

Monografía para la titulación de Facilitador de Biodanza

“Yo me pregunto”

Leila Gisela Venere

Escuela de Biodanza Rolando Toro de Barcelona
Director: Luís Otávio Pimentel

Marzo 2008

Qué cosa irrita a los volcanes
qué escupen fuego, frío y furia?
Por qué Cristóbal Colón
no pudo descubrir a España?
Cuántas preguntas tiene un gato?
Las lágrimas que no se lloran
esperan en pequeños lagos?
O serán ríos invisibles
que corren hacia la tristeza?

El libro de las preguntas
Pablo Neruda

En algún momento de este camino quise hacer una monografía centrada en las preguntas que las personas nos hacemos cuando hacemos biodanza.

Me gustan las preguntas.

Me gusta preguntarme. Y preguntar a los otros.

Una tranquilidad llega a mí cuando algo ocurre y puedo preguntarme acerca de eso.

Y puedo encontrar respuestas.

Mi trabajo de cada día, en la clínica con pacientes, tiene mucho que ver con esto.

Alguna vez incluso he llegado a pensar -parafraseando a Freire- que hago una psicoterapia de la pregunta.

Las preguntas nos sitúan, nos ubican, dejan espacios en blanco en los que luego puede aparecer algo novedoso.

Me gusta la pedagogía de la pregunta de Paulo Freire.¹

El dice que preguntar es vivir la curiosidad y la indagación, reconociendo que no hay preguntas sin sentido ni respuestas definitivas.

Y que obrar, hablar y conocer van de la mano.²

He hecho una pequeña encuesta solicitando a personas que hacen biodanza que me cuenten las preguntas que se han hecho al respecto.

Para empezar a escribir necesito ubicar a mi interlocutor.

¿Para quién escribo esta monografía?

Para cada persona que ha hecho estas preguntas.

Para las personas que hacen biodanza y se hacen preguntas.

¹ Paulo Freire: pedagogo brasileño, autor de “La educación como práctica de libertad” y “Pedagogía del oprimido” entre otras obras. Su proyecto educativo apunta a crear humanización y a liberar al hombre de todo lo que no lo deja ser verdaderamente persona. Sus ideas influenciaron procesos democráticos en muchos países del mundo. En su trabajo cotidiano transmitió la pedagogía de la esperanza.

² Hacia una pedagogía de la pregunta. Paulo Freire. Ed .La Aurora. Bs.As. 1986

Estas son todas las preguntas que recibí:

1. Si no se puede hablar, tampoco se podría cantar con letra?
2. Es conveniente contarle a tu pareja los ejercicios de la sesión y especialmente aquellos más afectivos y sexuales? Cómo hacerlo?
3. ¿en las sesiones pones las músicas que te gustan?
4. ¿por que no se puede hacer biodanza más de una vez por semana?
5. ¿por que siempre giramos la rueda hacia la derecha?
6. ¿por que no se puede hablar en las sesiones?
7. ¿es biodanza una terapia?
8. ¿tengo que recordar siempre las vivencias de la semana anterior?
9. ¿se puede hacer biodanza solo en casa? ¿si hago los ejercicios solo en casa estoy haciendo biodanza?
10. ¿se puede llegar tarde y comenzar la sesión de biodanza a la mitad?
11. ¿por que se le llama facilitador al facilitador y no profesor?
12. ¿puede una persona iniciante entrar en un grupo de profundización?
13. ¿por qué nos mostramos más cariñosos con los desconocidos de una clase de biodanza que con personas a las que estamos más unidos?
14. ¿por qué somos tan diferentes dentro y fuera de las sesiones?
15. ¿biodanza revela lo que realmente somos y no nos atrevemos a mostrar o es un "globo de buen rollito" inducido?
16. ¿esto sirve para cambiar o sólo para compensar?
17. ¿por qué se hace tanto hincapié en elegir a alguien para realizar un ejercicio? ¿por qué no lo hacemos con la primera persona, con la primera mirada con la que nos encontramos?
18. ¿por qué no se da un apoyo o un seguimiento a los procesos, vivencias o emociones que surjan en los participantes durante las sesiones de biodanza?
19. ¿qué me aporta de nuevo la biodanza?
20. ¿por qué el facilitador muestra la propuesta y no dice sólo la consigna?
21. ¿por qué no se usan más músicas actuales?
22. ¿por que en la rueda giramos siempre a la derecha?

23. ¿por qué solemos terminar en grupos compactos?
24. ¿por que no se utilizan pelotas, cintas u otros utensilios en los ejercicios?
25. ¿por qué no se puede hablar en la sesión?
26. Una bailarina de danza contemporánea que asistió a una sesión de presentación, preguntó: ¿puede interferir mis conocimientos de danza técnica con la practica de la biodanza?
27. ¿que motivos hay para que la sesión duré una hora y media?
28. En la última sesión de presentación que hice, vino un chico joven que sólo quería mirar y me preguntó ¿por que no puedo mirar sólo?
29. En los abrazos que dí y a los que mecí les habrá quedado la sensación de fruta que madura? De entrega real de lo que hay? El abrazo que recibo me da dimensión de mi cuerpo, si, del volumen pero también del latir...
30. Me pregunto sobre la aceptación en un grupo que ya viene " entrenado" la llegada de una "de visita", no era una nueva incorporación... Era por única vez... Se pudo abrir la puerta porque fue por un ratito?
31. Sobre aspectos técnicos en sí puedo tener preguntas...tiene relación con la estructura del encuentro los ensayos previos, las músicas preaprobadas...
32. ¿ realmente estimulamos la regeneración celular ?
33. ¿ por que razón ponemos límites al contacto ?
34. ¿ realmente traspasamos todos los miedos relacionados con el contacto ?
35. ¿ se puede cambiar el mundo, o nuestro mundo ?
36. ¿por qué cuando empezamos una sesión, parece que todos cambiamos abruptamente ?
37. ¿ es la biodanza la recreación de una auténtica sociedad pre-patriarcal ?
38. ¿es biodanza un sistema realmente "universal"?
39. ¿como se puede adaptar biodanza en las diferentes culturas del mundo?
40. ¿es biodanza un sistema experiencialmente liberador y "limitado" en su estructura?
41. ¿cuales son sus fundamentos básicos sobre los cuales se puede recrear manteniendo su esencia?

42. Pienso que una persona que nunca ha visto biodanza se sorprende de porque tocarse tanto. Porque se miran así a los ojos. Pero más que el porque, se cuestionan ¿como es que se hace esto? ¿para qué?
43. Otra cosa que ocurre es que más que preguntas hacia la biodanza, la gente se hace preguntas hacia si mismas.
44. ¿como me siento cuando me abrazan?
45. ¿porque me molesta que me miren?
46. ¿que voy a decir cuando me toque hablar?
47. ¿que van a pensar de mi cuando vaya al centro de la rueda? ¿se van a reír? ¿voy a hacer el ridículo? ¿ lo voy a hacer bien?
48. Otras cosas que seguro todos nos cuestionamos es ¿seré capaz de hacerlo? ¿puedo atreverme? ¿puedo abrazar con el corazón?
49. ¿como me siento cuando me abrazan?
50. ¿como me siento cuando me acarician?
51. ¿me entrego en los ejercicios?
52. ¿me permito recibir?
53. ¿me permito darme al otro?
54. Todo eso de los abrazos y el amor está muy bien aquí dentro del grupo, pero ¿como hago para que eso siga cuando salgo a la calle?
55. ¿que pasa si no me gusta alguien para hacer un ejercicio y me elige?
56. Eso de darse tantos besos y abrazos no es una manera de "toquetearse" pero más disimulada??
57. ¿que pasa si no puedo mirar a los ojos de los demás durante mucho tiempo?
58. Porqué no se respeta que un "relato de vivencias" sea un relato de vivencias de lo que uno siente, (profundo, comprometido) y me terminan contando que hicieron un curso de reiki, fueron a ver un espectáculo o que se yo?
59. por qué no se puede sólo mirar una clase?
60. Es necesario quitarse los calcetines? (para mi, es importante, que lo sepas)
61. Por qué la ronda gira a la derecha?
62. Por qué no se debe responder a lo que alguien relata en su vivencia?
63. En qué se basa la duración de una clase (en otros lugares eran de 3 hs.)

64. Por qué toman mitos griegos, elementos (fuego, etc) para sostener ejercicios?
65. Por qué no puedo tomar una clase cuando se me da la gana?
66. Por qué acá siempre termina la clase con grupo compacto?
67. Por qué a veces me siento después de una vivencia como si me hubiera fumado un porro
68. Por qué a veces me pongo a llorar inexplicablemente
69. como aplico esto a la vida cotidiana
70. para que sirve
71. se desaconseja en algún caso?
72. que me aporta?
73. en qué me ayudaría?
74. per què és freqüent que molta gent surti d'una sessió millor del que estava al començament?
75. per què es treballen aspectes com ara la mirada, el rebuig, el contacte, la distància, etc.?
76. per què moltes persones tenen dificultats amb el grup compacte?
77. per què és habitual que algunes persones plorin o tinguin mogudes emocionals fortes durant una sessió?
78. ¿hasta donde puedo tocar ?
79. ¿lo elijo o no? ¿me rechazara?
80. ¿que es esto de la rueda y los besos? Me parecia espantosa esa rueda
81. ¿cuanto dura esta rueda de iniciación?
82. ¿porqué tantos besos?
83. ¿me gustarán las mujeres?
84. ¿le soy infiel a mi pareja si siento placer con otro hombre? He sentido en la sesión una gran atracción y deseo por una persona ¿que va a pasar al salir de la sesión?
85. Me parece que este... me está tocando el culo de una manera que no es la apropiada, ¿como le puedo informar?
86. ¿puedo hablar para informar que me siento invadida o que me están molestando?

