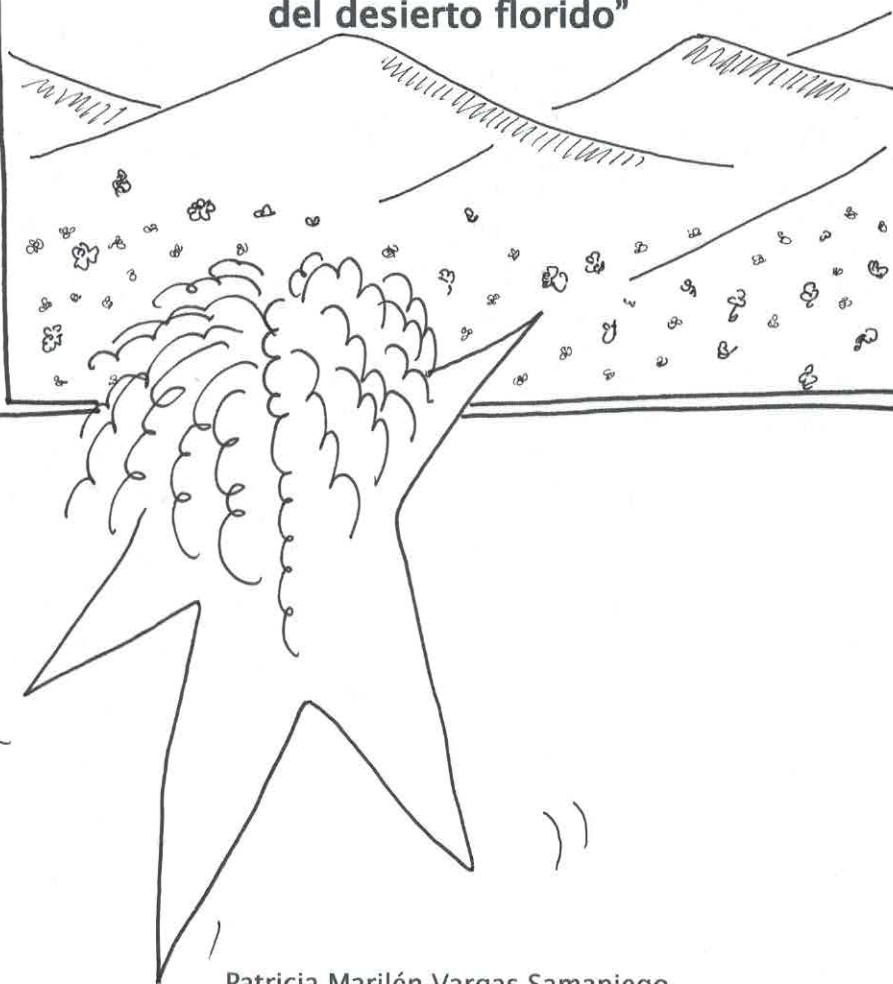




**“La Biodanza en mi vida
a través de una metáfora ilustrada
del desierto florido”**



Patricia Marilén Vargas Samaniego

Escuela Biodanza Terapéutica

Santiago – Chile

2026

Este documento se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial Compartir igual” (Creative Commons BY-NC-SA 4.0T), 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/4.0/legalcod>

Gracias, gracias, gracias!!



Portada

Agradecimientos

Índice

Introducción

Objetivos

Desarrollo

Síntesis

Bibliografía

Anexos

1

2

3

4

7

8

34

36

37

INTRODUCCIÓN



Yo soy Patricia Vargas Samaniego, mujer, observadora, intensa, vibro con un atardecer y me emociono al ver un colibrí en una flor. Desde hace muchos años, ya no recuerdo cuántos, he estado buscando algo, algo que sin claridad exacta tiene un marco en el bienestar, mi propio bienestar.

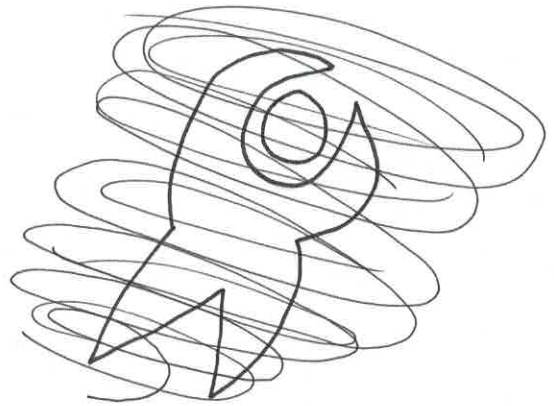
Soy la hermana mayor y tal vez ese rol me mostró un camino en la enseñanza, decidí ser profesora y profesionalmente fui desarrollándome ahí junto con muchos otros caminos que comencé a recorrer desde la práctica, o desde la formación o bien desde ambas. En esta monografía quiero invitarte a recorrer junto a mis dibujos, mis metáforas, mis reflexiones y la teoría mi camino en la Biodanza y en mi formación como facilitadora de Biodanza Terapéutica.

Algunos elementos que miraremos en este camino son:

- La Biodanza y algunos elementos fundamentales para mi.

Mencionaré la definición de Biodanza desde sus orígenes y también algunas de sus líneas de vivencia, para entender estas líneas de vivencia, es importante comprender qué se entiende por Vivencia *"se refiere a la forma en que una persona siente y experimenta a nivel emocional y subjetivo"* (apuntes clases)

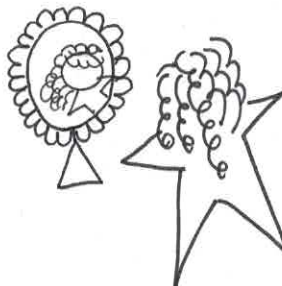
De las distintas líneas de vivencia, o dimensiones como las llamará Ricardo Vicens, conjuntos expresivos del potencial humano a través de la estimulación originada por ciertas danzas. Las que relevo en esta monografía son la 'Vitalidad' (energía para la acción, movilizando el inconsciente vital), 'Afectividad' (el encuentro, el vínculo y la reeducación afectiva) y 'Creatividad' (impulsos expresivos y de innovación, creatividad existencial y artística).



Otros elementos que también serán abordados durante el relato son algunos conceptos estructurales de la Biodanza, como son el 'principio Biocéntrico', 'vivencia', 'caricia', 'sentido primordial de la danza', 'el grupo', 'el poder deflagrador de la música' y 'la unidad de música, movimiento y vivencia'.

- Los elementos mencionados anteriormente serán presentados como 'metáforas' este recurso literario definido por la Real Academia Española como "*Traslación del sentido recto de una voz a otro figurado, en virtud de una comparación tácita, como en las perlas del rocío, la primavera de la vida o refrenar las pasiones*".

