

**INTERNACIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION**  
Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile



*SISTEMA ROLANDO TORO*

**MONOGRAFÍA PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO**  
**“PROFESORA DE BIODANZA”**

# ***Biodanza***

## ***Cuerpos y Lenguajes***

**Alumna: Carmen Durán Carrasco**  
**Profesora: Patricia Saldivia Muñoz**

**Santiago, Octubre 2006**

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

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

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

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

# *Biodanza. Cuerpos y Lenguajes.*

## ÍNDICE

PRÓLOGO .....	4
<b>I BIODANZA</b>	
<i>Danzar la vida</i> .....	7
<i>Ética biocéntrica</i> .....	12
<i>Pinceladas neurofisiológicas</i> .....	15
<b>II CUERPOS Y LENGUAJES</b>	
<i>Etnografía interpretativa</i> .....	20
<i>Cuerpos y culturas</i> .....	22
<i>Cuerpos y lenguajes</i> .....	27
<i>Lenguajes corporales</i> .....	30
<i>Lenguajes del placer</i> .....	33
<i>El lenguaje verbal en biodanza</i> .....	36
<i>Relatos de vivencias</i> .....	39
EPÍLOGO .....	43
BIBLIOGRAFÍA .....	45
ANEXOS .....	48

*Este texto lo escribo en varios niveles,  
porque las sensaciones son múltiples.  
Escribo movilizada por la materia prima del  
deseo. La materia de las palabras susurra,  
respira, abre y sutura, hasta en nuestros  
huesos, pozos y precipicios de asombro.*

Nicole Brossard

# PRÓLOGO

*En la Torre de Babel el lenguaje se descifra en cuerpos.*

Rolando Toro

## 1

En la Torre de Babel -la torre del (des)encuentro humano de los lenguajes verbales del mundo- la incompreensión e incomunicación es insoslayable. No se considera allí una posibilidad de encuentro corpo/emocional afectivo, solidario, respetuoso. Algo obvio si se mira de cerca, algo fácilmente imaginable y realizable: comunicarnos, entendernos para bien, por la paz, a través de lenguajes que nos acercan, benefician y afianzan en la fortaleza de dar juntas -como culturas- un salto evolutivo: transtasis, que es lo que necesitamos. Las sociedades del mundo pueden y deberían fundar sus diálogos verbales en un *lenguaje que se descifre en cuerpos*, por el bien de la humanidad.

Hoy la biodanza propone algo sencillo y muy poderoso: el encuentro humano sincero, bien intencionado, afectivo, integral, yendo más allá de la distancia que los lenguajes cognitivos imponen a la especie humana. La biodanza destaca, propone y valora un abanico de posibilidades que representan una alternativa política a la guerra crónica en que nos hemos visto sumergidos como especie. La utopía de vivir en solidaridad y en integración con el medio ambiente, se expresa en biodanza con una propuesta concreta, de acción inmediata, que encuentra una respuesta sorprendente en su convocatoria a nivel planetario, pues en todos los rincones del mundo hay personas anhelando proteger y enriquecer la vida comunitaria.

## 2

*Enseñar en la calle y en el patio... enseñar con el gesto.* Gabriela Mistral.

Escribo esto como notas para conversar en clases. Como alumna y como profesora. Me gustan las clases abiertas -ojalá al aire libre- por lo que tienen de aprendizajes y de aperturas. Escribo aquí lo que quisiera comentar a partir de una larga primera clase. Escribo mi interpretación sobre la biodanza desde mis lecturas, mis vivencias, mis conversaciones, mis imágenes y mi personal y comunitario recorrido. Escribo sobre aquellos temas que más me tocan la curiosidad y el cuerpo; que más me atraen y me inquietan; que me dan placer, insomnio y entusiasmo. La biodanza -curiosa y transgresora disciplina- es, claro, muchísimo más que este recorte que construyo, que invento a mi manera con estas palabras, recorte particular que quiere ser también una gota más del afluyente biodancero mundial. Escribo desde mis viajes por la antropología cultural, los estudios feministas y la ontología del lenguaje; por intersticios de la lingüística, la semiología y las artes visuales y corporales.

### 3

Desde mis inicios en la biodanza me atrajo el carácter interdisciplinario de su modelo teórico y me llamó poderosamente la atención el hecho de que dos dominios aparentemente distintos y distantes, que tradicionalmente se han estudiado como ámbitos separados de lo humano -la ética y la neurofisiología- aparecieran muy próximos en él. Entendía a las neurociencias como una disciplina estrictamente biológica, física, orgánica y al dominio de la ética como una categoría eminentemente lingüística, que -a simple vista- parecían disciplinas sin mayor conexión. Me impactó esta interpretación donde la propuesta es intervenir en la conciencia ética desde la intervención neurofisiológica. Intervención –esta última- autoinducida en forma natural gracias a la música y a ciertos ejercicios de encuentro- que a su vez se sustenta en una ética particular. Recursividad del fenómeno, retroalimentación, interconexión. El presente texto aborda parcialmente este recorrido, incursionando en la superficie de estos temas y explorando esta posibilidad que ofrece la biodanza de interconectar y tramar, en una misma propuesta, dominios aparentemente tan disímiles. Recorrido que -evidentemente- abre posibilidades y preguntas para investigaciones futuras.

### 4

La biodanza y la ontología del lenguaje tienen en común el ser dominios nuevos, emergentes, en la amplia extensión de las ciencias humanas. Comparten la preocupación central por dilucidar e intervenir en el dominio de lo humano, con especial interés en el bienestar común y la paz. La biología del conocimiento y la neurofisiología, así como la arqueología y la paleohistoria, son disciplinas que se entrelazan con la biodanza en este tejido de interlocución, de co/operación en el gesto de tramar. Cada una de estas disciplinas constituye un dominio peculiar con su particular lenguaje, códigos, intereses, prioridades. Mi objetivo es entretrejer ideas y postulados, y urdir en una misma trama algunas de estas propuestas. Al centro de mi investigación y búsqueda está la posibilidad avistada de desbarataje paradigmático y sus posibilidades creativas. Por esto también está el interés por la danza, la música, las fotografías, el lenguaje como narración, como invención de lo posible y re-creación constante (viviente) de la cultura.

Iniciaré este recorrido dando cuenta de mi particular interpretación de la biodanza. A partir de ediciones libres y parafraseos de sus textos académicos, describiré cómo la entiendo, dónde pongo el énfasis, cómo la descifro, tanto en sus definiciones como en su propuesta metodológica y ética, desde una perspectiva post-metafísica. Luego abordaré los temas del cuerpo y el lenguaje desde el territorio interpretativo de la etnografía (mi tradición antropológica) en diálogo sostenido con la biodanza y con mi propia vivencia de ser/estar siendo un cuerpo de mujer y una interpretación lingüística.

## 5

El trabajo con los grupos es mi principal *laboratorio*, trabajo de campo y fuente de interrogaciones. Las clases son un constante estímulo para explorar, profundizar y expandir mis interpretaciones y vivencias. Gracias doy a cada una de mis alumnas y alumnos por su participación y su confianza.

Agradezco a mi familia -y a toda nuestra genealogía- por la herencia de humanidad, música, naturaleza y maestrías varias. Agradezco a mis espléndidas amigas (*cientos de miles por todo Chile* y el extranjero) y a mis fieles compañeros de curso y vida. Gracias doy a todo el mundo, que nadie se quede fuera, que soy la que soy gracias a estar entretejida en esta gran trama de vínculos afectivos.

Doy gracias especiales a mis lúcidas profesoras de biodanza Patricia Saldivia y Claudete Sant'Anna, por guiarme con inteligencia, ternura y paciencia por este camino.

Y en cuanto a este texto en particular, agradezco profundamente a Viviana Paredes, mi hada madrina del computador, y a Lucho Espinoza, fotógrafo, antiguo y esporádico compañero de viaje.

*Las que bordamos el tapiz, las que hilamos, teñimos y entretejemos textos y palabras, damos una vez más otra vuelta a la rueca (de las ideas), otro nudo, otra puntada en el telar (de las preguntas). Re-imaginamos una nueva versión/visión arbitraria como todas. Mawa.*



# I **BIODANZA**

*Lo que necesitamos para vivir es un sentimiento de intimidad, de trascendencia, de vinculación gozosa y de estimulante dicha.* Rolando Toro.

## **DANZAR LA VIDA**

Bio/danza: el prefijo *bio* deriva del término *bios* que significa *vida*. La metáfora es *danza de la vida* o *danzar la vida*.

La biodanza es un sistema de integración afectiva, reparación y renovación celular y rehabilitación existencial. Aborda los dominios de lo cuerpo/emocional a través y desde la música, el canto, el baile y el encuentro humano. Surte efectos de re-equilibrio y bienestar integral en las personas y comunidades, al tejer una trama de vínculos afectuosos y contacto sensible interespecie. Es disciplina humanística, terapia y sistema de re-educación integral, que favorece la expresión de potenciales genéticos.

Biodanza es una disciplina de características inéditas, pues es una extensión de las ciencias humanas que dialoga con las neurociencias, las ciencias biológicas y la etología. *Es un tipo de intervención jamás antes propuesta: la activación de la expresión genética a partir de la deflagración de hormonas y neurotransmisores naturales, mediante la estimulación de emociones específicas.* A la vez persigue objetivos filosóficos y éticos, en abierta trasgresión a los valores de la cultura hegemónica.

Biodanza no es interpretativa ni analítica durante el aula. Su metodología es la vivencia, entendida como *una experiencia vivida con gran intensidad en un lapso de tiempo 'aquí y ahora', que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales.* La inducción de vivencias es el elemento operativo de biodanza. Durante las sesiones se da énfasis a la experiencia vivida más que a la información verbal, promoviendo la transformación sin la intervención de los procesos intelectuales.

*Un gran aporte de la biodanza a la superación de las estructuras culturales patriarcales es su método vivencial. Aquí hay una profunda intuición que siempre ha estado presente en las grandes tradiciones de sabiduría humana: se sabe que el aprendizaje humano significativo es un cambio del sistema psicosomático en su totalidad. Los pueblos originarios entendieron muy bien que el cambio significativo se da sobre todo en un contexto ritual, donde la totalidad corporal y comunitaria está involucrada en la transformación.*

David Molineaux

La renovación orgánica y autorregulación, en biodanza, es inducida a partir de intensas vivencias personales y estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de ciertas funciones biológicas. El núcleo integrador es la afectividad, la que influye sobre los centros reguladores límbico hipotalámicos.