87. ¿porqué el facilitador propone tantos cambios?... No me da tiempo a disfrutar y conectar con ninguna persona...
88. ¿se ha de empezar y terminar la sesión siempre con una rueda... Y siempre girando hacia el mismo lado?
89. Hay algunos ejercicios en los que estoy muy incómoda, ¿que he de hacer?
90. Por qué me siento atraída físicamente en las sesiones por personas en las que, en otras circunstancias, ni siquiera me fijaría?
91. Por qué a veces conectamos tanto con una persona en las sesiones y luego a nivel social no?
92. Por qué me cuesta tanto expresar en la intimidad verbal algo que no me gustó de la sesión anterior con respecto a un compañero?
93. Circunstancia: tengo pareja estable. Pregunta: qué va a pasar ahora con mi pareja? Estoy sintiendo el amor universal...
94. Hay mucha intensidad de emoción en la vivencia y al salir no tengo contacto con esas personas hasta la próxima sesión. A un alumno del grupo principiantes le chocaba esto...
95. Me he sentido invadida por un hombre y yo no quería ese abrazo y me he forzado a abrazar (testimonio de una alumna). Mi cabeza no paraba de juzgar, porqué?
96. Por qué en biodanza se elude hablar de la "emoción" cuando la mayor parte de las personas que participan en una clase, durante las vivencias, se emocionan. De la misma forma que no se elude la palabra "movimiento", no se debería evitar la de emoción. Además, la bio es tan sumamente sincrética que le es difícil evitar nada que se produzca, ni siquiera las palabras.
97. Por dice que es biocéntrica y no antropocéntrica, cuando el énfasis en el ser humano es evidente. Muchas disciplinas respetan la vida y sin embargo, se dedican principalmente al ser humano que, al fin y al cabo, es el principal depredador artificial de la naturaleza.
98. Por qué las clases de biodanza tienen esa estructura tan fija.
99. Puede ser que me identifique mas con los chicos que con las chicas?
100. Puedo llegar a decir lo que pienso sin dañar a nadie del grupo?
101. Puedo sentirme plena emocionalmente?
102. Puedo llegar a tener afectividad sin que trascienda?
103. Que efectos causa en mi la biodanza?
104. Puedo descubrir aspectos nuevos de mi persona?

105. Debo elegir siempre al amigo o amiga que quiero para compartir vivencias o hay que participar con todos por igual?
106. Siempre que hago biodanza pienso en que me gustaría verlo desde fuera. Creo que sería enriquecedor ver una perspectiva exterior. Se podría filmar una vivencia y verla entre todos?
107. Desearía trabajar mas el tabú, o los tabúes. Hombre-hombre, hombre-mujer. El desnudo físico y el emocional.
108. Debería haber mas compromiso, no se trabaja.....el compromiso, creo
109. Mantener una relación con el grupo fuera de las sesiones. A mi me gustaría.
110. Me tiene que gustar hacer ejercicios con todas las personas?
111. Se puede decir que no a alguien? (por que no me atrevo a decirle que no, era la pregunta)
112. Porque se dan tantos besos?
113. Porque no explican mas lo que hacemos (el significado, el porque, que se pretende con los ejercicios)
114. Porque no se puede hablar?
- 115.** Porque algunas personas están tanto rato juntas al acabar un ejercicio en los cierres?
116. Por qué no nos dan deberes para hacer durante la semana después de la sesión
117. Cuánto tiempo tengo que hacer biodanza para empezar a notar cambios?

Voy a escribir acerca de estas preguntas.

Mi modo de responderlas coincide con el punto en el que me encuentro con respecto a la biodanza.

En algunas he desplegado también ideas aprendidas en trabajo con grupos o en la clínica con pacientes.

Seguramente muchas personas podrán elaborar otras respuestas, más profundas, más acabadas, más expertas.

Es más, cuando recién comencé esta monografía, cuando el entusiasmo es grande y falta mucho mucho tiempo para entregarla, imaginé construir un libro pequeño, como una colección que me gusta mucho que se llama "*Para principiantes*".

Se trata de una colección de libros pequeños ilustrados como comics, fáciles de leer, con mucha síntesis. Existen infinidad de temas: "*Spinoza para principiantes*", "*Reich para principiantes*", "*Surrealismo para principiantes*", "*Historia del teatro para principiantes*".

Tal vez en algún tiempo no muy lejano y ayudada por otros, podré hacer el "*Biodanza para principiantes*".

La casa de las palabras

A la casa de las palabras, soñó Helena Villagra, acudían los poetas. Las palabras, guardadas en viejos frascos de cristal, esperaban a los poetas y se les ofrecían, locas de ganas de ser elegidas: ellas rogaban a los poetas que las miraran, que las olieran, que las tocaran, que las lamieran. Los poetas abrían los frascos, probaban palabras con el dedo y entonces se relamían o fruncían la nariz. Los poetas andaban en busca de palabras que no conocían y también buscaban palabras que conocían y habían perdido.

En la casa de las palabras había una mesa de los colores. En grandes fuentes se ofrecían los colores y cada poeta se servía del color que le hacía falta: amarillo limón y amarillo sol, azul de mar o de humo, rojo lacre, rojo sangre, rojo vino....

Eduardo Galeano
Amares

1. ¿Por qué no se puede hablar en la sesión?

2. Si no se puede hablar, ¿tampoco se podría cantar con letra?

Biodanza emplea una metodología vivencial dando énfasis a la experiencia vivida más que a la información verbal.

Transformaciones internas sin intervención de procesos verbales.

Biodanza prioriza la vivencia en vez de la conciencia.

Vivencia = música + ejercicios + emociones.

Biodanza busca mediante los ejercicios potenciar el componente instintivo y afectivo.

Al hablar se activa en nosotros una parte de la corteza cerebral que está relacionada con las funciones del pensamiento, lenguaje, conciencia, planificación, razonamiento, asociación de ideas.

Es el Neocórtex. Y ejerce control sobre las otras zonas del cerebro que regulan las emociones y las funciones instintivas básicas.

Entonces cuando hablamos se activan las funciones del pensamiento, lo analítico, lo intelectual.

Y con ello anulamos los efectos psicofisiológicos producidos por las vivencias.

Recuerdo las consignas de los facilitadores con los que he trabajado: no hablar durante las sesiones. No cantar la letra (salvo al final). Para no estimular lo racional.

(Por eso tampoco hay relato de vivencias al finalizar la sesión.)

3. Es conveniente contarle a tu pareja los ejercicios de la sesión y especialmente aquellos más afectivos y sexuales? Cómo hacerlo?

Pienso en la comunicación en la pareja.

En los variados motivos (muchos de ellos ocultos, inconscientes o poco claros para la propia persona) por los cuales le contamos algo a nuestra pareja.

No nos van a resultar extraños los ejemplos en los que una mujer relata a su pareja una escena de seducción vivida en la calle o en el metro o en un grupo, simplemente para despertar sus celos, para llamar su atención o para reclamar algo que necesita y no sabe pedir de un modo más claro y explícito.

Esta pregunta se refiere a los espacios psíquicos. Infinidad de sensaciones, fantasías, pensamientos, forman parte de nuestro mundo interno.

A veces son compartibles, otras no.

Muchas personas cuando están en pareja tienen dificultad para crear y mantener dentro de sí, un espacio personal, íntimo, no compartible.

No se trata de ocultar ni de afirmar que es más seguro callar.

Se trata de diferenciar lo compartible de lo no compartible.

Y también de abrir el abanico de posibilidades: puedo conversar con diferentes personas.

No hace falta que una persona condense todas mis experiencias y sepa todo absolutamente todo de mí.

Probablemente aparece aquí uno de los mitos que circulan entre nosotros acerca de la relación de pareja: “somos uno”.

Este mito dice que ambos sabemos todo del otro. Que no hay diferencias entre nosotros. Que hay confianza absoluta. Y conocimiento absoluto. Que nada puede hacer el otro sin que yo me entere.

*Yo abogo por que la pareja se comuniquen bien, y eso significa: mirar al otro y respetarle; escuchar lo que tiene que decir, teniendo en cuenta que lo que tiene que decir el otro es, a veces, muy poco o muy distinto de lo que queremos escuchar; respetar que, a menudo, la forma de comunicación de la otra persona es el silencio o contar veinte anécdotas... Aceptar todo esto es, para mí, comunicarse bien. Por otro lado la comunicación genuina y buena consiste en **ser y vivir como uno es a cada momento** estando con el otro sin necesidad de enmascararse e inventarse un personaje. La verdadera comunicación es vivencia y convivencia. La comunicación ocurre siempre. Hablar sobre los asuntos, sobre lo vivido, no es verdadera comunicación, es meta-comunicarse y de esto no hay que abusar, porque entonces las parejas tratan de comunicarse entre comillas y se olvidan de vivir, de que ya son comunicación por el mero hecho de estar presentes. Como decían los teóricos de la comunicación, no es posible no comunicarse. En verdad en una pareja se sabe todo del otro, sólo que a veces prefieren hacer ver que no lo saben, o se pretende que debe ser diferente. En realidad resonamos tan profundamente con el otro que comunicar sería sólo transparentar lo que el otro ya sabe.³*

4. ¿En las sesiones pones las músicas que te gustan?

Contamos con un Elenco Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas que reúne todo el material elaborado a lo largo de más de cuarenta años.⁴

Cada música fue pensada especialmente para ese ejercicio.

Por ejemplo: músicas euforizantes, energizantes para ejercicios de la línea de Vitalidad.

Músicas tiernas, amables, cálidas para la línea de Afectividad.

Músicas eróticas y sensuales para la línea de Sexualidad.

Músicas que estimulen lo diverso, intenso, para la línea de Creatividad.

Músicas que estimulen lo armónico, sublime, oceánico, para la línea de Trascendencia.

La eficacia de un ejercicio de Biodanza radica en la profunda integración entre la música, el movimiento y la vivencia.

¿Cómo se ha elegido cada música?

- ✘ se define que contenido emocional tiene esa música (por ejemplo: si es alegre, triste, erótica, nostálgica, euforizante, etc)
- ✘ determinar a qué línea de vivencia pertenece esa pieza musical
- ✘ observar la fuerza inductora de la música para movilizar vivencias
- ✘ observar si esa música tiene un contenido emocional definido. Por ejemplo: ver si el tema se mantiene estable. Algunas veces hemos analizado una música que comenzaba en tonos suaves y tiernos y de repente cambiaba bruscamente.

³ entrevista a Joan Garriga psicólogo y director del Institut Gestalt de Barcelona.

⁴ Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas de Biodanza. Rolando Toro Araneda. Internatinal Biocentric Foundation. Curso de Formación para profesores de Biodanza.

- ✘ observar si la música se ajusta al ejercicio y a la vivencia que se quiere inducir.
- ✘ observar que el texto de la canción no sea contradictorio con la vivencia que se quiere inducir.
- ✘ cuidar que el pasaje de temas clásicos a temas ligeros no sea violento.

El órgano para sentir la música no es el oído sino el cuerpo.

5. ¿por qué no se usan más músicas actuales?

Algunos facilitadores “experimentan” incorporando nuevas músicas.

No es sencillo. Se trata de poder determinar claramente si esa música podrá inducir determinadas vivencias y situaciones. El criterio de selección no puede ser solamente la preferencia personal del facilitador. Porque no se trata solamente de que escuchemos una música que nos guste sino de que esas músicas induzcan determinadas vivencias.

Las músicas seleccionadas provienen de diferentes orígenes, épocas y religiones. Músicas de pueblos originarios, clásica, popular, occidental, oriental.

Los criterios de selección son muy precisos y responden a exigencias de semántica musical.

Cada música debe formar una unidad de sentido con el ejercicio y la vivencia que se desea inducir.

Seleccionar músicas para biodanza requiere una amplia experiencia y condiciones especiales de sensibilidad para integrar la unidad música-movimiento-vivencia.