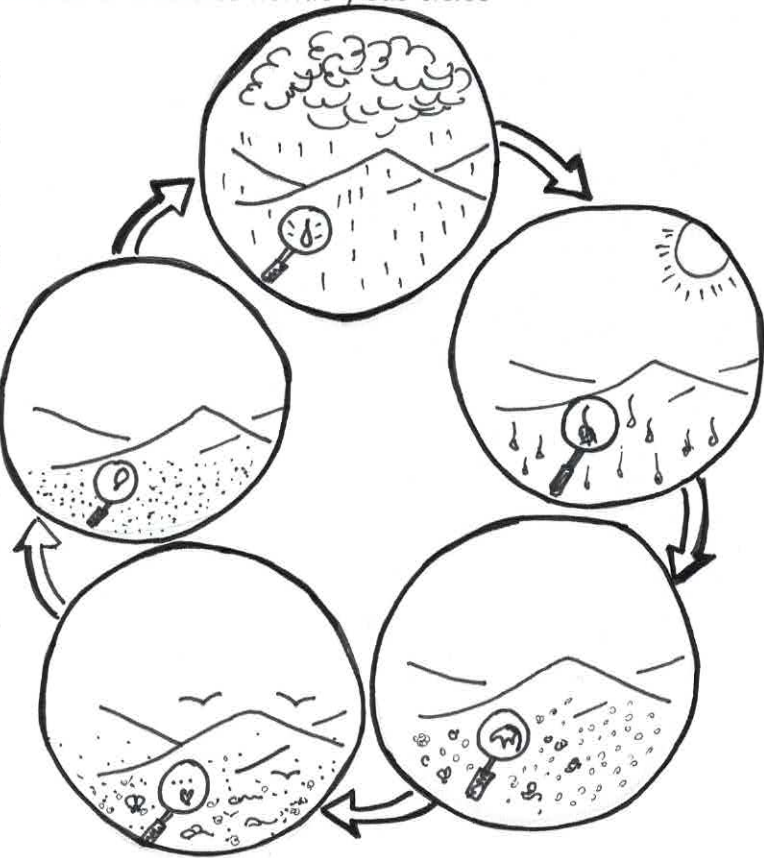
(<https://dle.rae.es/metáfora>)



- La metáfora que acompañará este camino es el 'Desierto florido y sus ciclos'

"El ciclo del Desierto Florido en el desierto de Atacama, Chile, comienza con lluvias inusuales de invierno vinculadas a la corriente de El Niño. Esto despierta millones de semillas latentes, generando una floración masiva de más de 200 especies nativas que atrae polinizadores antes de secarse nuevamente"

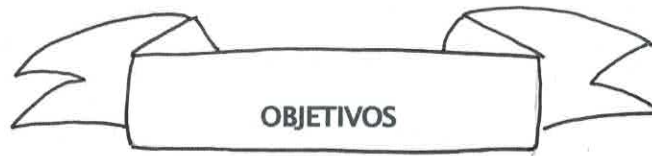
(https://es.wikipedia.org/wiki/Desierto_florido) este extraordinario proceso ecológico atraviesa las siguientes etapas: Activación – Germinación – Floración – Polinización – Dispersión y letargo



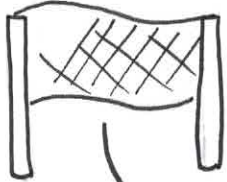
- Todo lo anterior en el marco de la línea de vivencia de Creatividad, tendrá su apoyo en el Pensamiento Visual:



"El pensamiento visual, también llamado aprendizaje visual/espacial o pensamiento de imagen es un fenómeno que consiste en realizar determinadas tareas mentales directamente a través de procesos visuales. Pensar en imágenes mentales es una de las otras formas reconocidas de pensamiento no verbal, como el pensamiento cinestésico, el pensamiento musical o el pensamiento matemático".
(https://es.wikipedia.org/wiki/Pensamiento_visual)



OBJETIVO GENERAL



Ilustrar una metáfora que represente mi experiencia personal en la Biodanza, analizando mi proceso de transformación y desarrollo humano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS



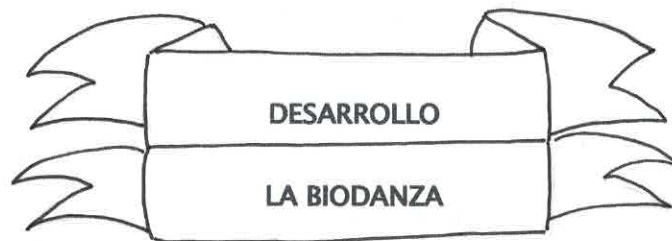
- Exponer mi recorrido personal en la Biodanza como participante y como estudiante en la formación de Biodanza Terapéutica.



- Analizar elementos y conceptos teóricos de la Biodanza en conexión con mi recorrido personal



- Reflexionar sobre el impacto de algunos elementos claves de la Biodanza Terapéutica y su incidencia en mi transformación personal.



Al comenzar el desarrollo de esta monografía, para mí resulta necesario definir el marco de la misma y ese es la Biodanza, la cual tiene su origen en la mente curiosa de un chileno, Rolando Toro Araneda, él nació en Concepción, su formación profesional fue amplia y variada, comenzó su formación profesional pasando unos años en la facultad de medicina, luego se formó como profesor normalista, rol que desarrollo en distintos espacios educativos a lo largo de Chile. Posteriormente siguió su formación en psicología y antropología. Sus distintas formaciones, espacios laborales y curiosidad lo llevaron a meditar y reflexionar sobre la vida y cómo él mismo describe:

"el deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza es la nostalgia del amor" (p. 3)



Este proceso de cuestionamiento, reflexiones y puesta en práctica de sus conocimientos en el Hospital Psiquiátrico de Santiago fue uno de los espacios donde comenzó a ver las posibilidades de la danza como una herramienta terapéutica.



Unos años después, en una conversación con Cecilia Luzzi, el 15 de marzo de 1977, en el aeropuerto de Recife, Brasil, generan un largo listado de nombres para esta nueva disciplina y es ahí donde surge “la metáfora”, el nombre de “**Biodanza**”, que en palabras de Rolando Toro:

“BIODANZA una elaboración semántica formada por “el prefijo “BIO” que deriva del término “BIOS”, que significa “VIDA”. La palabra “DANZA” en la acepción francesa, significa “movimiento integrado pleno de sentido”. La metáfora estaba formulada. “BIODANZA, LA DANZA DE LA VIDA”(p. 6)

Desde esos inicios hasta hoy la Biodanza se ha abierto muchos caminos, incorporando a muchos otros colaboradores de Rolando Toro que acuñaron la Biodanza y fueron dándole el valor que hoy tiene y el que la ha llevado a encontrarse en diversos países como Argentina, Brasil, Uruguay, Inglaterra, España, Polonia, Australia, entre muchos otros.