En biodanza se vivencia el encuentro humano y la celebración como rituales comunitarios que fortalecen el sentido de pertenencia y de identidad cultural. Estas experiencias propician un bienestar orgánico, celular, neurofisiológico y químico. Biodanza deflagra vivencias de intensidad variable, recorriendo una espiral de situaciones revitalizadoras, co/creándose así un ambiente enriquecido favorable a la transtasis o saltos evolutivos. Amor, amistad, alegría de vivir, esperanza, encuentro, erotismo, creatividad, placer y expansión de conciencia ética son sólo algunas de las numerosas posibilidades que esta disciplina propicia.

*El trabajo con nuestro propio cuerpo resulta fundamental y en este contexto, la biodanza busca que cada persona vaya haciéndose cada vez más responsable de sí misma y de su crecimiento personal, creando nuevas motivaciones para desarrollarse por medio de un estilo de vida basado en la salud y el bienestar. Es un sistema que permite la integración del ser humano con el entorno, las otras personas y consigo mismo. Dicha integración se realiza a través de ejercicios estimulados por la danza -asumiendo en nosotros el movimiento de nuestra manera de ser en el mundo- el canto y la música, los que tienen el poder curativo capaz de modificar estados físicos y emocionales crónicos.*

Pedro Labbé

La biodanza, al ser practicada con regularidad durante algún tiempo, reconforta, alivia, sana y re-habilita a nivel existencial. La transformación existencial *es una transculturación, un aprendizaje a nivel afectivo, una modificación límbico hipotalámica*. También mejora la expresión y la comunicación emocional profunda.

Asistir a una clase de biodanza es exponerse a un ambiente favorablemente enriquecido y, a la vez, vincularse a una comunidad que ejercita, explora y expande el deseo profundo de vivir en solidaridad, de expresar emociones amables, de recibir reconocimiento, valoración y cariño, al ritmo y cadencias de músicas, instrumentos, voces y silencios. Biodanza es una lluvia de ecofactores seleccionados para deflagrar ciertas emociones y procesos fisiológicos específicos. Actúa en un movimiento de espiral de autoconexión e interconexión, enriquecida por el intercambio y abriéndose a posibilidades que se multiplican en el camino.

## **Danza**

El concepto de danza -en biodanza- se extiende a gestos, expresiones y movimientos con poder de inducir transformaciones en la existencia.

*Movimiento vivencial, ritmo biológico, del corazón, de la respiración, impulso de vinculación con la especie, movimiento de intimidad.* Rolando Toro

Biodanza promueve una danza orgánica, un movimiento basado en la vivencia y no en la conciencia. No se activan aquí funciones vinculadas al control voluntario ni se trabaja en torno a ciertos códigos preestablecidos. Como en ceremonias y rituales de tradiciones culturales originarias, en biodanza se propone a las personas ingresar a estados vivenciales/neurofisiológicos específicos, en el que se llega a 'ser danza'. Para conseguir el estado de trance que permite 'ser danza' es necesario partir de un estado incondicional y receptivo 'permitiendo' que la música induzca el estado cenestésico-vivencial. 'Ser danza' es fuente de renovación y energización y es la opción de biodanza.

## **Música**

La música es un elemento clave en biodanza. Es un lenguaje que no pasa por los filtros analíticos, estimula la danza expresiva y la comunicación afectiva y produce importantes efectos neurofisiológicos. En biodanza se invita a sentir la música con todo el cuerpo, a 'ser la música'.

*La música es seleccionada de acuerdo a una semántica musical en relación con el poder deflagrador de respuestas emocionales específicas que induzcan determinadas vivencias.* Rolando Toro

## **Grupo**

El grupo es esencial en el proceso de aprendizaje de biodanza, pues induce nuevas formas de comunicación y de vínculo. Cada participante encuentra continente afectivo, un ambiente protegido y permiso para la expresión y el cambio. La presencia de otras personas y el contacto afectivo con ellas -celebrando, exaltando la presencia y el encanto del encuentro- modifica el funcionamiento orgánico y existencial. En biodanza el proceso de cambio involucra al cuerpo en sus diferentes niveles: neurológico, endocrino, inmunológico y emocional, afectando a todas y cada una de sus células.

*El primer elemento liberador que ofrece la biodanza es el simple hecho de reunir a los participantes en círculos de iguales. Basta recordar que durante incontables milenios de nuestra evolución anatómica y cultural, los humanos vivíamos en pequeños clanes en las cuales predominaban las relaciones cara-a-cara. El grupo pequeño, de una o dos docenas de personas, sigue arraigado en nuestra memoria genética y cultural como el contexto más apto para el aprendizaje, la resolución de conflictos, y las transiciones más importantes de nuestras vidas. Es el locus de nuestra humanización, el lugar de nuestros cambios más fundamentales. La ronda de manos y miradas es, por lo mismo, el*

*contexto originario del ritual significativo. La ronda cuestiona los valores utilitarios modernos y nos convoca a un sentido de juego, de celebración, de entrega extática, donde todos gozan del continente y la solicitud vivificante del grupo de iguales.* David Molineaux

## Salud

Un objetivo de BD es *desenvolver potenciales de salud*. Biodanza no parte desde la enfermedad sino que parte desde los *factores de optimización bio social*.

*La propuesta es fortalecer lo sano, para -desde allí- encarar lo dañado disminuido.* Loly Cancino

Como terapia complementaria -de prevención, sanación y rehabilitación existencial- biodanza integra complejos dominios de la vida humana: cuerpo, emoción y lenguaje. Es una terapia integral que refuerza lo vital de cada persona y re-aviva el fuego evolutivo, al actuar al nivel del sistema límbico hipotalámico.

Biodanza hoy está siendo respaldada por las Teorías de la Complejidad, especialmente en el campo de las neurociencias. Cada día se avanza en la demostración experimental -con mediciones neuroquímicas y otros recursos- de sus efectos a nivel orgánico, celular y neuronal.<sup>1</sup>

*Son las sinapsis neuronales las que especifican el espacio de posibilidades de acción y ellas se configuran en la interacción con el entorno, en particular con el entorno humano. Es el tipo de interacciones entre los humanos lo que especifica el espacio de lo posible para una comunidad. Las prácticas cambian la estructura sináptica. Y en este proceso es el cuerpo lo que se transforma y desde allí se transforma el vivir en todas sus dimensiones.*

Humberto Maturana

Las investigaciones neurológicas más recientes demuestran que el cerebro adulto puede co/crear nuevo tejido neural y establecer nuevas conexiones, en respuesta a una estimulación importante, interesante, extraordinaria. *Podemos esculpir nuestro cerebro*. La expresión *genómica psicosocial* hace referencia al flujo que va desde la experiencia hacia la expresión de los genes y se interesa en las llamadas *experiencias del numinoso*, lo novedoso, lo fascinante. *Y en Biodanza lo extraordinario, lo fascinante, está aquí, entre nosotr@s*. Biodanza estimula la neurogénesis y potencia la plasticidad neural al inducir vivencias integradoras.

---

<sup>1</sup> Para un abordaje exhaustivo sobre estas materias ver los trabajos de Gittith Sánchez y Cecilia Toro, ambas científicas y profesoras didactas de biodanza.

## Antecedentes

*Yo no inventé a la biodanza. La biodanza me inventó a mí.* Rolando Toro

El Sistema Biodanza ha sido ideado por el profesor Rolando Toro -chileno, penquista- a partir de los años 60, experimentalmente, en el Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile. Después del golpe militar de 1973, Rolando Toro siguió desarrollando la biodanza en Argentina, Brasil e Italia, durante tres décadas. La biodanza se fue expandiendo por el mundo gracias al énfasis puesto en la constante creación de Escuelas de Biodanza y la formación de profesores. Actualmente existen grupos de práctica semanal y Escuelas de Biodanza en toda América Latina, gran parte de Europa, Japón, Sudáfrica y Australia, entre otros países. Durante los últimos 45 años Rolando Toro y sus colaboradoras/es han desarrollado un complejo modelo teórico orientado a la terapia y a la educación, con fundamentos en la antropología, la psicología, el arte, la biología, la etología y las neurociencias. Como movimiento social, la biodanza agrupa hoy a miles de personas que promueven la paz a nivel mundial, la gran mayoría de las cuales son mujeres.

Con el cambio de siglo, Rolando Toro regresó a Chile y fundó la Escuela Modelo de Biodanza para Profesores, en Santiago, donde ya se han titulado varias promociones que hoy difunden la biodanza en diversas regiones del país. Actualmente, Rolando Toro tiene 82 años y goza de excelente salud, lucidez y buen humor, siendo un ejemplo viviente de los beneficios de la biodanza. Dirige la *Internacional Biocentric Foundation*, fundación que lidera el movimiento de biodanza en el mundo y dicta cátedra en Chile y el extranjero.

*La finalidad de la biodanza es inducir vivencias -a través de la música, el movimiento y el encuentro- capaces de modificar al organismo y a la existencia humana.*

Rolando Toro

## **ÉTICA BIOCÉNTRICA**

*Los seres humanos somos ‘seres morales’, hacemos juicios, generamos valores y conferimos sentido a nuestra existencia. Este es el dominio de la ética.* Humberto Maturana

*Cada etapa histórica se interroga sobre el sentido de lo humano y ofrece determinadas respuestas e interpretaciones. Cada interpretación se plasma (de una u otra forma) en determinadas modalidades de sentido común. Aquel núcleo de supuestos que constituye lo que nos parece obvio, aquel lugar donde nuestro preguntar se detiene, se sustenta en una ‘matriz interpretativa’ sobre el significado de lo humano.* Rafael Echeverría

Al elegir una interpretación elegimos también una ética, que implica a su vez una orientación política, una propuesta acerca de las posibilidades que vemos en y para la convivencia humana, intraespecies y con el medio ambiente. Toda narrativa se fundamenta en un conjunto de creencias, juicios. Y a la vez, lo que llamamos nuestros valores, intereses, estándares para vivir, están fundados en dichas narrativas. *No se piensa en estas narrativas tanto como se actúa a partir de ellas.* Vivimos en ellas.

### **Principio biocéntrico**

La biodanza ofrece respuestas e interpretaciones específicas al fenómeno de lo humano, las que se fundan en un conjunto de principios específicos.

