más desde el corazón, que desde la técnica, desde las potencialidades de cada persona, sintiendo que cada ser es único y sagrado.

Pero esto no puedo hacerlo sola, creo en la energía de la colaboración, sé que puedo aportar algo, pero en la práctica me doy cuenta que me hace falta, que alguien lea el lenguaje no verbal de los participantes, sus gestos, posturas, silencios. El trabajar en equipo me ha enseñado, que cada uno aporta lo que hace mejor, yo puedo sentir la energía del ambiente y aportar en la elección de la música adecuada, cada facilitador pone al servicio del grupo sus mejores cualidades aportando al sentido de comunidad, haciendo vida el mensaje

biocéntrico de Biodanza, la cohesión del trabajo en equipo muestra la armonía de la colaboración.

## **Conclusiones**

Saber más de mi misma, de lo diferente y vulnerable que puedo llegar a ser me hace más que nunca venerar la vida en la búsqueda del propio esplendor con la certeza de un origen sagrado de todos y todas.

La seguridad que me da mi fuerza interna, el tenerla conciencia de mí, de mi cuerpo y de cómo he ido construyendo mi mundo con mis capacidades diferentes, y aún así aprender a sentirme segura en la incertidumbre que me rodea, procurar no hacer demasiados proyectos, tomar la vida con mucha más calma, pensar en mí, en mi derecho a la felicidad, he sentido en Biodanza la emoción del propio esplendor al seguir la vertiente del corazón iluminado como dice Rolando Toro.

A pesar de esto, los patrones culturales y sociales todavía pesan en mi cuerpo, han hecho mis pasos más lentos e inseguros. Quiero aprender a vivir sin ellos, sin autoexigirme, sin sobrecargarme, sin culpas por no ser lo que se esperaba de mí o lo que yo esperaba de mi misma, dejando que el corazón priorice lo que me hace bien.

Aún estamos en una sociedad que limita el desarrollo humano en forma integral, la rehabilitación que recibí fue a un nivel muy

básico: desplazamiento, actividades de la vida diaria, capacitación laboral en oficios menores, sobre todo si se es un discapacitado de sector popular como yo. Pero se dejan de lado los sueños, las capacidades, las aspiraciones, los abrazos, el dolor de la pérdida en una discapacidad que ha sido adquirida.

Biodanza me permitió adentrarme en mis emociones a través de la música y de los movimientos, es sanador moverse en libertad, en la vivencia del amor he sentido en mí la armonía del universo, me he transformado en la propia música, es vivir de nuevo, es volver a parirse a sí misma, es estar en resonancia con el mundo, es abrir la mirada a la nueva vida como un verdadero acto terapéutico.

Por último me llama la atención cuando se habla de ecología humana, un concepto que me interpela pensando en las relaciones de igualdad y colaboración que quisiéramos construir, me despierta la necesidad de invitar a mirar el mundo como yo lo veo, desde mi realidad de mujer ciega inserta en un ambiente popular, donde los eco factores que nos rodean pueden ser muy limitantes. Hay un llamado a la conciencia ética de cada uno de nosotros, escuchar el corazón con conciencia del amor.

Tener en cuenta que lo más doloroso para un ser humano es sentirse lejos de los otros, no tomado en cuenta a través de la descalificación o discriminación; abolir esto buscando vínculos verdaderos e integrales, es desarrollar la empatía buscando un movimiento en común.

No basta con tener conciencia de sí y valorar tener un espacio personal sino también construir con otras y otros, oportunidades para todos y todas; generar cambios desde el lugar que habito, mi casa, mi población, mi comuna, preguntarme cada vez que puedo, de qué forma me hago parte de la danza de la tierra o dónde pongo mi energía creadora al servicio de la danza biocósmica del universo.

Biodanza me ha permitido revincularme sin discursos, sin palabras, sin explicaciones, solo con sentir, conectarme con mi cuerpo con otros desde el corazón.

Biodanza quiere romper con las relaciones de poder que dividen y separan, que se replican aún entre nosotros en el lenguaje y en las actitudes hacia los demás: diferencia entre hombres y mujeres, entre ricos y pobres, normales y discapacitados ¿Cómo Biodanza rompe este esquema de desigualdad y segregación? Desde mi propia experiencia como biodanzante y

del resultado de la vivencia de la práctica con mujeres pobladoras, Biodanza es un bálsamo en la vida de quienes sabemos de lo duro de vivir, está el encuentro con la solidaridad humana, donde surgen los cambios que vienen del corazón, despierta la función biocósmica abriendo paso a la transformación personal y social en el nacimiento de una nueva forma de relacionarse, si bien estos años de aprendizaje han sido intensos y movidos, es una etapa más, en la búsqueda de mis sueños de una sociedad inclusiva, tal vez después de un tiempo haga nuevos intentos, porque siempre se vuelve a empezar agradeciendo a las personas que acompañan mi camino.

## ***Danzar la vida***

*Soy la célula que late en tu corazón*

*Soy el corazón vibrante*

*Que baila en tu cuerpo*

*Soy el cuerpo*

*Que busca sintonizar con la tierra*

*Soy la tierra girando*

*En la danza biocósmica del universo*

*Soy el universo celebrando la danza de la vida*

*Verónica*

## ***Informe de Práctica de Biodanza***

Práctica realizada por Verónica Aravena y Eliana Olate

Esta Práctica fue desarrollada durante los meses de Mayo, junio y julio de 2014, en un total de 16 sesiones de 2 horas de duración cada una en la Casa de la Cultura Andre Jarlan de la Población La Victoria, de la Comuna de Pedro Aguirre Cerda.