Para concluir este capítulo me gustaría referirme específicamente a una de las definiciones de Biodanza que podemos encontrar y que puedo ilustrar con elementos claves para mí:



"Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro" (p. 7)

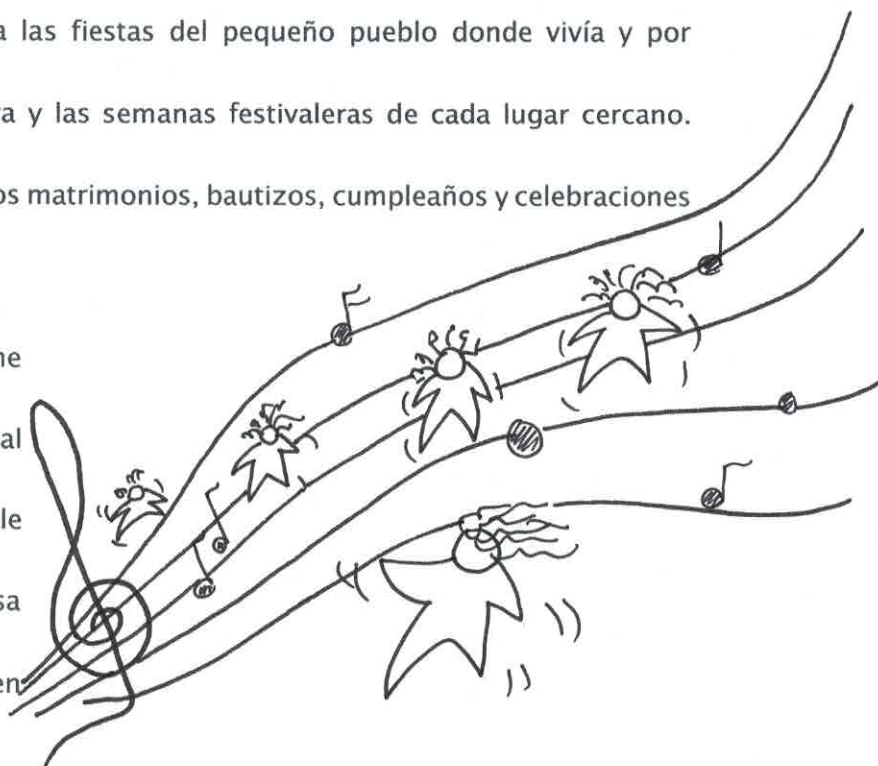


MI ENCUENTRO CON LA BIODANZA

ETAPA DE LETARGO O DISPERSIÓN DEL DESIERTO FLORIDO

Desde muy pequeña me gustó bailar, era la niña que siempre estaba en las presentaciones escolares, la que bailaba con su abuelo en las fiestas y reuniones familiares. Luego fui la adolescente que salía con su Yaya a las fiestas del pequeño pueblo donde vivía y por supuesto a los bailes de la primavera y las semanas festivaleras de cada lugar cercano. Además, en una familia muy grande, los matrimonios, bautizos, cumpleaños y celebraciones eran algo frecuente.

Miro hacia atrás y amaba bailar, me recuerdo naturalmente sonriendo al hacerlo y disfrutando la agradable sensación de ser parte de esa comunidad, ya fuese en la familia o en el pueblo.



No es que hiciera Biodanza en ese tiempo, pero sí ya estaba conectada genuinamente con uno de los elementos centrales de la Biodanza, con el “movimiento” en la acepción declarada por Rolando Toro conectada con el sentido primordial de la danza *“el individuo permite que la música se infiltre en su organismo e induzca el estado cenestésico-vivencial. Ser danza constituye una experiencia extraordinaria, la más poderosa fuente de renovación y energetización”* (p. 12)



También recuerdo otro elemento, que conecto directamente con la Biodanza y que hoy valoro como muy relevante en ese inicio de mi vida “la música”. Las ventajas de vivir en un pueblo pequeño, constituido ‘literalmente’ por una sola calle y grandes casas o

parcelas a ambos lados, es que tienes la posibilidad real de escuchar tanto el silencio como los sonidos de la naturaleza, los árboles al viento, el agua del arroyo, los pájaros que vuelan y cantan, y por supuesto la música de esa pequeña radio que acompañaba las mañanas y sobre todo las noches con una emisora argentina plagada de tangos.



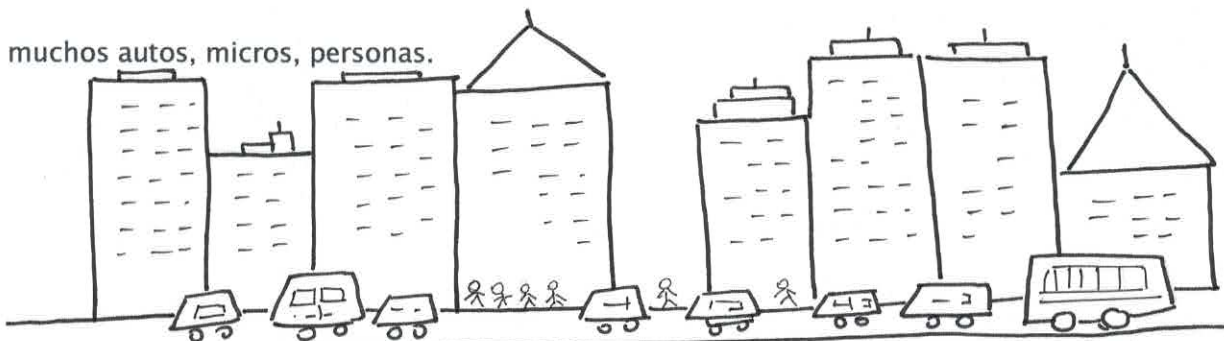
La “música” es otro elemento estructural de la Biodanza, no es cualquier música, “*es rigurosamente seleccionada en relación con los ejercicios y las vivencias que se pretende alcanzar*” (p. 12)

Hay muchos elementos claves de la Biodanza que ocurren de manera sinérgica y que son deflagrados o gatillados por la música. Hoy siento que tener la gran oportunidad de conocer desde muy pequeña todos esos sonidos, me permiten describir a través de un lenguaje hermoso, profundo, envolvente, el lenguaje de la música.

Hoy puedo asociar estos elementos a ‘ecofactores’, los que la Biodanza define como “*factores ambientales que estimulan o inhiben el desenvolvimiento de los potenciales humanos. La cultura crea una fuerte red de ecofactores, los que actúan sobre el desenvolvimiento ético-afectivo de los individuos*” (p. 32) y también puedo identificar

'ecofactores humanos' en estos recuerdos, éstos se definen como *"son los ecofactores humanos que hay en el ambiente, poseen efectos sobre cada conjunto de potencial y pueden ser tóxicos o nutritivos, estimulantes o inhibidores"* (p. 39)

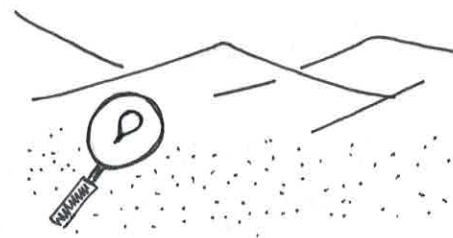
En algún momento, probablemente al venirme a la ciudad, dejé de bailar y escuchar música habitualmente. El sonido de la naturaleza y esa pequeña radio fue aplastado por el ruido de muchos autos, micros, personas.