*Durante el siglo XX, así como hemos llegado al paroxismo de la modernidad con toda su destructividad, se ha ido generando, simultáneamente, un paradigma holográfico integrador, en el cual el concepto de principio biocéntrico introduce la dimensión de la vida como organizadora, tanto del universo como de la convivencia.* Ana María Alberti

El *principio biocéntrico* es un nuevo paradigma para las ciencias humanas que propone orientar todos los emprendimientos sociales y educacionales hacia la *potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos*, reestableciendo las condiciones de nutrición de ésta, promoviendo el derecho al goce de vivir, al amor, al contacto corporal y a la plenitud.

*Se propone también rescatar de la historia de la cultura humana una filosofía que permita la convivencia de todas las formas de vida y de todas las formas de*

*humanidad. Hablamos de una cultura del encuentro y de una integración naturaleza cultura.* Raúl Terrén

Desde esta perspectiva la *educación biocéntrica* tiene un importante papel en el proceso evolutivo de la humanidad y en los emprendimientos que buscan la paz, con una metodología vivencial -no sólo intelectual- donde lo más importante es aprender a conectarse entre sí, respetarse mutuamente y cuidar la convivencia.

*Las escuelas de biodanza deberían ser el centro por excelencia de una cultura de la vida y el objetivo central de la educación biocéntrica -aprender a vivir- debería percibirse claramente en su dinámica pedagógica.* Rolando Toro

## **Respeto mutuo**

En biodanza se promueve una ética fundada en el respeto mutuo. Explicitada, promovida permanentemente -en la palabra y en la vivencia corpo/emocional- esta ética propicia una transformación profunda en la forma de convivencia humana.

*El desafío de la humanidad es la convivencia. Todo se reduce a la capacidad de empatía, es decir, a poder ponerse en el lugar del otro, estar en su piel por un instante, para descubrir la mejor manera de estar juntos sin hacerle daño, sin hacernos daño.* Raúl Terrén

Biodanza aspira a incidir en la *activación de núcleos innatos de vinculación biológica* entre los miembros de la especie, lo que permitiría una modificación social en profundidad.

*Una ética fundada en el respeto mutuo es pre condición del propio lenguaje y de toda forma de convivencia social, desde la cual el mismo lenguaje emerge. Ser humanos implica relaciones comunitarias corporales amorosas que nos posibiliten la cercanía y la colaboración indispensable para crear el lenguaje, para crear la cultura como apertura de posibilidades, expansión de la imaginación y generación de sentidos.* Humberto Maturana

Al mismo tiempo, trabajar con el cuerpo/emocional de las personas -como se hace en biodanza- requiere delicadeza, cuidado extremo, sensibilidad, empatía. Puede ser aparentemente fácil aprender técnicas (incluso ‘trucos’) que movilicen emocionalmente a personas y grupos. Es por esto que necesitamos una ética de la responsabilidad compartida por el cuidado de las personas al interior del aula. El interés prioritario es el bienestar de las personas y la atención a sus necesidades específicas en circunstancias particulares.

*En el dominio del lenguaje el respeto mutuo es el juicio de aceptación del otro como un ser diferente de mí, legítimo en su forma de ser y autónomo en su capacidad de actuar. Implica la aceptación de la diferencia, de la legitimidad y de la autonomía de la otra persona en nuestra convivencia común. Implica la*

*disposición de concederle al otro un espacio de plena y recíproca legitimidad para la prosecución de sus inquietudes.* Humberto Maturana

### **Acción política por la paz**

*La conciencia ética constituye la capacidad cada vez más refinada de reflexionar sobre las situaciones que experimentamos y evaluamos en la medida en que son buenas o malas para nosotras (para nuestros cuerpos y vidas personales y comunitarias). Somos personas con el derecho y la responsabilidad de formar nuestra propia conciencia ética.*

Marjorie Reiley

¿Cómo bailo la vida? ¿Desde cuáles principios? Mi opción ética por la biodanza es para mí política en el sentido de que es un ensayo de intervención en la vida social comunitaria desde y por la paz. Desde la biodanza me posiciono a favor de la paz, estimando que ésta nos favorece y beneficia como especie al integrarnos y asumirnos en nuestro formar parte de un ecosistema global. Ética de la paz y de la solidaridad es creer que la paz es posible y que es mejor que la violencia y la aparentemente interminable guerra patriarcal. Una ética que funda sus raíces en la declaración de los derechos de humanas y humanos. Una ética que valora el respeto mutuo, el bienestar colectivo, la *biología del amor*. Cada sesión de biodanza vuelve a conectarnos con esta confianza de que la paz sí puede existir aún en medio de la guerra. Cuando llegamos al encuentro semanal de nuestra pequeña comunidad biodancera, algo en mí se aliviana, se fortalece, porque existo -otra vez- en la ronda humana que cree, crea y baila la paz. Donde las fronteras éticas son el cuidado mutuo, la consideración, la empatía, el respeto, la ternura, la valoración. Y donde el gesto y la acción cotidiana se orientan a expandir los lenguajes capaces de cultivar la paz. La ceremonia semanal de biodanza es un rito en el que encontramos un camino que nos reedita valientes e impulsa vehementes a continuar nuestro viaje.



## ***PINCELADAS NEUROFISIOLÓGICAS***

*La materia prima de cada pueblo no es el cobre ni el carbón; no son las industrias ni el petróleo; la materia prima de los pueblos es el sistema nervioso de las personas.* Rolando Toro

*Si el cerebro fuera lo suficientemente simple para que pudiéramos decir cómo funciona, no seríamos capaces de hacer la pregunta.*

Francisco Varela

La propuesta del Sistema Biodanza es inducir vivencias integradoras para desarrollar modalidades de expresión del potencial genético humano, a través de una lluvia de ecofactores positivos, cuya acción reguladora no se ejerce sobre la corteza cerebral voluntaria sino sobre la región límbico hipotalámica. Biodanza ofrece integración afectiva y renovación orgánica, neurogénesis, cambios en la concentración de neurotransmisores, hormonas y receptores, *nuevas conversaciones del sistema nervioso*, pues se pueden formar nuevas neuronas y nuevas sinapsis a través de la estimulación por ambientes enriquecidos.

Las investigaciones en neurociencia abordan la anatomía, fisiología, química y biología molecular del sistema nervioso, con particular interés en cómo se relaciona la actividad del cerebro con el comportamiento y el aprendizaje. Y podemos apreciar, en numerosas investigaciones<sup>2</sup>, cómo los elementos actuales de neurobiología sustentan tanto la metodología como los mecanismos de acción que la biodanza viene proponiendo desde hace 40 años.

*‘Mi propuesta no consiste sólo en danzar’, afirma Rolando Toro. Claro que no, pues su propuesta consiste en -a lo menos- producir plasticidad neuronal.*

Gittith Sánchez

Las neurociencias de hoy están demostrando cómo la estructura del cerebro es modelada por la actividad de las neuronas y cómo la actividad de éstas está influenciada por factores ambientales en general. Esta mirada holística, que integra muchos niveles de organización -ciencias de la complejidad- es la que está dando una nueva vitalidad a las neurociencias.

La clarificación de algunos de los mecanismos de aprendizaje por las neurociencias ha sido posible gracias al desarrollo de tecnologías no invasivas que permiten observar directamente el proceso de aprendizaje humano. De estas investigaciones se ha concluido que el aprendizaje cambia la estructura física del cerebro; lo organiza y reorganiza; y que diferentes partes del cerebro aprenden en diferentes momentos. Por otra parte se ha

---

<sup>2</sup> Para un abordaje exhaustivo sobre estas materias ver: Gittith Sánchez: *Educación y desarrollo cerebral; Neurociencias y Biodanza. El proceso de integración genético – ambiental.* ; *Un abordaje de la Teoría de Sistemas Complejos adaptativos;* y *Biodanza y reprogramación existencial.* Y Cecilia Toro: *Neurogénesis, plasticidad neuronal y expresión génica diferencial en adultos en ambientes enriquecidos: Correlaciones con biodanza.*

comprobado la existencia de genes tempranos que se expresan en las primeras etapas de la vida y de genes tardíos que pueden expresarse a cualquier edad.

*Los neurobiólogos han hecho mucho la homología con el arte de esculpir. Lo que ocurre es que el cerebro tiene una cierta estructura, pero la experiencia que el niño tiene, la estimulación que recibe, hace que algunas de esas partes del cerebro permanezcan y otras simplemente desaparezcan. Esto es muy importante hasta la adolescencia, dependiendo del área del cerebro, pero lo interesante es que este mecanismo de plasticidad dura toda la vida. Así, hay un segundo mecanismo que hace que al cerebro se le adicionen nuevas conexiones entre neuronas. Este segundo mecanismo no es solamente sensible a la experiencia (como el primero), sino que es guiado por la experiencia. Es decir, solamente aquellas personas que tienen ciertas experiencias van a tener esta posibilidad de reprogramación en sus cerebros, ya no desarrollando lo que se tenía, sino que adicionando otras en forma fina. De tal manera que la escultura final del cerebro es algo que se va haciendo durante toda la vida. Estamos esculpiendo nuestro cerebro. Gittith.Sánchez*

El cerebro no se desarrolla si está aislado, es muy importante la estimulación del medio. Cada vez que se está estimulando a un ser vivo, se está actuando directamente sobre sus neuronas. Las investigaciones sugieren que la actividad del sistema nervioso, asociado con las experiencias de aprendizaje, provoca la creación de nuevas sinapsis.

*Hay cambios de expresión génica frente a estímulos del medio. Al haber ambientes enriquecidos que incluyan movimiento, conexión, aprendizaje en artes, rituales, literatura, música, danza, interacciones sociales, novedad, hay cambios en la expresión génica y neurogénesis. Cecilia Toro*

La metodología de biodanza es justamente la experiencia, la vivencia. Pero no cualquier experiencia, sino que una experiencia significativa, vivida con gran intensidad, pues si no tuviera intensidad no habría posibilidad de afectar a nuestros genes.

*La genómica psicosocial se propone estudiar las llamadas por Jung experiencias del numinoso, experiencias de lo fascinante, lo novedoso, lo extraordinario. Y lo extraordinario -como dice Rolando Toro- está aquí, entre nosotros. ¿Cómo esas experiencias están influenciando, modulando, nuestra expresión de genes? El flujo sería desde las experiencias hacia los genes. Esto va a permitir la neurogénesis, la formación de nuevas neuronas o de conexiones entre ellas. Gittith Sánchez*

Los cambios neuronales ocurren en respuesta a una estimulación compleja por *ambientes enriquecidos* o dicho de otra manera, el ambiente enriquecido produce *plasticidad en el sistema nervioso*. Biodanza es un sistema complejo y enriquecido (tiene música, danza, vivencia, conexión, caricia, trance, regresión, expansión de conciencia y algo más) que actúa sobre los distintos niveles de organización de los diferentes sistemas.