6. ¿Por que no se puede hacer biodanza más de una vez por semana?

Hacer biodanza supone comenzar a formar parte de un grupo regular.

El grupo es esencial en todo este proceso porque es allí donde podemos experimentar nuevas formas de comunicación y vínculo afectivo.

Allí junto a mis compañeros puedo sentirme segura para ensayar nuevos modos de ser.

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

Entonces hacer biodanza más de una vez por semana supondría formar parte de más de un grupo.

Tengo la impresión de que es demasiado.

7. ¿Es biodanza una terapia?

Un método terapéutico busca curar una enfermedad y proteger la salud.

Es un sistema de curación.

Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo.

Esto supone desarrollar la afectividad, autorregulación orgánica .

Puede ser un sistema de profilaxis (prevención).

La integración psicofísica puede intervenir en la superación de las disociaciones de una persona.

No utiliza diagnósticos.

La intención de biodanza no es psicoterapéutica. Si embargo, un sistema que se propone la reeducación afectiva, la renovación orgánica y el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, inevitablemente produce efectos terapéuticos en quienes lo practican.

Incluso podríamos pensar que al mejorar la vida de las personas ya de por sí tiene efectos terapéuticos.

8. ¿Se puede hacer biodanza solo en casa? - ¿Si hago los ejercicios solo en casa estoy haciendo biodanza?

No.

Biodanza supone: grupo, músicas, ejercicios, facilitador.

Nuestra identidad se revela en presencia del otro.

Los ejercicios suponen el contacto con uno mismo, con los otros y con el grupo.

Los estímulos son los ejercicios, la música y la relación con los demás.

Yo soy yo si hay un **tú** que me da esa referencia.

Por eso no existen las sesiones individuales de biodanza.

9. ¿Se puede llegar tarde y comenzar la sesión de biodanza a la mitad?

La sesión de biodanza consiste en una serie de ejercicios (14 en general) elegidos y ordenados siguiendo algo que se llama “la curva de la sesión”. Esta curva comienza con los primeros ejercicios de encuentro, rueda, caminares. Y progresivamente los ejercicios se direccionan hacia lo regresivo.

El estado de regresión integradora produce un efecto de renovación orgánica y existencial.

Son los momentos más emotivos o intensos de una sesión, que suelen estar a la mitad aproximadamente.

Luego comienza la fase de activación.

El pasaje de ejercicios regresivos a otros más activos es lento y progresivo.

Si llegaras a la mitad de una sesión sería complicado insertarte así del golpe en una vivencia para la que los demás fueron preparados con varios ejercicios previos.

10. ¿Por que se le llama facilitador al facilitador y no profesor?

En general se utiliza el término facilitador para referirse a la persona que es instructor u orientador en una actividad.⁵

La facilitación se refiere a la función de abrir, ayudar a otros, coordinar un grupo.

Al clima de confiabilidad necesario para que los integrantes se expresen sin temor a hacer el ridículo, para que puedan decidir no hacer un ejercicio si no pueden por ejemplo, para que cada uno sea como es.

Facilitador viene de fácil.

Lo fácil es sin gran esfuerzo.

Es lo que puede suceder.

⁵ Diccionario de la Real Academia Española. XXII edición.

Es ligereza, facilidad, oportunidad, ocasión propicia.
Dar facilidades es darle a otro condiciones especiales para algo.

Facilitar es también proporcionar o entregar.

No hay nada que enseñar. Es facilitar situaciones en las que tú recuperes la memoria.
Por eso no hay alumnos de biodanza, hay participantes.

11. ¿Puede una persona iniciante entrar en un grupo de profundización?

Los ejercicios de Biodanza tendrán en cada persona una resonancia y un grado de intensidad diferentes.

Se supone que aspiramos a facilitar la capacidad para sentir (sensibilidad) y a disminuir la represión.

Las sesiones de biodanza pueden ser de 3 niveles: iniciación, profundización y radicalización de vivencias.

Los objetivos globales son los mismos lo que varía es el grado de intensidad vivencial buscado.

El objetivo de las sesiones de iniciación es iniciar el proceso de integración. Están dirigidas a personas que tienen poca o ninguna experiencia en biodanza.

Las sesiones de profundización elevan el grado de intensidad vivencial.

Las de radicalización de vivencias: estabilizar cambios profundos ya obtenidos.

La diferencia entre principiantes y avanzados está en la capacidad de entrega, la capacidad de confiar y los niveles de regresión.

Dos conceptos de biodanza que me agradan mucho: progresividad y autorregulación.

Progresividad es ir avanzando paso a paso de acuerdo a mis posibilidades. Es algo gradual. Por ejemplo: no es progresividad pasar de una vivencia regresiva a un ejercicio muy activo.

Autorregulación: donde están mis límites y donde mi poder.

Autorregulación es hacer las cosas de la forma que yo puedo hacerlas (no es hacer las cosas cuando yo quiero como yo quiero)

Acelerarme no me permite profundizar en lo que estoy sintiendo. Ni reconocer en mí lo que ocurre.

Me gusta la idea de ir por la vida con feedback, autorregulación y progresividad.

12. ¿Por qué nos mostramos más cariñosos con los desconocidos de una clase de Biodanza que con personas a las que estamos más unidos?

Me pregunto si son realmente desconocidos.

O si compartir un grupo de biodanza nos permite descubrir una nueva categoría o modos nuevos de ser conocidos por otro.

Lo habitual en los encuentros: saber el nombre, la profesión, donde trabaja, con quien vive, edad, estado civil...

Lo especial de los integrantes de un grupo de biodanza: conocer la intensidad de tu mirada, el color de tus ojos, como se siente tu piel al acariciarte, el olor de tu pelo.

Podría hablar del brillo en su mirada, de sus manos pequeñitas, de la dimensión de su espalda, de que abraza suavemente, de su piel suave, de que pasa a mi lado como una brisa sutil, de que recostarse en él es como hundirse en las nubes, de que parece una niña cuando se acurruca en mis brazos, de sus labios sensuales...

Las personas grandes aman las cifras. Cuando les habláis de un nuevo amigo, no os interrogan jamás sobre lo esencial. Jamás os dicen: ¿Cómo es el timbre de su voz? ¿Cuáles son los juegos que prefiere? ¿colecciona mariposas?

En cambio os preguntan: ¿qué edad tiene? ¿Cuántos hermanos tiene? ¿Cuánto pesa? ¿Cuánto gana su padre?

Solo entonces creen conocerle.

*El principito
Antoine de Saint- Exupéry*

13. ¿Por qué somos TAN diferentes dentro y fuera de las sesiones?

14. Por qué a veces conectamos tanto con una persona en las sesiones y luego a nivel social no?

La danza permite sentir la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones.

A partir de esa sensación visceral se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su perfección como fuente de placer.

Entro en contacto con las otras personas y se acentúa en mí la noción de ser diferente y única.

Mi autoestima y mi conciencia se elevan a niveles desacostumbrados.

Durante los ejercicios soy más que nunca yo misma: respetada, valorada, querida y aceptada.

Experimento mi cuerpo como fuente de placer.

Las sesiones tienen por momentos pasajes expresivos y eróticos de profunda intimidad que se generan dentro del contexto de ceremonia sagrada (sinceridad absoluta del encuentro).

Dentro de ese contexto trascendente la sesión de biodanza genera una libertad interior que jamás se alcanza en la vida pública.

Si desarrollara energía suficiente podría ser la misma en todos lados.

Para ello hace falta coraje y creatividad.

15. ¿Esto sirve para cambiar o sólo para compensar?

Rolando Toro se pregunta “En un mundo como el nuestro, de hambre y genocidio, de tortura y delación, en un mundo de abandono infinito, ¿cómo es posible ponerse a bailar?.

A primera vista parece una inconsecuencia. Sin embargo, mi propuesta no consiste sólo en bailar, sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de

comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza”.

Entonces, ¿qué hay que aprender? Hay que aprender a vivir, a ser feliz y a amar. No basta decir QUÉ hay que hacer, hay que decir CÓMO. Y una sesión de Biodanza reedita la sociedad en la posibilidad de armonía y realización.

16. ¿Por qué se hace tanto hincapié en elegir a alguien para realizar un ejercicio? ¿Por qué no lo hacemos con la primera persona, con la primera mirada con la que nos encontramos?

17. ¿me tiene que gustar hacer ejercicios con todas las personas?

18. ¿se puede decir que no a alguien? (¿por qué no me atrevo a decirle que no? era la pregunta...)

El acto del encuentro y contacto tiene que ser recíproco.

¿Qué es algo recíproco?

Es algo en que ambos estamos involucrados. Yo te doy, tu me das. Yo te elijo, tú me eliges.

Recíproco: igualdad en la correspondencia de uno a otro.⁶

Dispuesto a corresponder del mismo modo.

Es correspondencia mutua.

Corresponder es pagar con igualdad afectos, beneficios o agasajos.

En situaciones de comunicación afectiva el impulso al encuentro y al contacto debe nacer en ambas personas involucradas.

Elegir es un acto de afirmación de mi propia identidad.

Algunas personas en las sesiones de biodanza se manifiestan pasivas y esperan que sea siempre el otro quien tome la iniciativa de acercarse.

Podemos decir no a alguien que nos propone un ejercicio. Resulta costoso porque socialmente solemos disimular o suavizar esta situación (decir que no a alguien) muchas veces con excusas o ambigüedades.

Y porque decir que no supone poner límites.

Y eso también se aprende.

Creo que biodanza une dos aspectos que parecerían contradictorios: por un lado, diferenciarse, definirse y elegir.

Y por otro abrirse a la aceptación de lo diferente. Al reconocimiento de nuestra hermandad. A que basta con que te reconozca como mi semejante para que me acerque a ti.

Por eso la diversidad de propuestas: ejercicios sola, en pareja, con todo el grupo.

La capacidad para elegir se aprende.

Elegir significa decir si y no. Supone aceptar algo y rechazar lo otro al mismo tiempo.

Supone definirse. Afirmarse.

⁶ Diccionario de la Real Academia Española. XXII edición.

El correlato existencial de estos ejercicios es muy potente.

Pensemos en las elecciones que hacemos en nuestra vida cotidiana.

¿Cómo desayuno cada mañana? ¿Quién me da los buenos días? ¿En qué momento recibo el primer abrazo del día? ¿Hay abrazos en mis días? ¿Mi trabajo supone hacer eso que tanto me gusta? ¿Me gusta lo que veo cuando camino por estas calles? ¿Pude construir un hogar bello y grato para mí? ¿Me expando, conozco, viajo, descubro, me divierto, me río, me sorprende, me relajo, me calmo, me alegro?

19. ¿Por qué no se da un apoyo o un seguimiento a los procesos, vivencias o emociones que surjan en los participantes durante las sesiones de biodanza?