Los momentos de música, baile y comunidad ya eran momentos muy esporádicos y ocasionales.

A este tiempo, acogiéndome a la metáfora del desierto florido, lo llamaré "Letargo o dispersión", el cual es definido como *"Las flores completan su ciclo de vida, se marchitan y producen nuevas semillas. Estas vuelven a quedar latentes bajo la arena árida, esperando a que se den las condiciones exactas para volver a florecer"*

(<https://laderasur.com/articulo/desierto-florido-como-se-produce-este-fenomeno-de-la-naturaleza/>)



Mi vida en este periodo está marcada por el 'deber ser' y el cumplimiento de muchas obligaciones que sentí propias de una mujer, estudiar una profesión, seguir una especialidad, trabajar, formar un hogar, ser esposa, madre, dueña de casa, hija, nuera,

cuñada, tía, hermana, sobrina, nieta... y muchas más otras etiquetas que fui asumiendo.

Hoy encuentro eco en las palabras de Eckhart Tolle en su libro 'Una nueva tierra',



"mientras más atentos estamos a atribuir rótulos verbales a las cosas, a las personas o las situaciones, más superficial e inerte se hace la realidad y más muertos nos sentimos frente a la realidad, a ese milagro de la vida que se despliega continuamente en nuestro interior y a nuestro alrededor" (p. 32)

Si bien, hoy miro esa cantidad de carteles, máscaras y veo lo pequeña, restringida y encarcelada que estaba bajo todos ellos, lo hago con compasión y amor a mi misma, reconociendo que era parte de mi etapa de letargo.

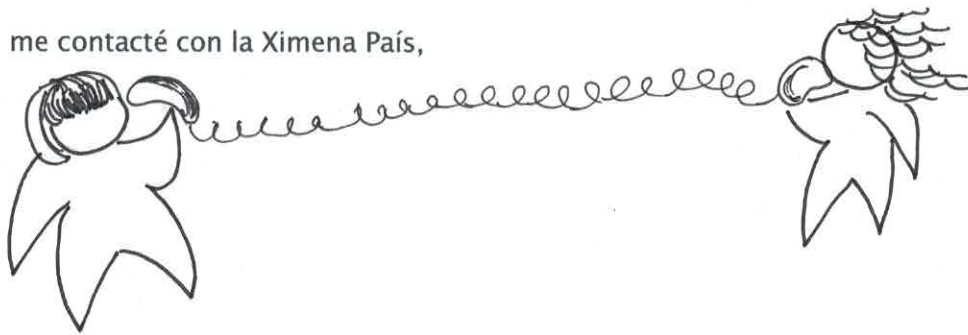
Como les comentaba en mi vida tan llena de muchos carteles y por tanto tan llena de muchas cosas que hacer, me encuentro un día viajando en auto con unas amigas, yo amo manejar y por supuesto soy la conductora.



En una conversación casual con mi copiloto, la Pauli me comenta que está participando en un taller de Biodanza, habla un poco sobre lo que hacen en las sesiones, comentarios que no entiendo del todo pero que resuenan en mí de cierta forma, ya que yo estaba buscando algo, sin posibilidad de encontrarlo ya que no sabía ¿qué buscaba?

Hoy resuenan en mi, las palabras de Gabor Maté en su libro 'El Mito de la Normalidad' que nos dice *"saber qué clase de seres somos es saber qué necesitamos para ser plenamente esos seres. Quiénes somos determina cómo configuramos nuestras vidas, individual y colectivamente."* (p. 123)

En esa búsqueda y a propósito de esta nueva palabra, llamé al dato de la profesora de Biodanza, me contacté con la Ximena País,



la comunicación fue muy fluida y a los días siguientes ya estaba en mi primera sesión de Biodanza. Era un día post-pandemia Covid-19 del año 2020 y recuerdo haber asistido con mascarilla y mi examen PCR negativo, examen requisito ya que estaba resfriada. Mis deseos de participar fueron mayores que las molestias del examen de PCR y de los mocos, y así con mascarilla y mucho alcohol gel inicié este camino en la Biodanza.

En mi primera sesión estaba muy expectante, miraba a mis compañeras, en ese momento todas mujeres, al inicio sentadas en un círculo en cojines en el suelo, sin zapatos, hablaban de sus danzas y experiencias anteriores. Recuerdo que, en mi presentación, la indicación fue –di tu nombre y cómo llegaste aquí, no es necesario decir ni en qué trabajas ni qué haces– Hoy veo en esa indicación un elemento fundamental de la Biodanza, la 'Identidad'.

Para mí fue una invitación a 'ser' y me desafió en mi presentación desde el inicio, ya que en mi trayectoria llena de carteles podría haberme mostrado desde mi ego, en palabras de Tolle

"En la mayoría de los casos, cuando decimos 'yo', es el ego quien habla, no nosotros... un paquete de recuerdos que identificamos con 'yo y mi historia', de papeles que representamos habitualmente sin saberlo, de identificaciones colectivas como la nacionalidad, la religión, la raza, la clase social o la filiación política. También contiene identificaciones personales" (p. 61)



Y así sin siquiera imaginarlo, la profesora de Biodanza, la Xime, en mi primera sesión me había puesto mi primer desafío Minotauro*



*(Paréntesis de Taller Minotauro)

Existe un taller específico en Biodanza que recibe el nombre de "Minotauro" asociado a la mitología, la recomendación de este taller es realizarlo cuando ya llevas bastante tiempo en grupo regular en Biodanza, si lo puedo describir en mis propias palabras, este taller busca desafiar tus miedos, tus sentires, tus creencias, tus temores a través de diversos ejercicios o vivencias (nombre para los ejercicios en Biodanza). La vivencia que recuerdo más poderosa para mí fue "llamar al otro" yo parada frente a otra persona y llamarla, algo que, por supuesto parece del todo sencillo, y probablemente lo sea para muchas personas, sin embargo, para mí fue muy complejo y doloroso, en ese momento solo lloraba y no podía hablar, temía que efectivamente la otra persona no quisiera acercarse a mí. Hoy miro hacia atrás y puedo reconocer que no sentía mi propio valor para que otra persona pudiese sentir la motivación para venir a mi lado, mi propio valor para estar conmigo misma y dejar que quien quisiera se acercara a mí, no necesito rogar ni pedir de ninguna forma.