*En biodanza los niveles de los neurotransmisores se alteran con los ejercicios, muchas redes de sinapsis se reformulan, muchas cosas alcanzan un significado diferente. Se genera, dentro de este conjunto de conversaciones de redes neurológicas, maneras diferentes de estar en el mundo. Cualquier actividad de las líneas de vivencia con las que trabaja biodanza tiene un sustrato científico absolutamente actual, que está justificando los efectos que produce.*

Cecilia Toro

Biodanza trabaja con grupos humanos y el ecofactor principal son las personas. Las prácticas cambian la estructura sináptica. *Es el tipo de interacciones entre los humanos lo que especifica el espacio de lo posible para dicha comunidad.* Rolando Toro afirma que la biodanza crea condiciones para que el conjunto de ecofactores humanos alcance altos niveles de optimización a través del afecto, la alegría compartida, el erotismo, la expresión de emociones, etc.; así, cada integrante de un grupo de biodanza entra a formar parte del proceso integrador, afectivo, neurológico, endocrino, inmunológico.

*Si aceptamos como válida la afirmación de que uno se transforma de una manera u otra según el espacio relacional en el cual vive, quiere decir que uno aprende a hacer las distinciones y correlaciones propias de ese espacio relacional. En este proceso es el cuerpo lo que se transforma y en tanto las destrezas que uno adquiere, físicas o psíquicas, las adquiere en su corporalidad, se transforma el vivir en todas sus dimensiones, incluyendo lo espiritual. El sistema nervioso funciona distinguiendo configuraciones ¿Y qué configuraciones distingue uno? Las que se viven en el espacio relacional en que uno convive como ser humano.* Humberto Maturana

Es así como las experiencias de la vida, los pensamientos, las emociones, el comportamiento, pueden modular la formación de neuronas.

*Estamos frente a un campo científico que ahora se hace preguntas que son a la inversa de como se hacían antes. Ahora la pregunta es la siguiente: ¿cómo las experiencias pueden influenciar la expresión de los genes? Antes, en genética, la pregunta era: ¿cómo los genes nos determinan? Ahora se plantea que a través de la experiencia hacemos que algunos genes se expresen y otros se repriman. Esta visión fue planteada en el año 1993 con el nombre de genómica psicosocial que es el nombre que se da al flujo que va desde la experiencia hacia los genes.* Gittith Sánchez

Se considera que una terapia es eficaz cuando produce cambios de conducta a largo plazo debido a que produce cambios en la expresión génica, favoreciendo las sinapsis y los cambios estructurales en el cerebro. Y esto es justamente lo que hace biodanza: produce cambios en la expresión génica y plasticidad neural, por lo tanto podemos afirmar -con el respaldo de las neurociencias- que biodanza es una terapia eficaz que produce cambios de conducta a largo plazo. Aunque en la constatación de campo, la biodanza sabe hace mucho tiempo que esto es así.

Como hemos visto, las investigaciones neurofisiológicas recientes demuestran que el cerebro adulto puede crear nuevo tejido neural y establecer nuevos caminos y conexiones neuronales en cualquier momento de la vida. La capacidad del cerebro para establecer nuevas conexiones perdura durante toda la vida, aunque ciertamente se requiere, para ello, de la adecuada estimulación, a la vez que se debe contrarrestar muchos años de aprendizaje profundamente inscrito en los circuitos neuronales. Las conexiones neuronales que más se utilizan se fortalecen, mientras que las menos ejercitadas acaban debilitándose. Así pues, el acto de aprendizaje resulta clave para el establecimiento de nuevas conexiones neuronales.

Para modificar una determinada conexión límbica que ha terminado instalándose en una pauta neuronal se requiere de una nueva conexión límbica. El cerebro límbico aprende más lentamente que el neocórtex y también requiere de mucha más práctica, lo que implica también que sus efectos sean mucho más persistentes en el tiempo. Es por esto que la biodanza se considera un proceso vivido en el tiempo, con prácticas regulares, semanales, durante -al menos- un periodo no inferior a dos o tres años, para que los cambios se asienten como nuevos circuitos neurales en el cuerpo.

### **Potenciales genéticos**

Rolando Toro ha incursionado en estos temas desde los inicios de su investigación experimental. En la década de los años 60, mucho antes de que las neurociencias pudieran respaldarlo, su búsqueda lo acercaba lúcidamente a lo que ellas hoy están planteando. A continuación expongo sucintamente parte de sus planteamientos en torno al tema de los potenciales genético.<sup>3</sup>

Para Rolando Toro la *integración adaptativa* es el proceso en que los potenciales genéticos, altamente diferenciados, se expresan y se organizan en sistemas cada vez más complejos, creando una red de interacciones. Podemos considerar los potenciales genéticos como altamente determinados y con una gran estabilidad potencial, no obstante, su expresión depende de las condiciones desencadenadas por los ecofactores y los cofactores.

Los **ecofactores** son factores ambientales que estimulan o inhiben el desenvolvimiento de los potenciales humanos, que determinan la expresión del potencial genético. La cultura crea una fuerte red de ecofactores que actúan sobre el desenvolvimiento ético-afectivo de los individuos. Los ecofactores pueden ser estimulantes o inhibidores según permitan o bloqueen la expresión de potenciales. Biodanza crea condiciones para que el conjunto de ecofactores humanos alcance altos niveles de optimización a través del afecto, la alegría compartida, el erotismo, la expresión de emociones, etc. Cada integrante de un grupo de biodanza entra a formar parte del proceso integrador, afectivo, neurológico, endocrino, inmunológico de los demás.

Los **cofactores** son componentes químicos que interviene en las estructuras orgánicas. Pueden ser aportados por el medio o por el organismo (ciertos oligoelementos, vitaminas,

---

<sup>3</sup> Ver Rolando Toro: *Apunte Identidad e Integración. Escuela Modelo de Biodanza.*

sales minerales; hormonas; neurotransmisores; etc.). Sin estos cofactores no pueden expresarse los genes. Esto explica que el ambiente, con todas sus situaciones de azar, o a través de la intervención humana, puede influir en los procesos de expresión genética. El aporte de cofactores permite la formación de ciertas proteínas, indispensables para que se manifiesten los potenciales. Por ejemplo, la desnutrición infantil produce retardo del crecimiento óseo, del desarrollo del lenguaje y de la inteligencia. Así mismo, uno de los mecanismos biológicos de biodanza consiste en la activación, mediante vivencias específicas y estimulación emocional, de hormonas sexuales, suprarrenales, tirotróficas, etc. que actúan como cofactores de la expresión genética. Biodanza crea la posibilidad de activar la secreción de neurotransmisores como la acetilcolina, noradrenalina, dopamina, endorfinas y otros, facilitando la expresión genética. Así mismo, determinados ejercicios y situaciones de grupo (ecofactores humanos) activan emociones de efecto ergotrópico, gonadotrópico, etc. los que modifican profundamente el estado de los cofactores.

*Nuestra hipótesis es que los efectos inducidos por las vivencias activarían circuitos neurológicos, endocrinos e inmunológicos. Siendo el organismo humano un holograma vivo en permanente transformación, las relaciones entre emociones, sistema nervioso, sistema endocrino y sistema inmunológico son de extrema complejidad.* Rolando Toro

## II CUERPOS Y LENGUAJES

*Explicitar el lugar de mirada – reconocer la parcialidad de la propia mirada – es un gesto político clave.* Elena Águila

### ETNOGRAFÍA INTERPRETATIVA

*Somos una especie inserta en tramas de significación que nosotros mismos hemos tejido. La cultura es esa urdimbre y el análisis de la cultura es una ciencia interpretativa en busca de significaciones.*

Clifford Geertz.

La práctica etnográfica es un esfuerzo intelectual de *descripción densa*. Se busca explicación, interpretando expresiones sociales enigmáticas en su superficie. Lo que se enfrentan son múltiples estructuras conceptuales complejas, extrañas, irregulares, no explícitas. En el caso de la biodanza, es común encontrar sorpresa ante el hecho de que se pueda ‘teorizar’ en torno a una experiencia ‘vivencial’. Es como si este sólo hecho diera cuenta de sí mismo y la interpretación etnográfica fuera innecesaria y además imposible. ¿Escribir sobre el cuerpo? ¿Hay allí algo sobre lo cual se pueda escribir?

*Por mi parte, no pretendo salvarme (de cierta incertidumbre metodológica); no quiero tener la sartén (académica) por el mango (científico); ni quiero tener la vaca (conceptual) atada. Prefiero las heridas de la búsqueda a la seguridad de un puesto (teórico).* Rosana Gubert

Es necesario explicitar que los textos antropológicos son, en sí mismos, interpretaciones de segundo y tercer orden, *ficciones*, por lo que asignarles *autoridad experimental es sólo malabarismo metodológico*.

*El trabajo etnográfico es subjetivo y biográfico y no pretende ser sólo una versión científica y objetiva de una realidad estudiada. La tendencia actual en el trabajo etnográfico se manifiesta en un texto muy personal, pero que de todas formas busca patrones literarios y donde cada vez nos acercamos al estudio de lo propio más que de lo ajeno. Así, el tradicional extrañamiento antropológico que pautaba nuestra forma de conocer, está siendo reformulado.*

Susan Cabezas

*La ventaja de desplazar, al menos en parte, nuestra atención desde la fascinación del trabajo de campo, hacia la escritura, está en que de este modo aprenderemos a leer de un modo más agudo.* Clifford Geertz

El tema de lo dialógico en los textos ha sido también una respuesta al discurso-monólogo con que muchas etnografías han sido escritas y que implican afirmaciones autoritarias.

*Preferimos asumir el hecho de que no trabajamos con 'informantes' sino con 'cointerpretes'. Y esto me da la libertad de indagar sobre otras formas de expresar mi experiencia, en un texto escrito donde me hago protagonista, pero también me complemento con el registro de otras voces.* Susan Cabezas

Tenemos que reconocer, también, que la investigación y los textos antropológicos, se desarrollan en ámbitos que tienen importantes implicancias para la política cultural, pero que, generalmente suelen encontrarse lejos de los grandes escenarios de acción y transformación política. Sin embargo, el ser una antropóloga del cuerpo, en y a través de la biodanza, me abre a posibilidades de acción, intervención y transformación, a lo menos, micropolítica, con grupos de personas queridas con quienes nos acompañamos en el trayecto. La práctica de la biodanza -a donde he sido *autoinvitada*- me ofrece un campo de acción compartido en la co-vivencia y la co-interpretación que me facilita soñar, algunas veces, que todo esto tiene sentido y creer, casi siempre, que mis alumnas y alumnos de biodanza, así como mi hija, son mi esperanza.