Creo que para esto hace falta que luego de la formación básica ese facilitador adquiera otros recursos a través de una post-formación.

20. ¿por qué el facilitador muestra la propuesta y no dice sólo la consigna?

La consigna es la explicación breve que da el facilitador al grupo sobre el ejercicio que se va a realizar.

El facilitador muestra la propuesta porque se compromete para motivar a los integrantes.

Influye, crea matices a través de las consignas.

Y tiene por objetivo motivar el movimiento y la vivencia.

Cuando el facilitador muestra un ejercicio tiene que ser capaz de entrar en su vivencia, poder expresarla, para que los participantes capten la vivencia.

No se trata de movimientos solamente.

21. ¿por que no se utilizan pelotas, cintas u otros utensilios en los ejercicios?

Los ejercicios con globos, cuerdas, velos, cintas, pelotas son ejercicios con objetos transicionales (Winnicott⁷). Y no pertenecen al sistema de Biodanza.

En algunas extensiones (chamanismo, dionisios, los cuatro elementos) pueden utilizarse atuendos y aderezos especiales.

22. Una bailarina de danza contemporánea que asistió a una sesión de presentación, preguntó ¿puede interferir mis conocimientos de danza técnica con la práctica de la biodanza?

Voy a contar el ejemplo inverso.

Hace un tiempo asistí a clases de tango.

Estoy acostumbrada a expresarme lo más libremente posible en las sesiones de biodanza.

En las clases de tango tenía que aprender una técnica. Memorizar una sucesión de movimientos y realizarlos.

⁷ Winnicott es un psicoanalista inglés que desarrolló una original concepción sobre el proceso de maduración, la estructuración del psiquismo infantil y la tarea de la madre, dando cuenta de un espacio intermedio entre mundo interno y externo.

Me costó mucho hacer ese pasaje de los movimientos espontáneos a los movimientos dirigidos.

Las danzas de biodanza no tienen nada que ver con ser un buen bailarín ni con la concepción artística de la danza.

No son ejercicios en función de una técnica ni gestos calculados en busca de precisión.

No hay que ajustar el movimiento a ningún patrón estético.

No es técnica ni control voluntario.

Es una danza orgánica basada en la vivencia y no en la conciencia.

Es danzar como un movimiento natural.

Danzar para expresar sentimientos, estados del alma.

Es emoción transformada en movimiento.

Es estar abierto a impulsos espontáneos, ritmos biológicos, ritmos del corazón, ritmos de la respiración.

23. En la última sesión de presentación que hice, vino un chico joven que sólo quería mirar y me preguntó ¿por qué no puedo mirar sólo?

24. Por qué no se puede sólo mirar una clase?

Biodanza es una fuente de vivencias y no un espectáculo.

El espacio de biodanza es un espacio privado y genera situaciones de liberación que para la mirada de un extraño puede resultar chocantes.

Desde afuera no se percibe el misterio de la vivencia.

Es necesario preservar la belleza y privacidad de la sesión de biodanza para que sea una auténtica ceremonia de transformación interna donde sea posible la veracidad del encuentro.

25. El abrazo que recibo me da dimensión de mi cuerpo, si, del volumen pero también del latir.

Los movimientos voluntarios ofrecen una fuerte conciencia de la estructura corpórea, con sus huesos, músculos y articulaciones.

Percibir nuestro cuerpo en forma compacta, significa tomar conciencia de su globalidad a través de la tensión muscular.

26. ¿ Por que razón ponemos límites al contacto?

Diferencio dos aspectos vinculados a poner límites al contacto.

Uno tiene que ver con tener dificultades personales al respecto.

Y otro, con elegir un tipo de contacto y no otro.

Una persona u otra.

Alguna dificultad durante ejercicios que incluyen el contacto y la caricia puede revelar miedo a sentir ternura, deseo, placer.

Los mecanismos de acción de estos ejercicios consisten en actuar sobre la represión al contacto mediante la disolución de las corazas defensivas a nivel afectivo-erótico.

En la actual y vertiginosa sociedad en la que vivimos nos vemos privados cada vez más del reconocimiento que implica la confirmación afectiva.

Una persona no reconocida afectivamente es como una planta sin riego: se seca, se enferma.

En biodanza la relación interpersonal se da en retroalimentación.

Cada persona debe informar con su actitud la proximidad que es capaz de aceptar.

Cada persona es responsable de su límite de contacto.

Nadie puede invadir el espacio privado del otro.

El encuentro humano se produce en la perfecta coherencia de señales que indican apertura o límite.

Esto sería considerar el feedback del encuentro.

Los índices de salud no están dados el nivel de desinhibición ni por la cantidad de caricias que uno acepte sino por la capacidad individual para conseguir las caricias que desea, por informar y dar respuesta clara y por la capacidad para respetar la libertad del otro.

Esto podría resumirse en progresividad y reciprocidad.

27. ¿Por qué cuando empezamos una sesión, parece que todos cambiamos abruptamente?

La sesión de biodanza es una ceremonia de celebración de la vida.

El facilitador guía la ceremonia.

Provee las condiciones para que esas personas puedan vivenciar una auténtica ceremonia de transformación interna.

Esto, más los efectos que las músicas producen en nosotros, más la disponibilidad con la que llegamos a una sesión, produce esta sensación de que todo cambia.

Llegamos a la sesión luego de estar en la calle o en un tren o en un bar o en una oficina.

Y efectivamente las sensaciones vividas en una sesión de biodanza son notablemente diferentes a las que puede haber en esos otros lugares.

28. ¿ Es la biodanza la recreación de una auténtica sociedad pre-patriarcal?

La forma en que los individuos se vinculan con sus semejantes ha cambiado a través de la historia. Originalmente las formas de vínculo fueron solidarias y orgánicas; el instinto de vínculo intra-especie y la necesidad de sobrevivencia conducían naturalmente a la convivencia.

El vínculo entre hombre y mujer era complementario y no autoritario. Las relaciones con la naturaleza y el cuidado de los niños daban a la mujer un lugar especial dentro de la comunidad; la curación, los alimentos, los ritos de fertilidad y recolección eran preferentemente femeninos. La caza, la protección del territorio y la fabricación de herramientas era tarea de los hombres. El hallazgo de la llamada "Primera Venus de Wilendorf" (30 mil años A.C.), destaca en la mujer sus órganos de reproducción y sus pechos nutricios, parecen confirmar esta hipótesis.

Con la aparición del Patriarcalismo surgió el autoritarismo y el machismo. La evolución de las relaciones humanas entró en un proceso de decadencia a través de los siglos.

29. ¿Como me siento cuando me abrazan?

30. Pienso que una persona que nunca ha visto biodanza se sorprende de porque tocarse tanto. Porque se miran así a los ojos. Pero más que el porque, se cuestionan ¿cómo es que se hace esto? ¿para qué?

31. ¿puedo abrazar con el corazón?

La emoción del abrazo tiene una calidad irremplazable. Es la proximidad del otro en un acto recíproco de dar y recibir afecto, de sostenerlo con toda su humanidad, de asumirlo espiritual y corporalmente. El abrazo posee incluso un matiz religioso más que sexual: alude a la fraternidad y comunión generosa.

Su fuente esta en la conciencia de pertenecer a una hermandad universal.

Es un medio supremo de percibir al otro como un semejante.

En biodanza es un acto de encuentro consigo mismo y con el otro.

Para que esto sea posible es necesario una actitud permisiva y un sincero deseo de recibir al otro.

En el abrazo la energía afectiva que cada uno aporta se multiplica y cambia la cualidad e intensidad de la energía inicial.

El encuentro afectivo tiene efectos de curación al movilizar los centros límbico-hipotalámicos que regulan los órganos. Incluso elevan la eficacia del sistema inmunológico.

32. ¿Por qué me molesta que me miren?

Nos miramos para reconocernos.

Nuestra identidad se expresa a partir del otro.

Las vías de nuestra identidad son la autoimagen (reconozco mi cuerpo) y la autoestima (como lo acepto, como lo siento).

Estamos aquí para despertar nuestros deseos de vivir.

Nos alimentamos de tantas cosas....A veces basta con una mirada para que se nos quite el cansancio con el que hemos llegado a esa sesión.

La sintonización es el primer momento del encuentro. Cuando dos personas se miran a los ojos y ese otro no es más un extraño.

Uno se ve a través de la mirada del otro.

Se puede establecer un circuito magnético que tiene diferentes cualidades e intensidades en cada persona.

Sintonizarse es sentir que la presencia del otro se enciende como si fuera la primera vez.

Es como si de un momento a otro viéramos que su cara nos ilumina.

33. ¿Qué van a pensar de mi cuando vaya al centro de la rueda? ¿Se van a reír? ¿voy a hacer el ridículo? ¿ lo voy a hacer bien?

34. ¿seré capaz de hacerlo?

35. ¿puedo atreverme?

La vivencia de estar en el centro de la rueda no es una vivencia fácil.

Puede ser gloriosa o terrible.

Es ocupar tu lugar en el mundo.

Es una oportunidad de ser centro.

Estar sin hacer nada.

Ocupar ese espacio.

Entrar ahí te llena. Es una vivencia de grandiosidad.

De reconocimiento.

Y de afirmación de identidad.

36. ¿como me siento cuando me acarician?

37. ¿por qué a veces me pongo a llorar inexplicablemente?

Una persona no puede vivir manteniendo su equilibrio interno, si otras personas no se interesan por ella, piensan en ella, o manifiestan sentimientos respecto a ella, y a la vez, que ella se interese por otras personas, piense en ellas y les manifieste también sentimientos. Esta dinámica puede traducirse como una serie de intercambios, verbales y no verbales, en contactos físicos como: conversaciones, sonrisas, miradas significativas, apretones de manos, besos, abrazos y caricias.

Cada uno de nosotros, sentimos la necesidad de reconocer a los demás intercambiando caricias. Una caricia o signo, constituye una unidad de reconocimiento, una manera de estimular: "Yo existo, tú existes".

La caricia es la expresión de la afectividad a través del contacto.

Tiene efectos sobre situaciones no conscientes de nuestro cuerpo.

Todos los acariciamientos sirven para diluir corazas.

Estas ideas acerca de las corazas son fruto del trabajo de Whilhelm Reich⁸.

En su consulta trabajaba, en una forma somática y psicológica, sobre los músculos de las personas que estaban tensionados involuntariamente. Cuando los músculos se distendían la persona expresaba por lo general una emoción, que podía ser bronca, angustia o dolor e incluso en algunas ocasiones aparecía un recuerdo. Esto demostró al Dr. Reich que los músculos rígidos en forma involuntaria contenían una emoción encerrada, por lo cual la musculatura servía de defensa contra las emociones (coraza muscular). Al ablandar la musculatura salía la emoción aprisionada, que no era ni más ni menos que energía aprisionada durante mucho tiempo.