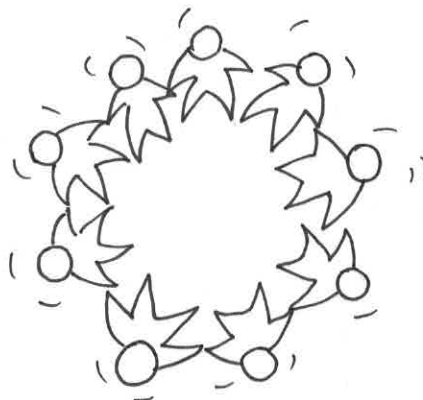
Hoy recordando esos 2 momentos específicos y a muchos otros, todos marcados por la unidad de la música, mi movimiento y mi vivencia, mi ser plenamente conectado en ese momento con estos elementos, momentos ausentes de palabras habladas desde el intelecto, me reconozco esa semilla en etapa de letargo o dispersión, de acuerdo a las distintas etapas del desierto florido. Yo soy una semilla y tengo el potencial de ser vida, de existir, de brillar, de ser, de estar, de estar siendo. Ya soy semilla y no necesito ningún otro adorno, ningún otro nombre, ninguna capa ni máscara que me disfrace para ser valiosa. 'Soy semilla y me reconozco como tal, veo las semillas de cada humanidad junto a la mía, somos, estamos siendo las semillas en esta etapa de letargo en el desierto, el desierto de la vida'.

GRUPO SEMANAL

ETAPA DE ACTIVACIÓN DEL DESIERTO FLORIDO

Mi primera sesión de Biodanza terminó en un amor profundo, amor a primera vista, amor a primera vivencia de Biodanza, un amor que perdura hasta hoy, además esa primera sesión terminó sin mocos, ni malestar del resfriado... magia, remedio, placebo... no lo sé, sólo sé con la certeza de los años, que comencé un nuevo camino ese día y ahí encontré la que sería mi tribu por mucho tiempo. Había encontrado otro de los elementos estructurales de la Biodanza, el 'grupo'.

El grupo tiene una importancia radical en la estructura de las sesiones de Biodanza, se describe como *"la matriz de renacimiento en que cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio"*(p.10)

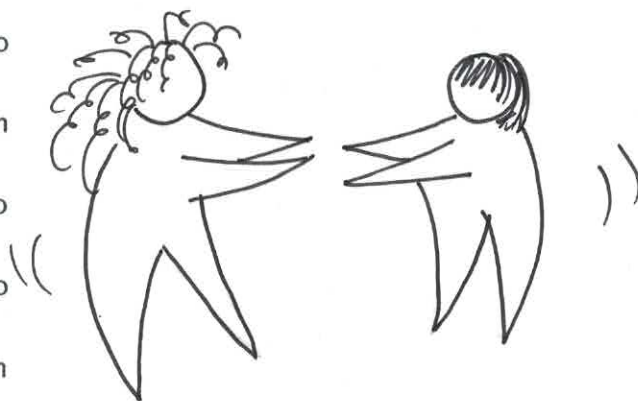


"El grupo no puede ser un espacio de anulación de la identidad sino la suma de singularidades" (apuntes Extensión Biodanza en los lugares de trabajo)

En este grupo comienzas a sentir que puedes ser tu mismo, sentirte aceptado/a, sin juicios, puedes 'ser' en una danza contigo misma y conectarte con los otros, las otras a través de la mirada, las manos, la música, los movimientos, la complicidad autentica que se genera,

somos más que 'dos personas bailando', es la unión de 'dos humanidades', 'dos seres' y esa unión es tan poderosa que genera una 'tercera energía', 'la nuestra', esa unión es mayor a cada una de las partes solo juntas. Si bien hoy, ese primer grupo no continua en sesiones semanales, seguimos conectados y conectadas a quienes formamos esa ronda, hay un lazo invisible. Citando las palabras de Ricardo Vicens, en su libro "Aportes a la Medicina y Psicología Biocéntrica" nos dice *"La identidad es una construcción del territorio relacional gratificante en los procesos de crecimiento y cambio... el conjunto de relaciones donde la persona se siente reconocida, vista y aceptada, el lugar donde se siente valorada y hermosa... dan forma a esta autoaceptación"* (p. 155)

Retomando un poco esa primera sesión y si me preguntaras ¿Qué la caracterizó? ¿Qué fue lo que la hizo tan especial y significativa? Diría sin lugar a dudas la sutileza. Tal vez ese día solo ocurrió la combinación perfecta, contexto post-covid, las vivencias se realizaban con mucha delicadeza y sin mayor contacto físico



(pienso que era el temor del virus) pero una gran conexión en la mirada, los gestos de precaución y cuidado eran evidentes en cada persona, hacia sí mismas y hacia las demás, las acciones que realizábamos eran sutiles. Extrapolando esa mi primera sesión, puedo citar a mi hijo Camilo al terminar su primera sesión de Biodanza –Mamá, aquí está todo el amor que le falta a la humanidad–

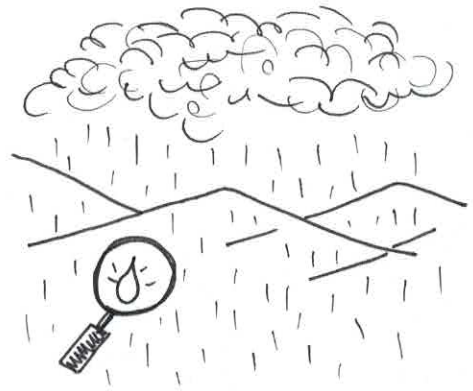
Hoy valoro aún más esa ‘sutileza’ de mi primera sesión, conozco historias y personas que han huido de la Biodanza ya que su primera experiencia no tuvo ese cuidado y delicadeza que necesitamos para sentirnos vistos/as, respetados/as, acogidos/as en un nuevo lugar, con nuevas personas y nuevas experiencias.

En mi proceso de formación para facilitadora de Biodanza Terapéutica era uno de los elementos reflexionados reiteradamente y con mucha detención; posteriormente al cursar la ‘Extensión de Biodanza en los lugares de trabajo, Biodanza Organizacional’ con Rodrigo Toro, hijo de Rolando Toro y Gittith Sánchez, en la Escuela de Biodanza Metropolitana, Sistema Rolando Toro, hablamos mucho de este elemento.

“La conducción de grupos en organizaciones presenta particularidades que, si no fuesen consideradas, pueden comprometer el trabajo. Cuando nos detenemos en estas particularidades, no estamos haciendo concesiones o alejándonos del sistema Biodanza. Se debe en las organizaciones, más que nunca, considerar los mecanismos de acción: progresividad, reciprocidad, principio de realidad, énfasis en la vivencia, autorregulación” (Apuntes Extensión Biodanza en los lugares de trabajo)

Considerando todo lo anterior, para mi hoy, aparece como un mantra ‘la Biodanza debe ser una invitación, capaz de leer a quien se invita en sus necesidades y también en su bienestar’ Y esta invitación no es solo desde la facilitación, sino también desde el grupo, desde cada uno/a de las participantes.

Esta invitación sutil es, desde mi punto de vista, la etapa de activación del desierto florido, la que se describe como *"las lluvias, las precipitaciones son inusuales y superan el rango normal para el desierto"* (<https://laderasur.com/articulo/desierto-florido-como-se-produce-este-fenomeno-de-la-naturaleza/>)



la activación que nos va permitiendo sentir la lluvia nutricia en cada uno, en cada una de nosotras, semillas en letargo o dispersión.