## CUERPOS Y CULTURAS<sup>4</sup>

*La forma cómo imaginamos el cuerpo humano desempeña un rol central en la forma cómo imaginamos el mundo.* Riane Eisler

### Culturas matrísticas

*Las nuevas reinterpretaciones del pasado más antiguo de la humanidad abren nuevas posibilidades para nuestro presente y futuro.* Riane Eisler

Los avances en los descubrimientos arqueológicos, debido a métodos científicos más expeditos, permiten un nuevo acceso y nuevas *reinterpretaciones* de nuestro pasado más antiguo. Ellos revelan, en los albores de la humanidad, un largo período de paz en nuestra evolución: muchos miles de años en los que las tecnologías básicas se desarrollaron en sociedades que no eran de dominio masculino violento ni jerárquico. El *poder de la dominación* no era valorado, lo valioso eran los vínculos a través del afecto y de la confianza. Eran sociedades fundadas en el poder de dar y experimentar placer; un sistema en el que primaba la solidaridad y el compañerismo; sociedades más equitativas y pacíficas. Según esta interpretación de la evolución humana, en la edad matrística o solidaria (pre patriarcal) el emocionar básico estaba fundado en el amor, la honestidad, la confianza en la naturaleza, la colaboración y la participación.

*En los libros de Riane Eisler queda claro que el prepatriarcado es matrístico: es agrícola, los poblados no tienen fortificaciones, no hay señales de guerra, los lugares de culto albergan figuras femeninas y no hay signos que permitan hablar de diferencias jerárquicas entre las personas. Es un mundo en el que no se lucha contra la naturaleza, sino que se busca vivir en armonía con ella. Y la colaboración surge del placer de participar en una empresa común. En la cultura matrística el amor es cotidiano porque pertenece de hecho a la biología humana y se vive directa y simplemente como condición constitutiva de la convivencia social cotidiana, y se da sin esfuerzo como parte del vivir normal que lleva a la dignidad en el respeto a sí mismo y al otro. La convivencia que surge de la biología del amor se vive en la coinspiración de un convivir centrado en la dignidad del respeto por el otro y por sí mismo, en la colaboración, en la armonización estética con el mundo natural al que se respeta y no se explota y en la valoración de la sensualidad y del intelecto.*

Humberto Maturana

Debido a su origen, la historia de la humanidad antes del patriarcado es una historia centrada en la solidaridad, donde la competencia y la agresión eran sólo episodios del convivir, no un modo de vida.

---

<sup>4</sup> Ver Riane Eisler: *El Cáliz y la Espada y Placer Sagrado*; y David Molineaux: *Algunos aportes de la arqueología y la paleohistoria a la construcción de valores y vivencias que fomentan el reconocimiento de la sacralidad de la vida*, donde se puede encontrar una detallada y exhaustiva descripción de esta interpretación.



*No hay duda de que la agresión, el odio, la confrontación y la competencia también se dan en el ámbito de lo humano, pero no pueden haber dado origen a lo humano porque son emociones que separan y no dejan espacio de coexistencia para que surjan las coordinaciones de coordinaciones de acciones que constituyen al lenguaje... La humanidad surge en la historia de primates bípedos a que pertenecemos al agregarse el conversar a un modo de vivir en grupos pequeños que incluye la recolección, el compartir alimentos, la colaboración de los machos en la crianza de los pequeños, la caricia en un convivir sensual y la sexualidad frontal, en un espacio de convivencia que sólo puede constituirse y mantenerse en el amor. Humbeto Maturana*

Sin embargo, a través del tiempo, las sociedades se fueron transformando y fueron olvidando (por medio de la violencia institucionalizada) la necesidad de conservar la armonía biológica y de cultivar cotidianamente la cooperación y la sensualidad.

*La transición entre las sociedades prehistóricas y las civilizaciones clásicas constituyó un quiebre fundamental: de grupos humanos habitualmente pacíficos e igualitarios pasamos a sociedades guerreras, rígidamente jerárquicas, centradas en la apropiación y el control. Con el advenimiento de las civilizaciones clásicas, la violencia se hizo sistémica y estructural. Los rasgos culturales centrales de las sociedades patriarcales han persistido durante milenios y el mundo moderno está lejos de haber superado su influencia. El capitalismo transnacional es sólo la encarnación más reciente de una sucesión de regímenes patriarcales que tuvieron su origen hace más de cinco mil años. David Molineaux*

Humberto Maturana llama conversar al entrelazamiento del lenguajear y el emocionar que ocurre en el vivir humano en el lenguaje. Desde esta interpretación *todo quehacer humano ocurre en el conversar y todas las actividades humanas se dan como distintos sistemas de conversaciones*. Por esto sostiene que las culturas son redes de conversaciones y que, por lo mismo, las distintas culturas -como distintos modos de convivencia humana- son *distintas redes de conversaciones* y que una cultura se transforma en otra cuando *cambia la red de conversaciones que la constituye y define*.

Así, si queremos transformar nuestra sociedad dominadora en una solidaria -una cultura matrística, *adicta al amor*-, deberíamos cambiar las redes de conversaciones (verbales y corpo/emocionales) y esto es justamente lo que propone la biodanza: cambiar los códigos de interrelación, incentivando diálogos que propicien y fortalezcan la paz. Esto puede parecer una utopía (y probablemente también lo sea), sin embargo, en el análisis de los mecanismos de acción de biodanza, es fácil constatar que toda su propuesta de cambio es perfectamente posible.

## Cuerpos y poder

En los dos extensos volúmenes de *Placer Sagrado*, Riane Eisler examina el tema del cuerpo en el contexto más amplio de nuestra evolución cultural y biológica, desde sus orígenes hasta hoy, sobre la base de numerosos antecedentes y referencias bibliográficas de diferentes disciplinas. Ella manifiesta allí:

*Nuestros desafíos para el futuro no sólo son políticos en el sentido convencional de la palabra, sino que giran en torno a los temas fundamentales del dolor y del placer corporal.* Riane Eisler

Para Eisler, la transformación social y personal, gira en torno a aspectos que involucran directamente al cuerpo humano: *cómo imaginamos nuestro cuerpo y el de otros, cómo somos tocados y cómo tocamos los cuerpos*. Y en cómo se construyen socialmente dos tipos de poder muy diferentes: poder para infligir dolor en el cuerpo o amenazar con él y poder para darle placer. En estas afirmaciones podemos apreciar la posibilidad de cambiar el diálogo humano, al verlo como acción (de imaginar, de tocar, de dar placer o dolor, etc.).

El cómo vemos nuestro cuerpo, qué hacemos con él y quién tiene el poder para decidir sobre ambos aspectos, son temas profundamente políticos. La forma en que vemos la relación entre los cuerpos y cómo la vivenciamos en nuestro propio cuerpo es una metáfora política de cómo se define y ejerce el poder. Es cómo primero aprendemos y luego revalidamos la forma en que se supone que nuestro cuerpo se relaciona. Si como niñas/os, en nuestras relaciones íntimas, se nos condiciona a aceptar dominio y sumisión como algo normal, estos patrones afectarán toda nuestra existencia tanto pública como privada. A la inversa, si aprendemos y continuamente practicamos cariño y respeto mutuo, nos costará mucho adaptarnos a un sistema social de rangos de dominio basado en la violencia y el temor; y en estas vivencias vamos incorporando un código, que de tan repetido llegamos a considerar como 'natural' e inevitable. Sin embargo, con un poco de astucia filosófica podemos desmontar tales 'cumbres de naturaleza', para verlas como lo que son: 'cumbres de arteificio' (cf Barthes). Los lenguajes son artificios, creados por nosotras/os mismas, como redes de significación.

Los elementos dominadores (corporales y simbólicos) han servido, y sirven, como poderosos medios para mantener súbditos *sensualmente obedientes*, dispuestos a aceptar el control y la autoridad injusta. Las prácticas autoritarias en la crianza infantil y parte del ascetismo religioso, son eficaces formas de acostumbrar al cuerpo al dominio y a la sumisión.

*A través de nuestras relaciones íntimas -las que incluyen contacto o tacto físico directo- los hábitos se arraigan en nuestro cuerpo, en nuestros patrones neurales y musculares. Además estos hábitos se refuerzan diariamente gracias a estas relaciones.* Riane Eisler

Así, durante la infancia aprendemos a respetar los derechos humanos de otras personas o a aceptar la violación de éstos como 'la forma en que son las cosas'. La mayoría de las personas condicionadas desde la infancia a aceptar violaciones crónicas de derechos humanos como normales (en su propio cuerpo), toleran pasivamente la violencia social. Lo que ocurre en las familias autoritarias -incluyendo el uso de violencia corporal y simbólica para imponer autoridad- es un entrenamiento para que las personas se adapten a un sistema social autoritario donde, para mantener rangos de dominio, el abuso y la violencia son inherentes a toda su estructura social.

*Son dinámicas psicosociales interactivas que tradicionalmente han involucrado a la familia y demás instituciones sociales en un proceso vitalicio de socialización diseñado para enseñar a considerar como inevitable la realidad dominadora. Esta socialización no sólo opera a nivel intelectual y emocional, sino -y sobretodo- en el cuerpo.* Riane Eisler

El condicionamiento infantil es más eficaz y duradero a nivel corporal y aquí es donde el control autoritario se vivencia en forma más traumática y donde primero se radican los patrones psicossomáticos necesarios para mantener a los sistemas dominadores. Para mantener relaciones dominador-dominado es esencial que mujeres y niños (y miembros de otros grupos subordinados) aprendan a desvalorizarse -y la violencia corporal es muy eficaz en este sentido-. Lamentablemente, aún hasta el día de hoy abundan en nuestras sociedades, -como manifestación cotidiana de la vigencia de tales sistemas- ejemplos dramáticos de cómo funciona esto: duros castigos corporales; tortura; mutilaciones; estereotipos de 'belleza' destructores del cuerpo y la autoestima de niñas y mujeres; violencia de género institucionalizada; violencia sexual; y femicidio, entre otras.