⁸ Médico, psicoanalista y científico, creador de una síntesis funcional entre biología, psicología y sociología. Sus principales aportes: la teoría del orgasmo, el análisis biosocial de las relaciones humanas y el descubrimiento de la energía orgónica.

Esa contractura no había nacido con el sujeto. En cierta parte de su vida tuvo que contener la emoción que ahora salía, ya sea porque en aquel momento no podía expresarla o por temor a algún castigo.

Observando estos hechos clínicos se daba cuenta que las defensas, tanto somáticas (coraza muscular) como las psicológicas (coraza caracterial) trabajaban en el mismo sentido: contener emociones guardadas en la musculatura de la persona.

Cuando estas emociones se podían expresar libremente, la energía contenida se ponía a disposición de la libido. Esto permitía a la persona disponer de más energía para sus actividades cotidianas.

La caricia se llena de consistencia en la dialéctica de dar y recibir. Su dinámica es por tanto un circuito palpitante de reciprocidad. Cuando se realiza una caricia las tensiones se relajan, las personas se valorizan a sí mismas.

Las variaciones y combinaciones son infinitas: desde un leve roce intencional de los cabellos, distintas formas de abrazos y hasta el encuentro sexual.

La falta de caricias produce serias distorsiones de la imagen corporal.

La relación con nuestro cuerpo está condicionada con el contacto con el otro.

Vivimos nuestra corporalidad cuando acariciamos y somos acariciados.

Con respecto al llanto, en las sesiones de biodanza, el contacto produce la expresión de emociones o sentimientos reprimidos o bloqueados.

Las emociones se expresan principalmente mediante manifestaciones viscerales: llanto, sudor, modificaciones del ritmo cardíaco, respiratorio, etc.

38. todo eso de los abrazos y el amor está muy bien aquí dentro del grupo, pero ¿como hago para que eso siga cuando salgo a la calle?

39. ¿cómo aplico esto a la vida cotidiana?

Donde empezamos? Aquí, ahora, ya.

En la calle no es lo mismo. Claro, somos el reflejo del ambiente.

Acá hay facilitación, está calentito, puerta cerrada, consigna, música. Esa magia.

En la calle no.

Es la relación entre el micro mundo grupal y el macro mundo social.

Muchas personas experimentan la fuerte diferencia entre lo que sucede dentro de la sesión y lo que viven luego en la realidad cotidiana.

En algunas personas esto es vivido como algo muy disociado: dentro de la sesión se vive la afectividad, la alegría, la creatividad, el respeto recíproco, la ternura. Y fuera: agresividad, depresión, monotonía.

El proceso de maduración en biodanza implica sacar fuerzas de esa diferencia de calidad vital y transformarnos en agentes de salud del medio en el que vivimos.

Esto sería modificarnos progresivamente en nuestras relaciones con familiares, en el trabajo y en el medio social en general.

40. Eso de darse tantos besos y abrazos no es una manera de “toquetearse” pero más disimulada??

Somos seres sensuales por naturaleza.

Los besos, abrazos y caricias, en una sesión de biodanza, son modos de contacto.

En biodanza consideramos la función de contacto como terapéutica porque el contacto corporal (y en especial la caricia) activa, moviliza, transforma y refuerza nuestra identidad.

¿Qué es toquetearse?

Es tocar reiteradamente con la mano lo que es o parece inconveniente.⁹

Inconveniente: lo no conveniente. Impedimentos u obstáculos que hay para hacer algo.

Daño y perjuicio que resulta de ejecutarlo.

Entonces si unimos besos, abrazos, con el “toquetearse”, lo inconveniente, el daño y el perjuicio, nos encontramos con la represión de la sexualidad, la sensualidad y el contacto. Se trata de sacrificios impuestos por una moral sexual represiva.

Esta moral sexual represiva causa daños en la salud y en la energía vital de las personas.

Estos mandatos autoritarios producen serios efectos en la constitución psíquica de las personas. Fruto de ello son los individuos acobardados ante la vida y temerosos de la autoridad.

La religión ha ayudado mucho a este respecto estableciendo la culpa y la angustia ante la trasgresión.

Sofocar la sensualidad y la sexualidad produce una inhibición en la libertad y autonomía de una persona.

Ocasionalmente algunos alumnos pueden intercambiar besos en la sesión de biodanza. Esto no significa que todos deban besar y aceptar besos.

41. ¿Que pasa si no puedo mirar a los ojos de los demás durante mucho tiempo?

Otra vez más la progresividad es la gran respuesta: ¿por qué hay que poder mirar durante mucho tiempo? ¿qué tal si simplemente miramos durante el tiempo que podemos y queremos? ¿quién dice cuanto tiempo debo mirar a alguien?

El encuentro de miradas sirve para inducir formas de encuentro.

Muchas personas no tienen la costumbre de mirarse a los ojos.

La comunicación se realiza con mayor sinceridad a través de los ojos, más aún que a través de las palabras.

La seducción de los ojos. La que prescinde de palabras, sólo las miradas se enredan en una especie de duelo, de enlazamiento inmediato, a espaldas de los demás....encanto discreto de un orgasmo inmóvil y silencioso.

Caída de intensidad cuando la tensión deliciosa de las miradas luego se rompe con palabras o con gestos...

⁹ Diccionario de la Real Academia Española. XXII Edición.

*Tactilidad de las miradas en la que se resume toda la sustancia virtual de los cuerpos (¿de su deseo?) en un instante sutil, duelo voluptuoso y sensual y descarnado al mismo tiempo, diseño perfecto del vértigo de la seducción...*¹⁰

42. por qué no se debe responder a lo que alguien relata en su vivencia?

43. ¿qué voy a decir cuando me toque hablar?

44. puedo llegar a decir lo que pienso sin dañar a nadie del grupo

45. Es malo que no recuerde la sesión anterior?

46. Por qué me cuesta tanto expresar en la intimidad verbal algo que no me gustó de la sesión anterior con respecto a un compañero?

El relato de vivencias sirve para muchas cosas:

- Para revivir emocionalmente una vivencia ya experimentada. Incluir la conciencia supone conexión consigo mismo.
- Establecer un vínculo de sinceridad y comunión con los otros participantes. (conexión con el otro)
- Compartir una experiencia interior con el grupo produce un efecto de conciliación con el mundo.
- A través del lenguaje aumenta la conciencia de la experiencia vivida.
- Refuerza la identidad a través de la expresión de sí mismo dentro de un grupo.

El relato de vivencias sirve para estimular la expresión sincera de lo que siente.

Consiste en expresar lo que se haya sentido y no lo que se haya pensado.

No es un diálogo terapéutico y no prevé ninguna forma de interpretación.

La reglas son: no interrumpir, no completar lo que el otro dijo, no juzgar. Escuchar.

Otra finalidad de este relato de vivencias: sirve para que el facilitador pueda direccionar la sesión.

47. en qué se basa la duración de una clase (en otros lugares eran de 3 hs.)

48. ¿que motivos hay para que la sesión duré una hora y media?

La duración de una sesión de biodanza comprendiendo sus dos partes (diálogo inicial y vivencial) es de dos horas.

En una hora y media se alcanza a inducir vivencias profundas.

49. por qué toman mitos griegos, elementos (fuego, etc) para sostener ejercicios?

La sesión de biodanza tiene antecedentes míticos en los que se inspira: es una ceremonia de celebración de la vida.

La iniciación de biodanza se lleva a cabo en las sesiones de iniciantes, en las que se dan las claves para comprender que es la danza de la vida y se realizan las primeras vivencias.

Los mitos antiguos y sus figuras arquetípicas dan fundamento e inspiración a los abordajes esenciales de biodanza.

De los mitos antiguos se rescatan antiguos modelos arquetípicos y de extraordinaria fuerza:

¹⁰ De la seducción. Jean Baudrillard.

- dar presencia divina en la naturaleza: Demeter
- éxtasis a través del placer: Dionisio
- poder musical: Orfeo
- unidad del hombre y del universo: Pitágoras
- el universo en movimiento y el eterno retorno: Heráclito
- el amor y la misericordia: Cristo

Biodanza y los cuatro elementos es una extensión de biodanza. Consiste en un estudio caracterológico basado en el tetragrama tierra, aire, fuego y agua, con ceremonias y danzas de incorporación de los elementos que están inhibidos y no se expresan en el comportamiento.

50. por qué no puedo tomar una clase cuando se me da la gana?

Cuando una persona se inscribe en un curso semanal elige iniciar un proceso de desarrollo personal junto a un facilitador y a su grupo.

Es una regla la asistencia con regularidad

No es una propuesta de recreación para el tiempo libre

Supone un compromiso con la propia voluntad de evolucionar

Un compromiso consigo mismo, con el facilitador y con el grupo

51. ¿por qué acá siempre termina la clase con grupo compacto?

52. en el grupo de fluidez ¿puedo quedarme con una persona con la que me siento bien?

53. ¿cuál es el objetivo del grupo de fluidez?

54. ¿per què moltes persones tenen dificultats amb el grup compacte?

Creo que es una opción metodológica de cada facilitador terminar o comenzar con determinados ejercicios.

El grupo compacto posibilita la vivencia de identidad a través de la sexualidad y el erotismo.

El ejercicio de fluidez en grupo con contacto sensible es un primer paso de aceptación de la diversidad. Es una forma sutil de contacto, con elementos afectivos y trascendentes.

Posee un elemento indiferenciado, orientado a una comunión intra-especie.

Se trata de fluir delicadamente desplazándose entre los compañeros.

Posee un efecto regresivo de nivel medio.

¿Cuál es el objetivo de este ejercicio? Aprender a aceptar la diversidad.

Aceptar la diversidad enriquece la vida personal, porque nos permite interactuar con personas que tienen características muy diferentes.

A veces este aprendizaje supone un camino desde el rechazo a lo diferente a la tolerancia y simpatía.

El grupo compacto de caricias es un ejercicio de caricias indiferenciadas que permite sentirse inmerso en la especie humana.

Los antecedentes antropológicos de este ejercicio son la orgía primitiva y las danzas para tomar contacto con los antepasados de indios norteamericanos del siglo XVI.

Su objetivos son:

- aceptar la diversidad humana
- descubrir la propia identidad sexual a través de contacto con diversas personas
- despertar la fuente del deseo
- inducir un estado regresivo

Despertar la fuente del deseo posibilita mejorar la propia funcionalidad erótica.

Asumir la propia identidad sexual posibilita orientar el propio comportamiento de seducción con mayor lucidez.

55. ¿para qué sirve la biodanza?

56. ¿qué me aporta?

57. ¿en qué me ayudaría?

Biodanza no es solo un conjunto de ejercicios con música.

Es una nueva visión del mundo, un proceso de mudanza y desarrollo de las potencialidades humanas.

Se trata de aprender a danzar la vida y descubrir el placer de vivir.