Este proceso de activación, lo viví como una suave caricia, 'la caricia' es otro elemento estructural en la Biodanza y se describe como *"uno de los instrumentos fundamentales, induce cambios funcionales en los ámbitos orgánico y existencial... expresa la identidad, las motivaciones existenciales se enriquecen por la fuerza del Eros y el deseo del amor"*. (p. 11)

Esta caricia que acompaña la línea de Vivencia de la 'Afectividad' la cual se describe como *"ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad permiten una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y el amor"* (p. 10)

Ambos elementos tienen su correlato en algo que en Biodanza conocemos como 'cofactores' el que describe *"la estimulación emocional es una activación de hormonas hipotalámicas,*

que han de actuar como cofactores para permitir la expresión de potencialidades humanas generalmente inhibidas" (p. 32)

Y tal como la semilla del desierto florido necesita la lluvia precisa, justa, adecuada, no la lluvia que arrasa y destruye, yo recibí esa agüita nutricia, amorosa, que calma y cura, la nutrición que necesitaba. Una vivencia que calza perfectamente con esta descripción y con este nombre es 'la lluvia de caricias', en un pequeño grupo,



una de las personas se pone al centro y recibes las caricias suaves, delicadas, amorosas de las personas que le acompañan en la ronda, ellas simulan con sus manos el agua de lluvia que recorre el cuerpo, el agua de lluvia que limpia y nutre.

MI FORMACIÓN EN BIODANZA TERAPÉUTICA

ETAPA GERMINACIÓN EN EL DESIERTO FLORIDO

Al seguir caminando semanalmente con mi grupo regular comencé a experimentar más conciencia de algunos cambios que ocurrían en mi y que también podía ver en mis compañeras. Ahí comenzó un nuevo capítulo de esta historia, mi curiosidad de estudiante eterna emergió y hablé con mi profe Xime para saber cómo se estudiaba Biodanza, ella me contó que había muchas escuelas en Chile y me nombró una donde ella hacía clases, también avivó mi llama, ya que dijo que veía mucho potencial en mi para ser facilitadora...

PERO, apareció un 'pero', un gran 'pero' que frenó mi incorporación, ese año esa escuela no dictó la formación. Y bueno yo también tenía otro 'pero', la cantidad de años de la formación, 3 años, era más tiempo que el último magíster que había cursado y ya llevaba muchos años llenándome de carteles académicos, por tanto, muchos años de estudio. Estudios llenos de teorías racionales donde la afectividad, el cuidado, la sutileza, en palabras de Maturana 'el reconocimiento del otro u otra como un legítimo/a otro/a' están ausentes.



Fue así que dejé ir esa idea de la formación y la vida siguió su curso, nuestro grupo regular cambió de sala, nuevas incorporaciones, nuevas vivencias, más profundidad y muchos hallazgos para mi. En ese devenir, mi facilitadora de Biodanza me cuenta que participó en

un seminario, módulo de formación, en otra escuela, no la que me había comentado anteriormente, que le gustó la metodología y los aportes reflexivos tanto del grupo como de los directores de la misma, fue así como conocí la Escuela de Biodanza Terapéutica, cuyos directores son Ana María Medina y Ricardo Vicens, yo muy entusiasmada agendé una entrevista personal con 'la Any', una de las directoras.



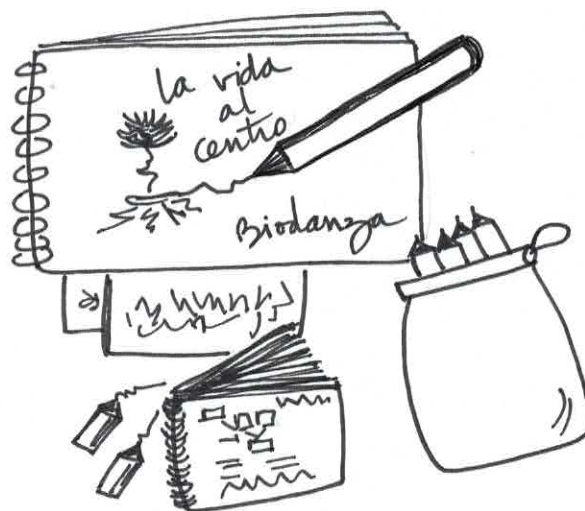
La entrevista fue muy fluida, me contó de su escuela, la Escuela de Biodanza Terapéutica, sus propósitos, objetivos, la nueva generación que ya había comenzado, respondió mis consultas y abrió las puertas de la escuela para mí.

Acepté feliz la invitación incorporándome inmediatamente al siguiente seminario. Además, como estudiante matea y con training en experiencias académicas anteriores llegué a ese, mi primer módulo habiendo estudiado y realizado la tarea del seminario anterior. (mis múltiples carteles y temores internos no me permitían solo llegar a clases sin tener información y contenidos en mi cerebro)

Fue así como llegué a mi primer fin de semana de seminario en la formación de Biodanza Terapéutica, en una sensación mutua, que posteriormente compartimos con mis compañeros/as, me sentí muy acogida y parte de esta nueva tribu. Los distintos seminarios se distribuían en partes teóricas para revisar y reflexionar sobre la Biodanza y lo enseñado por Rolando Toro y todos sus colaboradores, también la revisión de otros autores que

nuestros profesores unían para darnos más amplitud y profundidad sobre aquello que estábamos aprendiendo. También teníamos momentos prácticos de reflexión e investigación, trabajos en grupo, momentos de aplicación y otros momentos de vivencias.

Mis cuadernos y mis lápices comenzaron a tomar vida, a unir distintos elementos, cosas que yo había vivido, otras que había sentido, otras situaciones comenzaban a tomar nombre y por tanto forma. Una oración que resuena mucho con este momento (y por supuesto con otros momentos de mi vida) y su descripción,



se atribuye a Albert Einstein y dice *"los ojos ven lo que el cerebro conoce"*, así me sentía en cada seminario, daba nombre a cosas, otras las conocía, algunas comprendía y las comenzaba a ver desde otra perspectiva, mi cerebro y mi mirada comenzaban a ver desde los diversos elementos de la Biodanza.

De acuerdo a la descripción de este momento de mi historia y siguiendo las etapas de mi metáfora en el 'desierto florido', siento que yo reflejaba "la germinación" la cual se describe como:



"Las semillas, bulbos y rizomas que han permanecido bajo tierra por años absorben la humedad y despiertan, transformando las dunas y llanuras en mantos verdes" (<https://laderasur.com/articulo/desierto-florido-como-se-produce-este-fenomeno-de-la-naturaleza/>)

Retomando este tránsito esa semilla que era yo, la que recibió la lluvia nutricia comenzaba su despertar y transformación a través de la combinación perfecta de lo que ocurría en los seminarios, en el análisis y la reflexión no solo de la teoría, sino incorporando a la formación misma 'el sentir', que se expresaba y manifestaba abierto y espontáneo permitiendo que emergiera el genuino 'estar siendo', en su puesta en práctica y aplicación en las vivencias; en la combinación que surgía en la unidad entre la música, el movimiento, la vivencia y la grupalidad, conceptos que ratifico son estructurales de la Biodanza.