Datos del grupo

El grupo fue conformado por 15 mujeres, pertenecientes a un grupo organizado de la comuna, formado por mujeres de diferentes sectores.

Edades

Entre 40 a 70 años aprox.

Características

La mayoría de las mujeres eran dueñas de casa, las más jóvenes con trabajos de medio tiempo, mientras que las mayores estaban a cargo de parte de su familia, ya sean su propia madre o nietos. Del total de las mujeres la mayoría casadas, una soltera y tres viudas.

Asistencia

En general fue como un 80 % de asistencia, exceptuando casos en que desertaron por trabajo, estudio o enfermedad.

## Lugar

La Casa de la Cultura André Jarlan es una sede social, ubicada en la población La Victoria, donde se reúnen grupos de mujeres, y como siendo parte de una de estas organizaciones, teníamos acceso al beneficio de sentirlo como propio, contando con recurso como alfombra, cojines, estufa, que beneficiaban la ambientación del espacio haciéndolo más agradable.

## Desarrollo de la práctica

Un grupo de mujeres que ya se conocían, con una participación en común en clases de gimnasia, pero que no tenían una relación muy personal entre ellas, ignorando incluso algunos nombres de sus compañeras.

El acercamiento a este grupo fue a raíz de una que era atendida por Verónica con Flores de Bach, y que al conversar con ella se entusiasmó con la idea de conocer Biodanza, así fuimos a una reunión de ellas, en la Junta de Vecinos de la Victoria, donde les explicamos lo que era Biodanza, entregándoles un volante motivador, el grupo era numeroso pero no todas se mostraron interesadas, ahí se decidió con las interesadas, hacer el taller en la Casa de la Cultura Andre Jarlan, con el que contábamos las facilitadoras, ya que era un espacio más acogedor.

Ninguna de ellas tenía un conocimiento previo de Biodanza, y al consultarles sobre sus expectativas la mayoría dijo que quería pasarlo bien, conocerse más, y otras opiniones fueron: "Tener un cambio positivo, de ver y sentirme mejor en la vida", "Sentirme más

alegre con la vida", "Para mejorar mis dolores", "sentirme bien, feliz y en paz".

### Desarrollo del taller de práctica

La práctica la hicimos entre dos facilitadoras, preparando una sesión cada una, con un total de 16 sesiones de dos horas de duración cada una, en horario de 10 a 12 de la mañana.

Partimos poniéndonos un objetivo general, pensando que al ser un grupo organizado queríamos potenciar un desarrollo personal, la unidad y la importancia de ser una organización social de mujeres.

En una primera sesión el objetivo fue facilitar la integración del grupo, dando a conocer lo que era Biodanza.

Después trabajamos pensando primero en fortalecer lo personal, para finalmente llevarlas a potenciar la identidad de grupo.

Si bien teníamos una línea pre definida, también íbamos evaluando y poniendo atención a lo que iba surgiendo en cada sesión, lo que nos hacía replantearnos y crear objetivos diferentes sin perder el eje central.

### Desarrollo del grupo en el taller

Al llegar las mujeres se percibían afables entre ellas ansiosas por saber del taller y comenzar la clase. A medida del desarrollo del taller nos dimos cuenta que no se conocían mucho entre ellas, y en el transcurso las relaciones se fueron haciendo más afectivas, generándose un respeto desde las jóvenes a las mayores, a través de los relatos de vivencias.

Si bien nuestro objetivo final era favorecer la identidad de grupo nos dimos cuenta en el transcurso de las sesiones, la importancia de fortalecer su desarrollo personal, desde una perspectiva de género, celebrando su ser mujer e incentivando la alegría de vivir a pesar de las dificultades económicas y sociales que se viven en las poblaciones.

Una problemática que detectamos y que nos preocupa es la rigidez en sus movimientos, lo difícil que se les hacía de entrar en vivencia, ya que había una mayoría de ellas que creían que Biodanza era sólo bailar, por lo que había que hacer hincapié en ejercicios de fluidez, extensión armónica y marchas que favorecieran la coordinación motora.

### Observación

Quisimos continuar con el grupo, pero no hubo continuidad, pero si lo vemos positivamente, no podíamos intervenir en su orgánica, ya que ellas tenían su propio quehacer y Biodanza fue un paréntesis dentro de sus actividades, que las fortaleció en sus relaciones humanas ya que el grupo sigue unido y activo, existiendo una buena relación cuando nos encontramos con ellas.

## **Bibliografía**

- 1.-Keselman, Susana.** Pensamiento corporal. Buenos Aires, Paidós, 1989.
  
- 2.-Llanos Zuloaga, Martha.** Celebrando la luz de la ceguera: experiencia pionera de Biodanza con adultos ciegos. Lima, s.n., 2006. 89 p.  
Monografía – Escuela de Biodanza del Perú.
  
- 3.-Maciel de Balbinder, Paula Mariane.** Discapacidad visual y esquema corporal.
  
- 4.-Tapia, Iván.** Psicología de la ceguera.  
*En:* [www.integrando.org.ar](http://www.integrando.org.ar)
  
- 5.-Toro Araneda, Rolando.**  
Afectividad: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.
  
- 6.-Toro Araneda, Rolando.**  
Movimiento humano: curso de Formación Docente de Biodanza. Santiago de Chile: International Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro-Chile, 2005.
  
- 7.-Vishnivetz, Berta.** Eutonía: educación del cuerpo hacia el ser. Buenos Aires, Paidós, 1994. 246 p.