Biodanza crea situaciones que favorecen la expresión de los sentimientos que tenemos.

¿Por qué expresar?

Todo lo que tú sientes: amor, desamor, pena, alegría, si no lo expresas se acumula.

El sentimiento es un movimiento que necesita ser canalizado.

Acumular bloquea mi energía vital.

La no expresión genera tensión interna que impide el flujo de la energía vital.

Así nos desvitalizamos y nos enfermamos.

Biodanza es un espacio respetuoso y ecológico donde uno puede expresar y no será juzgado.

58. ¿ Realmente estimulamos la regeneración celular?

Existe una forma de psiquismo de los órganos, los tejidos y células que obedece a un sentido global de autoconservación.

Este psiquismo coordina las funciones de regulación orgánica y de homeostasis.

Los ejercicios de biodanza producen efectos bioquímicos y neurovegetativos.

El movimiento causa transformaciones bioquímicas en el cuerpo, que actúan sobre las hormonas (sistema endocrino).

La biología es la base de biodanza.

En los ejercicios de trance y regresión se “vuelve” a un estado primigenio de situación óptima. Así se produce la renovación orgánica. Se vuelve a despertar en las células esa memoria de situación ideal.

Ese volver a conectar con lo que yo necesito lleva a la autonomía.

Esta es una de las grandes propuestas de biodanza: llegar a la autonomía.

59. ¿Per què és freqüent que molta gent surti d'una sessió millor del que estava al començament?

60. ¿Por qué a veces me siento después de una vivencia como si me hubiera fumado un porro?

61. Cuando salgo de biodanza noto como un “colocón”.A qué se debe?

Biodanza tiene efectos integradores.

Los ejercicios que estimulan vivencias y emociones (encuentro, afectividad, contacto) influyen sobre el sistema neurovegetativo y endocrino.

Las funciones cardiovascular, respiratoria y digestiva son influidas profundamente por vivencias y emociones.

Algunos ejercicios activan la corteza cerebral y tienen un efecto semejante al de las anfetaminas mientras que otros estimulan circuitos del arquicérebro y despiertan el eros y la emoción, dando lugar a la liberación instintiva. Esos ejercicios producen un regreso al seno de la especie.

Complejos procesos neurofisiológicos entran en juego en biodanza.

Las vivencias de biodanza activan circuitos neurológicos y glándulas. Producen así acciones neurológicas, endocrinas o inmunológicas.

De allí los efectos que experimentamos a través de las vivencias: entusiasmo, erotismo, placer, buen humor, bienestar, activación, desaceleración, tranquilidad.

Cuando la música entra, poco a poco, en el caos de nuestras preocupaciones, se abren maravillosos espacios en los rincones oscuros del alma, nuestros cuerpos se transforman, surge la aspiración triunfante del amor.¹¹

62. ¿Per què es treballen aspectes com ara la mirada, el rebuig, el contacte, la distància, etc.?

El proceso evolutivo de una persona en biodanza se evalúa tomando diferentes criterios. Uno de ellos es la capacidad de contacto y feedback (reciprocidad).

Se refiere a la capacidad de acercarse, de tocar con cuidado, de dar y recibir caricias.

Allí entra en juego nuestra disponibilidad a aproximarnos y entrar en contacto con las personas.

Feedback es la acción del destinatario que con su mensaje de respuesta nutre al remitente.

Es la capacidad de enviar, recibir informaciones y adaptarse según la respuesta.

Es mirar y escuchar con atención.

Las señales pueden cambiar de un momento a otro y debemos ser capaces de percibirlo.

Percibir los límites que tiene cada relación.

Equilibrar el dar y el recibir.

Aceptar los ofrecimientos y correspondencias.

Las relaciones satisfactorias tienen sus raíces en la adecuada aplicación de la conciencia del feedback.

Desarrollamos así nuestra capacidad de reconocer y respetar las señales de límite expresados por el compañero.

63. ¿hasta donde puedo tocar?

64. ¿Me parece que este... me está tocando el culo de una manera que no es la apropiada, como le puedo informar?

¹¹ Rolando Toro. Carta a los directores, profesores y alumnos de biodanza. 3 de agosto 2006.

65. ¿Puedo hablar para informar que me siento invadida o que me están molestando?

66. Me he sentido invadida por un hombre y yo no quería ese abrazo y me he forzado a abrazar. Mi cabeza no paraba de juzgar, ¿porqué?

El objetivo no es abrazar.

Es poder abrazar cuando quiera abrazar.

En biodanza la relación entre las personas se da en permanente retroalimentación.

Cada persona debe informar con su actitud la proximidad que es capaz de aceptar.

Cada persona es responsable de su límite de contacto.

Nadie puede invadir el espacio privado del otro.

El encuentro se produce en la coherencia de señales que indican apertura o límite.

La regla del feedback es una condición básica de biodanza.

Consiste en captar los gestos de aceptación y aproximación.

Alguna vez puede ocurrir que una de las dos personas comprometidas en el ejercicio expresa una intencionalidad afectiva fuerte y la otra manifiesta discretamente señales de limitación.

Puede ser que uno de los participantes no este preparado para recibir afectivamente al otro. En ese caso un encuentro excesivamente intenso puede ser percibido con un matiz de violencia. Esto se define como “invasión”.

El aprendizaje del feedback evita la invasión.

Implica sensibilidad y respeto al otro para no ser invasor.

Y capacidad de expresar con claridad las señales de limitación para no ser invadido.

67. ¿lo elijo o no? ¿me rechazara?

Oportunidades. Decisión. Apuesta.

Allí están todas las personas.

Tú eliges.

Elegir supone un movimiento.

Das un paso hacia lo que quieres.

Y como todo acto de encuentro, la mitad te pertenece a ti y la otra mitad a la otra persona.

En esta situación tampoco estamos muy preparados para aceptar un no como respuesta.

Aunque racionalmente solemos entender que se trata de la libertad de la otra persona.

Creo que lo que más nos dificulta entender esto es la interpretación que hacemos de ese no.

Algunas veces imaginamos que es porque le desagradamos, porque no es bueno estar con nosotros, porque no sabemos hacer las cosas bien.

Si pudiéramos realmente entender que existen muchos motivos para este no, nos animaríamos a muchas más cosas.

68. ¿Qué es esto de la rueda y los besos? Me parecía espantosa esa rueda.

La rueda de apertura suele ser el primer ejercicio de la sesión.

Los participantes se cogen de las manos, los cuerpos a una distancia cómoda. En los grupos más avanzados, se pueden coger por la cintura. Los pies bien apoyados en el suelo, las rodillas flojas, la mandíbula suelta, la respiración fluida.

¿Cuál es el objetivo de este ejercicio?

Tiene una función ritual. Es el momento de la apertura de la sesión donde los participantes construyen el espacio del grupo.

En ese momento entramos progresivamente en contacto con nosotros mismos, con nuestros compañeros y con el grupo como estructura mayor a la que pertenecemos.

El círculo tiene un carácter simbólico en todas las civilizaciones.

Cada persona ocupa en un lugar que le permite ver y ser visto.

Crear el círculo significa pasar del contexto social al contexto “sagrado”.

69. ¿Le soy infiel a mi pareja si siento placer con otro hombre? ¿He sentido en la sesión una gran atracción y deseo por una persona, que va a pasar al salir de la sesión?

70. Circunstancia: tengo pareja estable. Pregunta: Qué va a pasar ahora con mi pareja? Estoy sintiendo el amor universal...

Sensibilizarse para encontrar caminos que conducen al placer es parte del aprendizaje en Biodanza.

El placer de la danza, aprender a escuchar música, ser concientes de los placeres cotidianos, desarrollar nuestro erotismo.

Biodanza no te proporciona un compañero sexual. Te proporciona los estímulos, el ambiente, las consignas, la música, los ejercicios, que posibilitan una serie de aprendizajes. Luego tú veras con quienes cuentas en tu vida cotidiana para ello.

¿Cuáles son los efectos de biodanza sobre la vivencia sexual?

Los ejercicios de biodanza capacitan a las personas para ser fuentes de placer para otros. Mejora la calidad de las caricias y la adaptación sexual, debido a la fluidez y al feedback. Entrás en contacto con tus afinidades personales eróticas. Tomas contacto con el placer cenestésico al sentir al cuerpo como fuente de placer. La capacidad para entrar en relaciones más profundas mejora notablemente. Puedes superar progresivamente el miedo al contacto.

71. ¿Porqué el facilitador propone tantos cambios? No me da tiempo a disfrutar y conectar con ninguna persona...

La variedad regula.

Los cambios nos permiten entrar en contacto con formas diferentes de ser y de sentir.

Tu tono muscular se regula con cada persona con la que haces un ejercicio. Cuanto más cambios haces más regulas.

72. ¿Hay algunos ejercicios en los que estoy muy incómoda, que he de hacer?

Es necesario que estemos cómodos en una sesión.
En realidad estar cómodos en la vida es una idea maravillosa.
Probablemente muchas cosas mejoraríamos en nosotros si así lo hiciéramos.

Con respecto a la sesión de biodanza es importante descubrir qué te causa incomodidad: la posición de tu cuerpo, el compañero con el que haces la vivencia, la sensación que estas sintiendo...

Y recordar que el trípode sobre el que se asienta la vivencia es:

- progresividad
- autorregulación
- feedback

73. ¿Por qué me siento atraída físicamente en las sesiones por personas en las que, en otras circunstancias, ni siquiera me fijaría?

El encuentro con otra persona que vivenciamos en biodanza parece no tener nada que ver con los encuentros que vivimos en nuestra vida cotidiana.

Recordemos que estos encuentros (los que se producen en biodanza) se dan en un contexto de intensa afectividad, acompañados por músicas adecuadas,

Por eso nos sucede que hacemos un ejercicio con una persona a la que no conocemos y algo completamente nuevo nos sucede: ese “extraño” se transforma en un “semejante”.

Estos ejercicios estimulan en nosotros una forma indiferenciada de afectividad (me acerco a tí aunque no te conozco, no sé quien eres, donde trabajas, como es tu vida).

Y de este modo se pueden reducir lentamente los comportamientos discriminatorios y los prejuicios.

Esto es reaprendizaje a nivel afectivo

Es estimular el respeto, la reverencia y la ternura hacia los otros.

Durante la vivencia del encuentro se intensifica la manifestación de la identidad de cada persona.

Al encuentro va cada uno con su energía emotiva. Al abrazarse las energías se combinan y nace una tercera energía de cualidad diferente, de mayor intensidad emotiva.

La interacción afectiva con el otro facilita e intensifica la percepción de sí mismo.

La vivencia de recibir y ser recibido implica un aumento cuantitativo y cualitativo de la energía afectiva de cada uno.

La interacción afectiva con el otro facilita e intensifica la percepción de mi misma.

Induce el pasaje de un posible estado de soledad a un estado de comunión afectiva.