Como hemos visto, la violencia directa sobre los cuerpos a modo de castigo, intimidación, control, limitación, escarmiento, constituyen prácticas institucionalizadas en nuestras sociedades, hechas 'cultura nacional'. Se ejerce control social y político sobre las personas en y a través de sus cuerpos, en especial sobre mujeres, niñas/os y otros grupos discriminados. Puede decirse, que los cuerpos de las personas son territorios *colonizados*, usando la metáfora del cuerpo como territorio, como geografía, en el que son posibles las invasiones y las guerras. Se ejerce el control político de las personas a través de la imposición del dolor y la negación del placer. Algunas autoras hablan del *cuerpo como campo de batalla de la cultura patriarcal* o del cuerpo de las mujeres como *territorio donde se erige el patriarcado*. (Cf. Con-spirando N° 33)

La sociedad dominadora se impone, a través de un control físico y simbólico que justifica y avala la violencia.

*La patología de nuestra cultura insiste, a través de sus medios de comunicación y sus instituciones, en el desarrollo de actitudes de segregación, rechazo, agresión y explotación de otras personas.* Rolando Toro

¿Cómo pertenecen y cohabitan en los cuerpos diferentes patrones, temores, corajes, relaciones, afectos? ¿Son nuestros cuerpos sólo territorios ocupados por la cultura hegemónica? También hay resistencias, hay movimientos de emancipación, hay territorios liberados. ¿Cuánto depende de nosotras mismas? Una parte al menos. No necesitamos ser obedientes ni crédulas. ¿Cuerpos expropiados, enajenados? Sólo cuando no eres *la genia que preside su propio cuerpo*. Y la biodanza es un camino que lleva, con delicadeza y progresividad, a conocer y explorar expresiones corpo/emocionales alternativas a la obediencia unilateral.

## **CUERPOS Y LENGUAJES**

*Partir del cuerpo, ir a las palabras, volver al cuerpo: la experiencia in corporada, in corpo narrada, el cuerpo historizado, la palabra hecha carne, el cuerpo hecho (de) palabras, el cuerpo (texto) sagrado, el cuerpo escenario/cultura. Partir del cuerpo, ir a los símbolos, volver al cuerpo, ir a las metáforas.* Elena Aguila

Una narrativa es una historia que alguien cuenta. Son historias que se construyen para explicar, dar coherencia, a nosotras/os mismos/as y a nuestros mundos. *El lenguaje es acción.* El actuar con el lenguaje escrito, la performance, la puesta en escena cultural (creativa por excelencia, sin posibilidad de neutralidad) se tiende a vivir -en nuestra sociedad- sin ‘conciencia’ de sí misma, de su a/neutralidad. Proponemos considerar la autoconciencia (y ya no sólo de género o clase o preferencias varias) como la posibilidad de estar conscientes de habitar *una red de significaciones que nosotras mismas hemos tejido* y de la cual no podemos ‘escapar’. Explicitar/nos el lugar de mirada. Ver claramente desde dónde estamos hablando, explicitar nuestros principios y preferencias como producciones lingüísticas, como opciones éticas. No olvidarnos de que siempre estamos hablando, actuando, habitando la cultura desde los lenguajes y que en estos gestos estamos también re-diseñando, re-construyendo, re-creando, re-inventando, re-imaginando la cultura como posibilidad vital humana. Saber que estoy interpretando con estas palabras que no son neutras ni inocentes. *Excursión* -al decir de Roland Barthes- para *aligerar el poder de la palabra.*

### **Preguntas abiertas**

*Llegamos a ser quienes somos como resultado de un lenguaje que nos antecede. Al nacer somos arrojados en un lenguaje ya constituido. Y llegamos a ser quien quienquiera que lleguemos a ser, al interior del lenguaje dentro del cual crecemos.* Rafael Echeverría

Me fascina viajar por urdimbres tramadas de significaciones. He aprendido a leer a la cultura como si fuera un gran texto. El cuerpo también se puede leer. ¿Cómo nos representa/mos al cuerpo y al mundo emocional desde la dimensión verbal? ¿Y desde la vivencia corpo/emocional? ¿Cómo interpretamos lo *vivencial*? ¿Y lo *emocional*? ¿Qué son -como distinciones lingüísticas- las emociones? ¿Qué son como vivencias orgánicas? ¿Cuáles son nuestras narraciones verbales en torno a estas dimensiones? ¿Cuáles nuestras prácticas sociales? ¿Cuáles nuestras acciones lingüísticas específicas en lo relativo a los cuerpos y a las emociones? ¿Qué pensamos, decimos, escribimos, leemos, escuchamos? ¿Cuáles son nuestras afirmaciones, declaraciones, juicios? ¿Qué vivencias generamos desde el lenguaje que elegimos para interpretar nuestra vivencia corpoemocional /

neurofisiológica? ¿Qué emocionar? ¿Qué ética? ¿Abrimos o cerramos nuestras posibilidades humanas? ¿Qué mundo creamos?

Y, por otra parte: ¿Estamos prisioner@s del lenguaje verbal? ¿Podemos *saltar* fuera de él? ¿Existe la posibilidad de un espacio en que no haya –necesariamente- lenguaje verbal? ¿Qué distingue a la categoría lenguaje corporal? ¿Podemos interpretar al lenguaje corporal como recursivo -como un lenguaje que habla de sí mismo? ¿Nos sirven las categorías de la ontología del lenguaje - relativas al habla- para interpretar al lenguaje corporal? ¿Nos sirven para enriquecer y complementar la investigación que se desarrolla en torno al cuerpo en el campo de la biodanza? Y en sentido inverso: ¿Cuánto podría aportar a la ontología del lenguaje la investigación en torno al cuerpo que desarrolla la biodanza? Y no sólo la investigación académica y la producción de realidad a través de la generación de un discurso, sino también como una disciplina que recoge una riquísima experiencia de campo en las dimensiones de lo corporal y lo emocional. Creo que son disciplinas que se potencian y complementan.

*Es desde la actividad de inventar historias que desarrollamos una visión de futuro y, por lo tanto, abrimos un horizonte que nos va a impulsar a emprender acciones. También es a través de la invención de historias que desarrollamos el trasfondo que dará sentido a desafiar el presente.* Rafael Echeverría

Si hacemos esta interpretación a través de las palabras (que es lo que hago en este momento tecleando en el computador), estamos obviamente en la dimensión lingüística de la existencia humana y el cuerpo es aquí leído/hecho palabra, lenguaje verbal. Por eso, tal vez -y entre otras cosas probablemente- Rafael Echeverría afirma que la dimensión lingüística prevalece sobre las dimensiones cuerpo y emocionar, a la hora de interpretar. Por otra parte: el dominio de lo corpo/emocional como lenguaje es una dimensión que ha sido menos interpretada ‘académicamente’ a lo largo de la evolución de la cultura occidental. Hay vacíos, hay preguntas no hechas y respuestas no vividas (la *deriva metafísica*).

Los fundamentos de la *Ontología del Lenguaje* pueden encontrarse en el genial libro del mismo nombre escrito por Rafael Echeverría –también chileno-, libro que para algunos es el *texto fundante* de la disciplina. Echeverría también reconoce en Humberto Maturana una de sus fuentes teóricas claves.

## **Paradigmas corporales**

*¿A dónde fuimos? ¿Hasta dónde llegamos? ¿Qué compañías tejimos? ¿En qué tramas de significación nos desenvolvimos? ¿Qué paradigmas habitamos? ¿Hacia dónde nos movimos? ¿Qué movimientos perfilamos? Muchas preguntas y pocas respuestas escritas. ¿Qué palabras no unívocas, no equívocas, podrían dibujar nuestro/mi itinerario? ¿Con qué, con cuáles palabras escribir, hablar sobre este fin de semana?* Luna Lovegood

Paradigma: modelo, teoría, percepción, supuesto o marco de referencia. Modo en que vemos/ leemos el mundo, como percepción, como interpretación. Se pueden considerar como mapas, como una explicación de ciertos aspectos de un territorio. Un paradigma es una teoría, una explicación o un modelo de alguna cosa. Nuestros paradigmas están en la base de nuestros condicionamientos y hábitos. Existen paradigmas básicos y sobre ellos se construyen creencias, actitudes y conductas.

Los paradigmas corporales son nuestros hábitos corporales internalizados, muchas veces invisibilizados al vivirlos como 'naturales'. Creemos incorporando paradigmas corporales específicos. La hipótesis es que la expansión de los paradigmas corporales (en el movimiento, en la expresión, en la expansión de sus posibilidades) facilita, promueve la expansión de los paradigmas existenciales (simbólicos, lingüísticos); diversifica y enriquece nuestras posibilidades existenciales. O: así como 'es' en el cuerpo, 'es' en la existencia. En el cuerpo 'habita' nuestra existencia, habitan nuestras posibilidades (así como habitan en los lenguajes).

Trascender los propios paradigmas corporales y existenciales es una posibilidad que la biodanza otorga a las personas que la practican con regularidad. Trascender el paradigma de sí misma. Trascender los paradigmas regala libertad expresiva y existencial. *Bio baile de los paradigmas corporales. Gimnasia simbólica*. Moverse en el cuerpo de los paradigmas. La biodanza permite actuar desde el lenguaje corpo/emocional en la performance del vínculo humano en particular y de la existencia en general.

Interpreto al cuerpo (y con él a las emociones) como territorio, escenario y campo de posibilidades, claves en los procesos de aprendizaje y de transformación de nuestras vidas y comunidades. La propuesta es *volver al cuerpo*. Porque en nuestras interrelaciones humanas el campo de la conversación no cognitiva es muy amplio y merece mucha atención, no sólo por curiosidad intelectual, sino también por un asunto de sobrevivencia de la especie y del planeta. Y volver al cuerpo como lenguaje, desde una interpretación que enriquece y amplía nuestras posibilidades de convivencia y evolución.

## **LENGUAJES CORPORALES**

*Según los juegos que jugamos en el lenguaje, las palabras adquieren distintos significados y los jugadores desarrollan diferentes identidades.* Rafael. Echeverría

*El ser humano implica tener relaciones comunitarias corporales amorosas que nos posibiliten la cercanía y la colaboración indispensable para crear el lenguaje y la cultura.* Humberto Maturana

Si las culturas somos redes de conversaciones, es de suma importancia afinar las interpretaciones que hacemos del lenguaje corporal y elegir con lucidez -como comunidades- cuáles son las redes de conversaciones corporales que nos favorecen como especie. Presencia, movimientos, gestos, expresiones, posturas, miradas, contacto, forman parte -entre otros- de los códigos del lenguaje corporal a través del cual nos comunicamos y -dado que el lenguaje es acción- construimos vínculos, estilos de vida, cultura.