De acuerdo a la formación de Biodanza, la música debe ser rigurosamente seleccionada, esta música se infiltra en la persona biodanzante de manera de generar un movimiento, una danza individual, única y personal, una experiencia a nivel emocional y subjetivo, una vivencia. Esta vivencia es su "*elemento operativo esencial y la inducción de estas constituye la base de la Biodanza*" (p. 9)

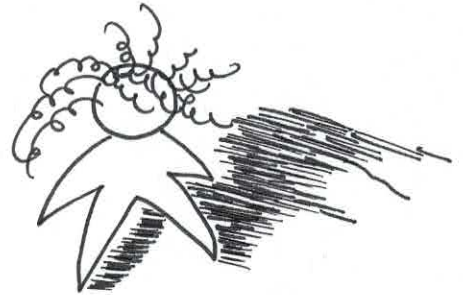
Si bien en este proceso de formación y grupo regular, hoy puedo nombrar la 'vivencia' como un elemento clave, sigo como diría Eduardo Galeano 'sentipensando' (sentir + pensar) en su poder intransferible, singular, muchas veces indescriptible, profundamente envolvente y abrazador.



Es algo que te envuelve, y al mismo tiempo, te llena por dentro, tal vez por ello lo identifico con la etapa profunda y transformadora de la germinación, la semilla no solo está viviendo esta etapa, ella es y está siendo esa germinación, para que ocurra la germinación, la semilla,

ella misma integralmente está en este proceso, se entrega, no lucha y deja que ocurra en ella misma la sabiduría de la naturaleza.

La germinación ocurre bajo la tierra, en ese espacio es donde yo reconozco mis sombras, ese lugar que muchas veces evité y aún más veces juzgué de mí misma. En este proceso mirar y reconocer mis sombras me ayudó en mi transformación ya que se convirtió en un pilar fundamental de mi propio ser integral, reconocer que soy luz y sombra.



Describiendo este momento, hacen eco en mi, las palabras de Carl Jung en su libro 'Red Book' o 'El libro Rojo' que dicen *"Cuando acoges la muerte en ti, entonces es ciertamente como una noche escarchada y un inquietante presentimiento, mas es una noche escarchada en un viñedo lleno de uvas dulces. Pronto te alegrarás de tu riqueza. La muerte madura. Se necesita la muerte para poder cosechar frutos. Sin la muerte la vida no tendría sentido, pues lo longevo se vuelve a anular a sí mismo y niega su propio sentido. Para ser y para disfrutar de tu ser necesitas la muerte y la limitación hace que puedas cumplir tu ser"*. (p. 297)

MI PRÁCTICA DE BIODANZA TERAPÉUTICA

LA FLORACIÓN ETAPA DEL DESIERTO FLORIDO

Aunque en algún momento de mi vida, cuando recién comenzaba mis conversaciones sobre la formación de Biodanza, tres años me parecían una larga vida, muy larga, los tres años se cumplieron, los seminarios, los aprendizajes, las experiencias, los talleres fueron ocurriendo y llegó el momento de volar, no tan lejos del nido, pero si ya comenzar a batir mis propias alas.



En relación a la metáfora del Desierto Florido, había llegado mi momento para la floración, etapa que se describe como *"Diversas especies despliegan sus colores progresivamente. Las primeras en brotar suelen ser hierbas anuales, seguidas de flores como añañucas, patas de guanaco y suspiros"* (<https://laderasur.com/articulo/desierto-florido-como-se-produce-este-fenomeno-de-la-naturaleza/>)

Si bien el calendario académico decía que yo estaba preparada para el siguiente paso, preparada para realizar la práctica, mis temores estaban ahí, susurrando que aún no era tiempo, que tal vez podía dejarlo para más adelante, que si... que no... Y fue así como un día llena de temores fui a hablar con la Any, una reunión igual a la que tuvimos aquella primera vez, pero esta vez fue distinto, ella y yo no éramos las mismas, y fundamentalmente

yo, mucha vida había pasado por mí en este tiempo y de una manera muy distinta a otros momentos de formación en mi vida, esta vez de manera mucho más consciente, más profunda, abriéndome una posibilidad real de crecer, por mi había pasado un proceso consciente y vivenciado de Biodanza.

La conversación fluyó y fue así como comenzamos a marcar ciertas directrices y elementos claves de la ejecución de la práctica, buscar lugar, fijar fechas, horario, elementos que necesitaría, convocatoria y por supuesto la creación de las sesiones en sí mismas.

Este recorrido lo puedo comparar con la vivencia de la “Eclosión”, la cual tomando algunas palabras el CIMEB 2012 describe como:

“La danza de la eclosión a la vida se realiza con acompañamiento: con protección y especialmente con la estimulación ofrecida por el otro. Es un compañero que estimula la eclosión a la vida con estimulación delicada y la orientación por las caricias y un toque muy sensible, la persona que quiere desplegarse deja un poco suspendidos sus propios impulsos y tendencias de crecer por sí mismo. No es pasiva, sino receptiva. Se deja llevar por las fuerzas intrínsecas del nacimiento y de la expansión en su encuentro con el mundo. Tan pronto como el danzante muestra los primeros intentos de abrir gradualmente sus ojos, el ayudante le muestra los primeros pasos, lo incentiva a caminar y luego a bailar. A bailar la vida, no bailando para el compañero que lo ayudó, bailar en el mundo y para el mundo”. (p.108)



Sentí la compañía de la Any muy cercana, segura y confiable. Ella me acompañaba en la preparación, me mostraba todo lo que yo estaba logrando, reforzaba los puntos fuertes y acomodaba con amor y firmeza aquellos que necesitaban crecer en otra dirección. Al inicio la guía fue muy cercana y ya las últimas sesiones de mi práctica las hice completamente

sola, era parte de esta etapa. La Any asistía a las sesiones como mi profesora, pero al mismo tiempo yo la veía como disfrutaba de la misma forma como una biodanzante más.

Tal como en la vivencia de la 'eclosión de la vida', quien acompaña al inicio es quien realiza las caricias y toques de estimulación, luego se convierte en un soporte que apoya a levantar, y que luego deja que surja la danza espontánea y libre de quien se estaba acompañando.

Sentí que mis flores se abrían, que los colores de la naturaleza estaban en mi, había florecido como una facilitadora de Biodanza Terapéutica.



MI SESIÓN DE CIERRE DE PRÁCTICA Y MI VIDA DESPUÉS DE LA FORMACIÓN

ETAPA DE POLINIZACIÓN DEL DESIERTO FLORIDO

Mi ciclo de la práctica de Biodanza Terapéutica llegaba a su fin y aunque la intención tanto de los/las participantes como mía era continuar, para mí era importante y necesario cerrar mi ciclo de la práctica. En mi rol de docente y humana aprendiz, valoro profundamente la 'metacognición' (una de las tantas definiciones que podemos encontrar es la de Wikipedia que dice "El conocimiento metacognitivo se refiere a los propios procesos cognitivos y la comprensión de cómo regular esos procesos para maximizar el aprendizaje y la toma de decisiones") sobre todo como reflexión de las acciones que hacemos en la vida, cómo nos afectan, qué podemos aprender de ellas, reconociendo y entregando el poder de agencia al aprendiz.