74. Hay mucha intensidad de emoción en la vivencia y al salir no tengo contacto con esas personas hasta la próxima sesión. A un alumno del grupo principiantes le chocaba esto

Biodanza es aquí.

Afuera hay otros.

Biodanza despierta sentimientos que estaban dormidos o frustrados o reprimidos o bloqueados.

Se trata entonces de aprender a conocerlos y lograr más allá de la sesión desplegar todos esos sentimientos y emociones en relaciones con otras personas.

El grupo no tiene por finalidad brindar amigos o parejas a los integrantes, sino facilitarles el camino para encontrarlos fuera.

75. Por qué se dice que es biocéntrica y no antropocéntrica, cuando el énfasis en el ser humano es evidente.

El principio biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida.

Todo cuanto existe en el universo: elementos, astros, plantas, animales, el hombre, son componentes de un sistema viviente mayor.

El principio biocéntrico sitúa el respeto a la vida como centro. Restablece la noción de sacralidad de la vida.

El planteamiento es biocosmológico.

76. Por qué las clases de biodanza tienen esa estructura tan fija?

Una sesión de biodanza requiere cumplir ciertas exigencias que le den estructura.

El simple agrupamiento de ejercicios, la libre expresión corporal o la mezcla de diversas técnicas no es biodanza.

El encuadre de una sesión de biodanza supone: roles (facilitador, integrantes, asistente), espacio físico, arancel, horario y tarea.

¿Qué es el encuadre?

Según el diccionario es: “Encerrar o meter en un marco o un cuadro. Conformarse una cosa en otra, bordear, determinar los límites de una cosa”.

Otra definición es: “Marco regulador, referido a pautas y normas que nos posibilitan un hacer”.

El encuadre tiene que ver con: incluir, contener, ajustar, enmarcar, bordear y fijar límites.

La función del encuadre es básicamente la de organizar y estar al servicio de la tarea.

El encuadre cumple una función de sostén y de continencia.

Esta función de sostén y continencia hace referencia a las constantes que brinda una madre para el crecimiento de su hijo: constantes de cuidado y de protección, que permiten que el yo de una criatura se desarrolle.

El encuadre alberga y contiene, pero también y refiriéndonos a la función paterna, pone límites.

Es decir que restringe y da cuenta de lo permitido y lo prohibido.

De este modo va a ser contenedor y limitador de las situaciones resistenciales, caóticas y ansiógenas que se pudieran presentar durante el proceso.

El encuadre se ofrece como un marco que brinda seguridad psicológica.

77. ¿Puedo llegar a tener afectividad sin que trascienda?

El concepto de trascendencia en biodanza se refiere a trascender el individualismo para entrar en la conexión íntima con la vida en sus tres niveles: consigo mismo, con el otro y con el universo.

Las líneas de vivencia son canales de expresión de todo el potencial que tenemos:

Vitalidad: la salud, alegría, ilusión.

Sexualidad: la capacidad para el placer.

Creatividad: la capacidad para lo nuevo.

Afectividad: la comunión, sentirse uno con el otro, aceptación

Trascendencia: aceptar que pueden haber más cosas, reconocer que la vida es mucho más que mi casa, mis objetos y mi trabajo...Recuperar el vínculo con la naturaleza.

El sentimiento de íntima vinculación con la Naturaleza y con el prójimo es una experiencia suprema que raras veces tenemos en la vida. Esta experiencia nos permite cambiar nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. Saber con certeza que no estamos aislados sino que participamos del movimiento unificador del cosmos, basta para descolocar nuestra escala de valores. Mas este saber ciertamente no es un saber intelectual: es un saber mas conmovedor y trascendente.¹²

La vivencia de trascendencia implica la movilización afectiva. Proporciona una vivencia de alegría, beatitud, bienaventuranza.

En el estado de trascendencia todos nos sentimos hermanados.

Existen niveles de trascendencia:

- a. alteración de la percepción, refinamiento de los cinco sentidos
- b. a nivel intelectual: el funcionamiento sistémico de la realidad
- c. nivel afectivo emocional: sentimientos de pertenencia y respeto, amor por las criaturas y todos los seres
- d. sensación de energía
- e. iluminación: percepción de ser fuente de luz. Somos un milagro

78. ¿Qué efectos causa en mi la biodanza

Las sesiones estimulan las cinco líneas de vivencia: afectividad, trascendencia, sexualidad, creatividad y vitalidad.

Esta estimulación puede producir cambios: disolución de tensiones crónicas, aumento de la confianza en sí mismo, adquisición de nuevas formas de comunicación, mejoramiento en la expresión.

Cuando esos cambios se estabilizan los incorporamos en nuestra vida cotidiana.

Se trata de nuevas formas de comportamiento y de expresión de nosotros mismos.

Y probablemente del desarrollo de una nueva sensibilidad frente a la vida.

Esto eleva la calidad de la propia vida.

En cada ejercicio tenemos una oportunidad.

No hay garantías.

79. ¿Debo elegir siempre al amigo o amiga que quiero para compartir vivencias o hay que participar con todos por igual

80. ¿Tengo que hacer ejercicios con alguien con quien no me apetece hacerlos?

81. ¿Qué pasa si no me gusta alguien para hacer un ejercicio y me elige?

¹² Rolando Toro, 1.991. En "La vivencia de trascendencia". Sanclair Lemos.

Hacer biodanza aumenta nuestra sensibilidad.

Y parte de la sensibilidad es también ser selectivos.

Se trata de algo vivencial, no intelectual.

Diferenciar estilos, modos, formas. Y elegir.

A nivel existencial volverse más selectivos significa poder responderse las famosas preguntas:

¿vivo donde quiero?

¿vivo con quien quiero?

¿hago lo que quiero?

Ser selectivos es también quitar lo no sano de mi existencia.

Durante las sesiones nos vamos conociendo de acuerdo a nuestras afinidades. Y vamos creando relaciones diferenciadas de acuerdo al contacto recíproco que establecemos.

Nadie está obligado a establecer relación o contacto con personas que no le agraden.

Pero tampoco negarnos la posibilidad de lo inesperado.

82. Siempre que hago biodanza pienso en que me gustaría verlo desde fuera. Creo que sería enriquecedor ver una perspectiva exterior. Se podría filmar una vivencia y verla entre todos?

Es una opción difícil de llevar a la práctica. Supone un delicado trabajo de contención de todo lo que la experiencia despierta en las personas. Y un “para qué” muy claro y delimitado.

En una actividad así movilizaríamos aspectos vinculados con la autoestima, el autoconcepto y la imagen corporal.

La imagen corporal es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente.

Nuestra percepción es totalmente subjetiva: el tamaño y la forma de nuestro cuerpo es tamizada por pensamientos y creencias que tenemos al respecto.

Y este es un concepto emocional: incluye nuestros sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestra figura y con las experiencias que nos proporciona nuestro cuerpo.

Estoy afirmando entonces que la imagen corporal que tenemos no siempre se corresponde con la realidad.

Filmar puede obstaculizar la espontaneidad del grupo.

Ver una filmación con fines didácticos no consiste solo en ver una filmación. Esta experiencia produce movilizaciones muy altas en las personas y supone luego hacer un trabajo personal con cada una de ellas a efectos de que la experiencia resulte integradora.

83. Debería haber mas compromiso, no se trabaja.....el compromiso, creo.

¿Cómo evalúo el compromiso de un integrante de un grupo de biodanza?

¿Cómo sería un integrante comprometido?

Creo que sin darnos cuenta percibimos diferentes matices en nuestros compañeros de grupo.

A veces, personas con miedo al contacto. Otras, encuentros superficiales y emocionalmente pobres.

Podríamos fácilmente señalar que esas actitudes significan un bajo compromiso.

Sin embargo algo de los procesos internos de las personas permanece oculto para nosotros.

Si supiéramos más acerca de esto nos sorprenderíamos al enterarnos por ejemplo que esa joven que permanece tan tímida y callada está sintiendo emociones intensas y novedosas para ella.

Y que aquel hombre que no nos mira a los ojos se está dando cuenta de cuánto le cuesta.

Y que esa mujer que parece distante se ha conmovido profundamente.

Creo en los efectos insospechados de las situaciones.

84. ¿Por qué no explican mas lo que hacemos? (el significado, el porque, que se pretende con los ejercicios)

Es delicado el equilibrio que el facilitador tiene que mantener para decir algo acerca del ejercicio que propone y no extenderse demasiado al respecto.

Imaginemos que estamos en la mitad de la sesión. En un estado regresivo, emotivo. El facilitador nos propone una elasticidad integrativa (rodar lentamente por el suelo estirándose y contrayéndose con movimientos flexibles que comprometen todo el cuerpo).

Y que en ese momento el facilitador explicara: *“este ejercicio estimula la integración motora a través de variaciones de los niveles de tensión muscular. Necesita un nivel de tensión muscular que sea capaz de sostener el cuerpo en forma armónica. El efecto es de rehabilitación de postura: activación del tono muscular refuerza la función normal de sostén del cuerpo realizada por el sistema muscular”*.

85. Porque algunas personas están tanto rato juntas al acabar un ejercicio en los cierres

Las vivencias de cada persona dependen (entre otras cosas) de la disponibilidad de entrega.

Algunos ejercicios suponen vivencias regresivas

Los cierres permiten la salida de esas vivencias regresivas, de ese estado relajado y cálido

El estado interno de regresión puede ser muy placentero y si las personas que realizan juntas un ejercicio se han entendido, desean permanecer en ese estado sereno.

86. por qué no nos dan deberes para hacer durante la semana después de la sesión

Nuestros movimientos surgen de nuestros sentimientos.

El movimiento que vemos en nosotros surge de nuestros movimientos internos.

Podemos decirle algo a un participante de sus movimientos, pero no corregirlo.

Porque las transformaciones en los movimientos no dependen de aprender una técnica sino de transformaciones en la propia vida.

El movimiento aparente cambia cuando cambia el movimiento interno.

No hay entrenamiento para hacer biodanza.

Nuestra postura corporal es el resultado de un largo proceso de relación con el mundo.

87. Cuánto tiempo tengo que hacer biodanza para empezar a notar cambios?

Me pregunto cómo hablar de resultados en biodanza...

Creo que los cambios se van expandiendo de manera orgánica.

Y que tenemos que dejar de lado las ideas de rendimiento.

En general se da en las personas un proceso de transformación que consiste en nuevas actitudes frente a la vida.

88. Por qué no se ponen velas ni se quema incienso en una sesión de biodanza?

Algunas personas sienten desagrado por los aromas de los inciensos.

Alguna vez un facilitador me habló de que utilizarlos implicaría invadir a los participantes imponiéndoles determinados perfumes.

89. Hay olores que me molestan ¿se lo digo a la persona directamente?

El olor es un sentido muy emocional, que marca los límites sociales.