¿Qué lenguaje elegimos actuar? De esta respuesta depende la vida en sociedad que elegimos vivir. La biodanza propone y enseña, a través de prácticas sucesivas, a desarrollar un lenguaje corporal amoroso, de contención mutua, de calificación favorable, de enriquecimiento simbólico, haciéndose eco del largo periodo de paz vivido en los albores de la humanidad, donde lo valioso eran los vínculos a través del afecto y de la confianza y donde el dar y experimentar placer corporal formaba parte de la ética comunitaria. Para que surja y se fortalezca lo humano es necesario un espacio de coexistencia que favorezca las *coordinaciones de coordinaciones de acciones que constituyen al lenguaje*, un espacio amable, cálido, nutricional.

Sin lenguajes no hay humanidad. Se necesitó del círculo afectivo como espacio relacional no jerárquico para convivir, compartir y evolucionar en el conversar. La biodanza busca reeditar esta escena primordial intentando fortalecer lo humano solidario que permitiría la sobrevivencia de la especie.

*Como seres humanos somos seres adictos al amor y dependemos, para la armonía biológica de nuestro vivir, de la cooperación y de la sensualidad, no de la competencia y la lucha. Porque el amor como emoción constituye el dominio de acciones de aceptación recíproca en el que pudo surgir y conservarse el conversar, agregándose como parte constitutiva del vivir que nos define al modo de vida de nuestros ancestros homínidos.* Humberto Maturana

Y ¿cuál es el lenguaje corporal del amor? Biodanza ofrece un amplio repertorio a través de ejercicios y vivencias, recopilados a través de investigación antropológica, bibliográfica y



de campo. ¿Qué puede encontrarse -en el lenguaje corporal- como impulso orientado a la sobrevivencia y a la satisfacción de necesidades humanas orgánicas y simbólicas?

Lenguajes y comunicación son acciones y en ellas habitamos. El lenguaje corporal es acción (red neural). Ciertas acciones corporales nos vuelven humanos. La caricia, por ejemplo, o la contención corporal afectiva, permiten el pleno desarrollo del sistema nervioso después del nacimiento. El lenguaje corporal es acción y tiene 'efectos' en el cuerpo propio y en los de otras personas. ¿Qué pasa -en el cuerpo/emocional- cuando 'actúo'(como acto de 'habla') una sonrisa o una caricia? (por ejemplo). Sonreír -o no- son acciones distintas en el propio cuerpo. El efecto neurofisiológico, orgánico y simbólicos es diferente (abre o cierra posibilidades) según sonrío o gruño, según acaricio o agredo a otra persona, etc. Se habla de los *diálogos silenciosos inducidos por la proximidad y el contacto*, en los que la sola presencia de una persona produce efectos neurofisiológicos en sí misma y en otras, como se ha demostrado en el llamado *diálogo psicotónico de Fast*. Se ha experimentado, por ejemplo, con receptores eléctricos en el cuerpo, para ver los diferentes niveles de tensión muscular, según las situaciones y se ha observado que la sola presencia de ciertas personas afecta la tensión muscular, con un efecto orgánico involuntario que se puede medir. La presencia de cada persona representa un estímulo amable o un peligro.

*La sola presencia de una persona induce cambios en el tonus de la musculatura de otra. Tales cambios no se producen sólo a nivel motor sino a nivel endocrino (con ejercicios de contacto y caricia) y a nivel inmunológico (ejercicios de regresión y trance), llamados respectivamente diálogo neuroendocrino y diálogo inmunológico. El Instituto HeartMath midió las ondas emitidas por el corazón, las que no sólo afectan a nuestro propio cuerpo, sino que son transmitidas fuera de él. Las experiencias han demostrado que el campo irradiado por nuestro corazón es captado por los cerebros y corazones de las personas cercanas. Cuando dos personas se tocan o están cerca, es posible medir cómo los latidos del corazón de una de ellas son registrados por la otra, produciéndose una sincronización de ondas.*

Sergio Rivera y Cecilia Vera

Más aún, el sólo recuerdo de una persona o una situación afecta nuestro sistema neurofisiológico y es también algo que se puede medir eléctricamente.

El lenguaje corporal permite, también, coordinar acciones. En el baile en conexión se puede observar claramente cómo los cuerpos *conversan*. Así como hay una *danza de las conversaciones* también podemos interpretar la *danza corpo/emocional* como un diálogo, como una *conversación corporal*. No podemos *saltar* fuera de nuestro cuerpo. El cuerpo está vivo, muta, evoluciona, se transforma y allí transcurre nuestro devenir. Como nuestras palabras y conversaciones. ¿Cómo se escribe con el cuerpo? Con las señas que se emiten, con los gestos/signos que se es en movimiento. Necesitamos aprender a escribir y leer con cuidado, a de/letrear en el dominio del cuerpo y en esto la biodanza es un expansivo espacio de posibilidades.

Los grupos de biodanza, por su parte, ofrecen la oportunidad extraordinaria de profundizar en una investigación de campo en este dominio. En las sesiones de biodanza -como facilitadores- somos testigos -a la vez que *observadores participantes*- de una convivencia humana que se orienta a la reedición de la convivencia primigenia solidaria y afectuosa, en la cual las *redes de conversaciones* corpo/emocionales se construyen desde la afectividad, la consideración y el respeto mutuo.

## **LENGUAJES DEL PLACER**

*La danza activa la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de nuestro cuerpo. A partir de esta sensación visceral se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su perfección como fuente de placer.* Rolando Toro

*Para nuestros antepasados de la prehistoria, la vida y el placer estaban dentro del ámbito de lo sagrado. Creo que -en agudo contraste con la imaginería y dogmas posteriores, que suelen santificar el sufrimiento y el dolor- nuestros antepasados santificaron el placer.* Riane Eisler

### **El camino de biodanza**

*En Biodanza estamos contra toda forma de control y sometimiento corporal, contra quienes pretenden ‘vencer’ al cuerpo en lugar de pedirle su gentil colaboración; contra toda forma de faquirismo, sadismo, masoquismo y tortura; contra el boxeo y otras formas de agresión deportiva; contra toxicomanías, guerras y expresiones de destrucción ecológica que, en el fondo, son circuitos de autoaniquilación.* Rolando Toro

En biodanza el tema del placer corporal ocupa un lugar destacado. Se considera al cuerpo como *f fuente de placer* y se insta a las personas a desarrollar la capacidad de sentir placer y de disfrutarlo.

*Nuestra experiencia más permanente y constante es que somos seres de carne y hueso, que sentimos y deseamos con la carne y los sentidos. El reingreso al paraíso depende de la recuperación, del contacto con lo que nos gusta y deleita, de la recuperación de nuestros sentidos, en especial de tacto y del olfato. En alguna medida seguimos siendo niños recién nacidos, necesitamos de afecto y cariño, de un cuerpo cerca de nosotros.* Sergio Rivera y Cecilia Vera

*Durante las sesiones de biodanza la persona es valorada, respetada, querida y aceptada. Experimenta su cuerpo como fuente de placer y al mismo tiempo como potencialidad capaz de expresarse creativamente.* Rolando Toro

Hasta tal punto está desprestigiado el placer dentro de la escala de valores convencionales, que para muchos es sinónimo de pecado, superficialidad o ‘materialismo’. Más aún, Riane Eisler llama la atención sobre el hecho de que en sociedades patriarcales como la nuestra, a través de la erotización del dominio y la violencia se tiende a asociar placer con egoísmo e insensibilidad, con dominar o ser dominado, con sadismo y masoquismo, con herir o ser herido. La paradoja es tal que se asocia placer con dolor. En biodanza la perspectiva es

radicalmente distinta y coincide con la descripción que hace Eisler de la concepción del placer en una sociedad matrística.

*Es importante remarcar que no se trata del placer como forma puramente hedonista o egoísta o como la búsqueda desesperada de la diversión como escape del dolor, característico de las sociedades dominadoras. Por el contrario, es un placer conectado con la fascinación ante el milagro de la vida y la naturaleza, el placer estático de los estados alterados de conciencia y el gozo profundo de las relaciones de cuidado mutuo, de creatividad, de amor.*

Riane Eisler

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

*Aprender a disfrutar todos los pequeños y grandes placeres que brinda la vida es el más importante de los re-aprendizajes. El placer de la danza, en el sentido de biodanza, es el primer camino; aprender a escuchar música en estado de trance es el segundo; hacer conciencia de los placeres cotidianos es el tercero y desarrollar todas las posibilidades del erotismo es el cuarto.*

Rolando Toro

La aptitud para el placer puede desarrollarse en todo ser humano y los accesos al placer se dan por distintos caminos. El tema del placer hay que enfocarlo desde un punto de vista pedagógico, que involucre a todos los seres humanos. *El acto de vivir es gozoso en sí mismo* y el derecho al placer es un derecho humano. El cuerpo es fuente de placer y es legítimo obtener placer para/desde el cuerpo. Gozar con los baños, comidas, olores, amores, colores, con todo y con todos los sentidos. Consultar al cuerpo, poner atención a 'sus' deseos, escucharle/se, mimarle/se.

Biodanza estimula la búsqueda persistente del placer del movimiento. Para descubrir el movimiento placentero se utiliza la danza de regocijo o de placer cenestésico, buscando movimientos que estimulen sensaciones internas de bienestar, hasta alcanzar un nivel de percepción cenestésica de intensidades variables, muchas veces desconocida en la vida cotidiana. Sensaciones de placer que pueden conducir al estado de éxtasis.

*Más aún, puede afirmarse que el objetivo de la biodanza no es sólo alcanzar el bienestar, sino también lo maravilloso, el éxtasis, al que se puede llegar al abrir las puertas de la percepción.* Raúl Terrén

Maturana sostiene que las manos humanas, más que instrumentos de manipulación son *órganos de caricia*. Dado que las manos pueden acomodarse a cualquier superficie del cuerpo para acariciar, desempeñan la misma función que tiene la lengua en otros animales (Jane Crossley, citada por Rivera y Vera). La caricia, como contacto con intención afectiva, induce cambios a nivel orgánico y existencial. Despierta las fuentes del deseo, desenvuelve el erotismo y regala bienestar y plenitud.