Fue así como diseñé una sesión de cierre (ANEXO1) de mi ronda de Biodanza, en la que invité a cada participante a hacer una revisión del recorrido personal que habían vivido en estas sesiones de la práctica, en el relato de vivencia, elemento clave en la Biodanza



Terapéutica les invitaba a viajar al desierto de Atacama, a sentirse como semilla y a florecer como una bella y única flor del desierto ya florido a través de fotografías que estaban dispuestas al centro de la ronda, la invitación fue aceptada y cada biodanzante seleccionó

una fotografía original, tomadas por mi, de una de las muchas flores posibles todas del desierto florido para utilizarla y describir su recorrido.

Fue así como a través del relato de vivencia, las músicas seleccionadas, las vivencias escogidas, las consignas entregadas invité a cada biodanzante a realizar su propio tránsito en las distintas etapas del desierto florido. Junto a otras vivencias vivimos la danza de la semilla y la lluvia de caricias.

Una sesión llena de profundidad y afectividad, la cual terminó con un gesto de agradecimiento de mi parte, un pequeño ramito de lavandas y canela que tenía una fotografía de alguna de las muchas flores del desierto florido.



Retomando la metáfora del Desierto Florido en esta monografía, si bien cada una de mis sesiones de práctica, desde mi rol de facilitadora, las puedo ver representadas en la etapa de polinización que se describe como:



"El tapiz de flores sostiene una cadena trófica temporal, atrayendo insectos, aves y pequeños mamíferos que aseguran la reproducción de las plantas"

(<https://laderasur.com/articulo/desierto-florido-como-se-produce-este-fenomeno-de-la-naturaleza/>) creo que esta sesión de cierre la ilustra aún más.

Para que ocurra la polinización deben existir todas las otras etapas, en esta sesión mi acción de acompañar a cada participante a identificarse como semilla, revivir la lluvia nutricia de

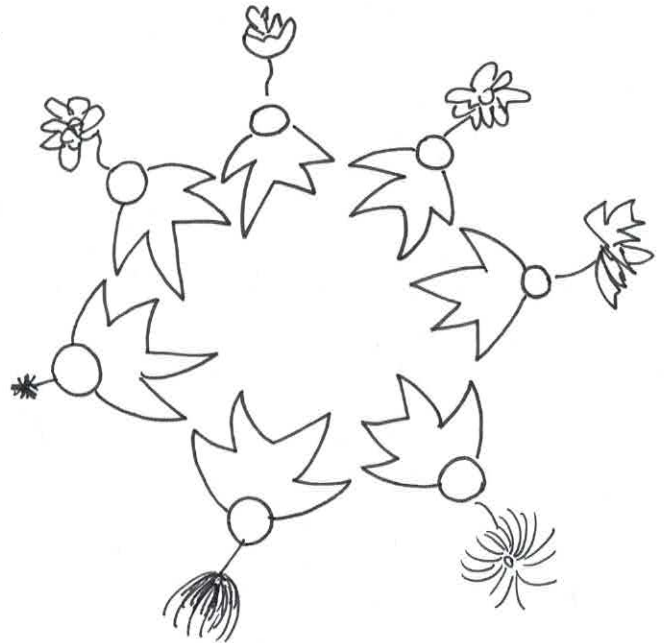
nuestras distintas sesiones de Biodanza y sus vivencias, reconocer su potencial de germinación y sentir todas las posibilidades en su floración abrían los distintos caminos para seguir su propia polinización.

SÍNTESIS

En esta monografía de relato experiencial he plasmado mis vivencias y experiencias personales en el camino que, hasta hoy, llevo recorrido en la Biodanza. Logré dar cuenta, a través de la metáfora del 'Desierto Florido' de las transformaciones vitales que he experimentado.

Mi recorrido personal quedó expuesto a lo largo de estas páginas a través de mis palabras, mis ilustraciones y las citas teóricas que acompañaron mis reflexiones y análisis personal.

Hoy siento que la metáfora del desierto florido y sus etapas puede evidenciar lo que ocurre en el proceso de cada persona que se acerque de manera abierta y genuina a la Biodanza. Podríamos decir la metamorfosis que ocurrió en mi y que por supuesto puede reflejar el ciclo de transformación y desarrollo profundo de cada biodanzante.



Así como fui capaz de ver el ciclo del desierto florido en mí misma, veo el ciclo y el potencial de transformación en cada persona, en cada biodanzante de la ronda.

Al finalizar esta monografía comprendo que somos cada una de estas etapas del ciclo, un circuito permanente de creación, destrucción y posterior renacimiento. El flujo constante de la vida y la muerte, la necesidad de cambiar y evolucionar a través de la autoreflexión y la

transformación, un concepto que ha tenido sus propias imágenes e interpretaciones a lo largo de la historia de la humanidad, un 'ouroboros' una serpiente – dragón que se muerde su propia cola y crea un círculo sin fin, simbolizando la continuidad del tiempo y la vida, como una danza que a través de distintos ritmos y melodías nos acompaña y nos incita a habitar auténticamente el aquí y ahora en la etapa que el ciclo te invite a danzar.





BIBLIOGRAFÍA

Jung, C. (2009) *El libro rojo*. Editorial digital: Titivillus

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION “Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile” Curso de Formación para profesores de Biodanza

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION 2012 “Lista oficial de ejercicios, música y consignas”. Edición Revisada y ampliada –Centros de investigación de músicas y ejercicios de Biodanza. CIMEB.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION 2018 “Lista oficial de ejercicios, música y consignas”. Edición Revisada y ampliada –Centros de investigación de músicas y ejercicios de Biodanza. CIMEB.

Maté, G. y Maté, D. (2025) *El mito de la normalidad. Trauma, enfermedad y curación en una cultura tóxica*. Penguin Random House.

Tolle, E. (2025) *Una nueva tierra. Un despertar al propósito de su vida*. Penguin Random House.

Vicens, R. (2011) *Aportes a la Medicina y Psicología Biocéntrica*. Ocho Libros Editores Real Academia Española. (s.f.) Recuperado el 01 de julio de 2026, de <https://dle.rae.es/metáfora>

Desierto Florido, (s.f.) Recuperado el 01 de julio de 2026, de <https://laderasur.com/articulo/desierto-florido-como-se-produce-este-fenomeno-de-la-naturaleza/>

Etapas del Desierto Florido en Atacama Chile, (s.f.) Recuperado el 01 de julio de 2026. En Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Desierto_florido

ANEXOS

1.Registro fotográfico Personal PVS, Desierto Florido, Región Atacama, Chile, 2025