Supongo que hasta límites insospechados.

Parte de la xenofobia tiene como reacción el disgusto por el olor de otros. La cuestión es si este olor es intrínsecamente desagradable o es simplemente cultural. Al fin y al cabo, el olor es resultado de la dieta. A los occidentales, cuando vamos a otras partes del mundo, se nos dice que olemos a mantequilla. Olemos así por tomar muchos lácteos. No existe ninguna otra sociedad en la que los adultos consuman tantos productos lácteos. Si la gente de los trópicos tomara lácteos, ellos también tenderían a tener el mismo olor. Es interesante, siempre pensamos que es el otro el que huele de forma extraña, no somos conscientes de nuestro olor.¹³

Hace bastante tiempo me pregunté yo también que nos ocurre con los olores de la gente.

Y pensaba qué relación tendría esto con el afecto.

Por ejemplo: por qué cuando dos personas están en un momento de mucha seducción y erotismo toleran o disfrutan de los olores del otro.

Y cuando esa relación se vuelve poco grata, es como si tomáramos otra conciencia de esos olores y nos molestaran.

Por qué el olor de los pañales de nuestro bebé no nos molesta y el de bebés extraños sí.

Por qué si queremos a una persona, toleramos más su olor.

¹³Entrevista a David Howes, antropólogo sensorial

Algunas de mis vivencias en estos años¹⁴

16feb05

Anoche fue nuestra sesión de los martes y probablemente fue la sesión más placentera que viví

...la danza del hipopótamo...el encuentro con otros hipopótamos....mimos, caricias volví a hacer el ejercicio de estar en el suelo y moverme con sensualidad

la primera vez (hace algunos meses) lo había hecho sola y me había sentido fatal, incluso había tenido la sensación de que mi cuerpo era de plomo...parecía que la fuerza de gravedad se había intensificado y no podía moverme!

Hasta salí con dolor en mis músculos, supongo que de la fuerza que había hecho Y anoche, el mismo ejercicio, fue tan placentero!

Esta vez era con una compañera (gracias María Rosa!!!!).Me sentía suelta y con liviandad como para deslizarme de un lado para otro...y me he estirado tanto....que hoy a la mañana tuve una sensación que nunca había tenido

iba caminando por Las Ramblas y sentía la extensión de mis piernas y la de mis brazos y tenía la sensación de que mis piernas eran largas y que mis brazos también

sentía desde donde comienzan las piernas hasta los dedos de los pies

sentía que estaba más alta

miraba las baldosas del suelo para ver si las veía más lejos, porque la sensación era que estaba sobre otras piernas....

Tal vez he caminado otras veces en piloto automático, con el cuerpo anestesiado....sin conciencia del largo de mis piernas ni de mis brazos....

Pienso que el contacto con otro y mi entrega, me devolvieron sensaciones e hicieron que recupere la conciencia de mi cuerpo.

Y que así como hubo "otros" con los que logré la tensión en mis piernas y mis brazos, también hay "otros" con los que logro este placer y este bienestar tan gratos...

biodanza descontractura del alma...

biodanza remedio para almas contracturadas...

(tengo la secreta intuición de que puedo llegar a recuperar cada centímetro de mi cuerpo...y eso me da mucha alegría...)

4ene06

2 y 20 de la noche.

Hace un rato que llegué de mi sesión de los martes. Y hace muchas sesiones que me pasa algo especial.

Es como si pudiera verme a mi misma en cada sesión...

Hay momentos en los que aparece algún pensamiento, otros en los que siento alguna molestia porque algún movimiento o ejercicio no me sale bien o me cuesta, a veces escucho una música que tal vez no me viene muy bien ese día o no me gusta o francamente me disgusta...

Y de repente ALGO me sucede y comienzo a sentir un bienestar inmenso y no me importa nada y estoy muy cómoda y siento un cóctel de amor, deseo, alegría, placer...y es otra frecuencia, otra música, otro cuerpo, otras sensaciones...

¹⁴ escribí estas notas muchas veces al volver de las sesiones de biodanza o a la mañana siguiente.

Todo cambia como si me hubiera trasladado a otro lugar y a otro tiempo
y sucede en UN INSTANTE
porque estoy aprendiendo a no resistirme
porque suelto
porque digo si
y me agrada mucho
y el hechizo no se rompe
y me dura
(está sucediéndome hace muchas semanas seguidas...)

22feb06

Anoche, sesión de biodanza. Casi al final, ronda de fusión indiferenciada...yo estaba periférica y poco activa (venía de una tarde triste) pero con una felicidad suave y tímida, apenas incipiente...cuando de repente -sin darme cuenta- abrí un poco mis ojos y vi.

Fueron segundos...

Tres mujeres en el centro, iban y venían, estiraban sus cabezas hacia atrás y las volvían al centro...era bellissimo. Vi los músculos de sus cuellos y los hombros...Parecía el centro de un animal acuático, una medusa gigante...

Cerré entonces mis ojos otra vez con la delicia de haber visto lo que nunca solemos ver...

8nov07

Tengo la alegría guardada en un lugar secreto como se guardan las cosas preciosas y delicadas que necesitan estar protegidas
a veces(cada vez más) allí dejo entrar a mis amigas del alma

a veces pierdo la llave y eso hace que mi ánimo se apague innecesariamente

esta mañana descubrí que tengo la alegría en la porción de mi alma que corresponde a la intimidad

por eso mostrarme alegre es como desnudarme
es quedar allí en medio de todos con mis sentimientos a flor de piel
suelta fresca confiada
inocente y despreocupada

anoche estuve en mi grupo de biodanza y otra vez me poseyó una alegría inmensa que me dura hasta hoy en esta mañana con tanta intensidad que la escribo como si escribirla fuera dejar pruebas de que sí es verdad

así soy yo a veces
así me siento de feliz

ni siquiera sé si esto se llama felicidad, alegría, inmenso bienestar o que...
ni me importa saber como se llama

me importa que así sé vivir a veces y con eso basta

basta con saber que puedo recostarme en los brazos de silvia para que prepare mi espalda para que crezcan mis alas

y que puedo "despertar" en medio del grupo abrazada a jordi y silvi como si nunca fuéramos a dejar de estarlo

y que puedo mirar a los rostros de cada uno de mis compañeros y sentirme feliz

y que puedo despertar en este jueves de noviembre así...

Hacer biodanza me acaricia hasta donde guardo la alegría y la deja suelta y libre...

De mis cuadernos de formación:¹⁵

20 febrero 2005

A veces las músicas no me inspiran lo que el facilitador propone.

O mi día no es para esa frecuencia.

¿Hay una frecuencia grupal?

¿Y los que se quedan fuera?

El cuerpo de los otros...hasta donde llegar

Biodanza tiene efectos secundarios.

22 febrero 2005

¿Podemos danzar la tristeza?

¿O el aburrimiento o la insatisfacción o el enojo?

¿Puedo danzar *Zoolook* de Jean Michel Jarré?

¿O *She's leaving home* de los Beatles?

13 marzo 2005

Si me dicen “sólo puedes utilizar estas músicas”ello me provoca usar otras.

17 marzo 2005

¿Cómo seducir a alguien a quien no deseas?

La elección del compañero para el ejercicio puede obstaculizarlo.

¿Qué hacer con la excitación que aparece?

30 abril 2005

Me gustaría investigar la relación entre la aceptación del olor del otro y el afecto.

28 junio 2005

progresividad: si hay muchas emociones en mí, no puedo.

Te tocan tres ejercicios seguidos (sin cambio de parejas) con el mismo compañero con el que no tenes feeling y sonaste!!

5 julio 2005

Wow! (con un ejercicio con un compañero en el suelo)

Después cuando me voy de la clase siento que me falta una parte.

Y quedo ligada a esa persona.

30 octubre 2005

Algo me pasa con la progresividad. Cuando me acelero me quedo sin aire, si hay ejercicios o juegos rápidos.

Desde el mes pasado veo a todos dándose cariño y siento algo como la pena. Debe ser porque estoy carente de amor...

¹⁵ Escritos hechos durante mi formación como facilitadora de biodanza. 2005-2007

26 noviembre 2005

no sé si yo me dije o la facilitadora me dijo: “vamos Leila, suelta la tristeza ya”.
Me ubico en ese preciso instante en que puedo ir para acá o para allá
¿hasta donde la voluntariedad de mi malestar?

20 mayo 2006

“A ver Leila....que hoy estas animada....” (me dijo la facilitadora).
¿Suelo estar desanimada??!

9 junio 2006

(en el Minotauro)

Yo soy fuerte, yo soy valiente, yo puedo ser ayudada, acompañada, consolada, amada.

A modo de conclusión

¿Cómo concluir esta monografía?

Tengo palabras sueltas....un par de frases que aparecen en mí una y otra vez

Y seguramente porque tienen mucho que ver con los cambios existenciales que he concretado en este tiempo:

vivir en un lugar nutritivo
compartir con personas nutritivas
entrega amorosa a la vida

Leila.

Barcelona, marzo de 2.008.

Bibliografía:

Hacia una pedagogía de la pregunta.

Paulo Freire.

Ed .La Aurora. Bs.As. 1986

El principito

Antoine de Saint- Exupéry

Emecé editores.

Amores

Eduardo Galeano

AlianzaEditorial, 2003

Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas de Biodanza

Rolando Toro Araneda

International Biocentric Foundation

Curso de Formación para profesores de Biodanza

Módulos de formación años 2005-2006-2007:

Definición y Modelo teórico

Aspectos biológicos de Biodanza

Principio Biocéntrico e Inconsciente Vital

Aspectos psicológicos de Biodanza

Aspectos fisiológicos de Biodanza

Movimiento Humano

Contacto y Caricia

Identidad e Integración

Trance y Regresión

La Vivencia

Aplicaciones y Extensiones de Biodanza

Aspectos míticos y filosóficos

La música en Biodanza

Ars Magna

Vitalidad

Creatividad

Sexualidad

Trascendencia

Afectividad

Metodología I: Semántica Musical

Metodología II y III: La sesión de Biodanza

Metodología IV: Curso Semanal y Maratón de Biodanza

Metodología V: El grupo de Biodanza

Metodología VI: Criterios de Evaluación del Proceso Evolutivo en Biodanza

De la seducción. Jean Baudrillard.
Editorial R.E.I. Buenos Aires -1994.

Diccionario de la Real Academia Española.
XXII edición.
www.rae.es

La vivencia de trascendencia.
Sanclair Lemos.
Semente editorial – Brasil -1996

Clases dadas por mis profesores de los módulos de formación: Luís Otávio Pimentel, Silvia Eick, Cleber Castilhos, Antonio Sarpe, Jorge Terren, Mónica Turco, Augusto Madalena, Mirthes González, Sanclair Lemos, Ruth Cavalcante.

Mis apuntes como alumna de esos módulos.