*Lo erótico es un recurso dentro de cada persona, poderosa energía creativa para el cambio y el intercambio, fuente de poder y conocimiento, íntima relación con la vida y la plenitud. El compartir el placer -corporal, emocional, espiritual o intelectual- el compartir la carga eléctrica de lo erótico, crea un puente entre las personas, que puede ser la base para entender mejor aquello que no se comparte y disminuir el sentimiento de amenaza que provoca la diferencia. La conexión erótica actúa reforzando -de manera abierta y audaz- mi capacidad de goce. De la misma manera en que mi cuerpo se abre a la música, así también todo lo que siento puede abrirse a una experiencia eróticamente plena, sea esta bailar, construir un estante, escribir un poema o examinar una idea. El conocimiento de mi capacidad de goce exige que viva sabiendo que tal satisfacción es posible. Y no hay, para mí, diferencias entre escribir un buen poema y ponerme a la luz del sol junto al cuerpo de una mujer que amo.* Audre Lorde

Ganas, fuerza propia, fuego interno, manifestación orgánica de energía vital. Prender la chispa. Trascender las fronteras simbólicas, semánticas. Ir más allá de los estrechos límites de los paradigmas corporales de contención y uniformización, liberando el movimiento e intencionando el encuentro y el placer, se traduce en libertad de opción de respuestas vitales, en riqueza expresiva y creativa, en expansión de la imaginación, en coraje para transgredir. Ejercitar, actuar, ensayar la experiencia vital de existir en otra red de significaciones, colectivamente, en la que se fortalecen potenciales genéticos de vinculación y se activan impulsos de afinidad, promueve la vivencia comunitaria de expansión de conciencia que trasciende códigos establecidos como 'verdades' y re-inventa sus propios códigos de humanidad. Rituales de vínculo en los que celebramos -con nuestra presencia- la presencia de las otras personas, nos instan al intercambio, a habitar la red viva, ser la red, la piel de la ameba, la sinapsis comunitaria. El placer del éxtasis es fuente de energía curativa para toda la comunidad, pues convoca nuestros poderes neurofisiológicos regenerativos internos. En biodanza el éxtasis es un *estado de inspiración deliberadamente inducido* que conecta con elementos ancestrales de la especie.

## ***EL LENGUAJE VERBAL EN BIODANZA***

Biodanza es también una disciplina verbal. Aunque el énfasis esté puesto en la vivencia corpo/emocional, el lenguaje verbal se utiliza en el desarrollo teórico de la disciplina y en algunos momentos específicos al interior de las sesiones vivenciales.

### ***Lenguaje verbal en el desarrollo teórico***

*Sin teoría la biodanza no existe y necesitamos grandeza de visión para desarrollarla continuamente.* Rolando Toro

En biodanza encontramos un sincero entusiasmo por proponer un paradigma teórico de comprensión global del fenómeno humano, un aporte al conocimiento desde el lenguaje intelectual. Su peculiaridad consiste en ser un abordaje interdisciplinario que considera indispensable partir desde las propias vivencias de las y los investigadores, para comprender y dilucidar las vivencias integradoras humanas, sus mecanismos de acción y sus efectos. Así mismo se desarrollan categorías, conceptos y distinciones en constante diálogo con las vivencias corpo/emocionales de grupos particulares. La investigación se realiza desde el modelo teórico de la biodanza en diálogo con diferentes tradiciones intelectuales y metodológicas de otras disciplinas, como ya hemos comentado. El desafío consiste en buscar y desarrollar –constantemente- un lenguaje que enriquezca la deriva teórica de la disciplina.

### ***Lenguaje verbal durante las sesiones vivenciales***

Durante las sesiones de biodanza, se da amplia prioridad a la vivencia corporal y emocional. Se busca inhibir la función represora de la corteza cerebral sobre la región límbico-hipotalámica, permitiendo la expresión visceral y la regulación orgánica. Esto se produce disminuyendo la actividad verbal (el pensamiento lógico-racional), las funciones motoras voluntarias, los centros visuales. Así, se invita a los participantes a guardar silencio durante todo lo que dure la vivencia. Esto también es parte del aprendizaje en una cultura *anti-trance* que prioriza constantemente el intercambio cognitivo.

Sin embargo el lenguaje verbal se utiliza en varios momentos específicos de cada sesión: al inicio, durante una breve exposición teórica; a continuación en el momento llamado ‘relato de vivencia’; luego en cada una de las consignas previa a cada ejercicio; y -ocasionalmente- en la realización de algunos ejercicios que incluyen el uso de la palabra, como expondremos a continuación.

## **Exposición teórica**

En el caso de grupos de práctica semanal, al inicio de cada sesión, y por un lapso de tiempo no superior a los 20 minutos, el o la profesora expondrá algún aspecto del modelo teórico de biodanza, de acuerdo al tipo de curso y al grado de avance del grupo. De manera progresiva se van introduciendo conceptos y otros aspectos que contextualizan y fundamentan cada clase. En los cursos para profesores las exposiciones teóricas son de dos horas de duración y se abordan allí detalladamente los temas en toda su complejidad.

## **Relato de vivencia**

*Las cosas no tienen nombre, nosotros se lo damos. Y el proceso de darles nombre a menudo las constituye en las cosas que son para nosotros.*

Rafael Echeverría

Durante el llamado *relato de vivencia* se invita a las y los participantes a expresar verbalmente, sensaciones y sentimientos en relación con sus vivencias. El lenguaje verbal tiene aquí un carácter emocional de gran intensidad. La interpretación lingüística analítica de las vivencias no es un instrumento que se utilice en biodanza. El objetivo es que las personas vayan conectándose con su propio proceso, de acuerdo a su propio ritmo y construyendo su personal interpretación, en la medida en que van nombrando sus vivencias. Cada persona habla de sí misma y siempre en forma voluntaria. El relato de vivencia es una importante fuente de información para las investigaciones en biodanza, pues las y los participantes van dando cuenta, en primera persona, de los efectos de la biodanza en sus cuerpos y en sus vidas. También es interesante observar cuál es el lenguaje que elegimos para dar cuenta de nuestras vivencias, muchas veces aparentemente inenarrables.

*Por eso es tan importante quién le pone nombres a las cosas, quién les otorga valor y validez, porque el nombrar crea realidad, produce cultura.* Raquel Olea

El relato de vivencia es breve y se realiza, de preferencia, al inicio de una clase, para no activar la corteza cerebral tras la vivencia, lo que podría ir en desmedro de los efectos neurofisiológicos producidos por el estado regresivo alcanzado durante ésta.

## **Consignas**

El profesor o profesora introduce cada ejercicio con una consigna, que es una explicación verbal que nombra al ejercicio, explica sus movimientos y su proyección existencial. Se recomienda introducir aspectos poéticos, sugerentes, que motiven y estimulen a las y los participantes.

## **Ejercicios**

La propuesta metodológica de biodanza integra en el aprendizaje la vivencia corporal, emocional y simbólica. En las vivencias se utiliza, básicamente, el lenguaje preverbal: suspiros, respiraciones acentuadas, quejidos, gritos, llanto, murmullos, risas, cantos y otros sonidos vocales que expresan estados de ánimo y sensaciones corpóreas. Sin embargo, hay algunos ejercicios que incorporan el lenguaje verbal -oral o escrito-. Estos son: 'El poema eres tú'; 'Mandala de las virtudes'; 'Diálogo íntimo'; 'Expresión del nombre'; 'Calificación positiva'; 'Agradecer'. El uso del lenguaje verbal en biodanza se caracteriza por poner el énfasis en la calificación favorable, con un lenguaje que busca celebrar lo mejor de cada quien, realzando méritos y virtudes. Este es también un importante aprendizaje pues, como hemos visto, nuestras sociedades entrenan para la descalificación y agresión en todos los niveles.

Un aspecto que comienza a investigarse es el tema de las letras de las canciones, lo que se relaciona con aspectos de comprensión (lenguas), ética y semántica. Un detalle más de nuestra Torre de Babel.



## ***RELATOS DE VIVENCIAS<sup>5</sup>***

Disfrute. Sensualidad. Alegría. Recorrido por distintos senderos de este gran camino, como es la vida, con lágrimas, con risas, con placer. Oh, no hay dolor. Arinda

En cada rincón de mi cuerpo existen -definitivamente- los placeres que quiero hoy y siempre seguir sintiendo. Mildra

Lirios. El agua colgada, liviana en caminos celestes. Rojo nogal de venas ardiendo en este papel. De coco me visto de girasoles. Yo me quedo aquí. Bárbara

Camino blanco mítico sacro instinto ausente amantes gracias algo paréntesis. J

Amor, pasión, frenesí, sinceridad, cariño, fiesta, todo es alma, baile, melodía, ritmo, abrazos, besos, desinhibición. Mono

Como una nube, como una vibración suave, sutil, intensa... colores tierra, arena, ocres, médanos y olas. M

Vivencia plena. Me dolió sentir que no podía expresar mi nombre y que no sabía qué regalar a la hora del obsequio y sólo recibía amor a cambio. Gracias.

Entrega de amor. Conexión con tu cuerpo en medio de las suaves olas del mar. Vivir el placer no explorado conociendo poco a poco lo nunca vivido. Gladys

Me siento feliz, satisfecha, completa, siento calor en mi cuerpo, ganas de cantar, correr, reír, saltar, jugar como una niña. Yoyi

Me hacen muy bien estas horas, porque soy una mujer sola, estar con más personas y aprendiendo a ser más yo. Adelaida

---

<sup>5</sup> Estos relatos fueron escritos por alumnas y alumnos de nuestro Grupo de Iniciación a la Biodanza, Casa de los Colores, 2006.

Me siento emocionada, con explosión de sentimientos, placer, pena, no sé lo que siento, es extraño.

El vuelo del cocodrilo. Danza erótica de la libélula. Mariposa que busca la cola del dragón en éxtasis que se compenetra con la delicia del pánico de ser devorada. Verito

Aquí entrega, euforia, empatía, piel, armonía, solidaridad, nostalgia, emoción, apertura, crecimiento, más y más emoción, desahogo, piel, abrazos, música... Allá, soledad. Karen

Milésima de segundo. Placer. Disfrute. Conexión. Rico. Ester

Abrí las ventanas del hogar de mi memoria, recorrí las cortinas de la leyenda de mi vida y volví a nacer en el encuentro. D

Emociones que desbordan el alma y el cuerpo. Vigorosidad a toda prueba, canciones hermosas y baile, baile, baile para alegrar esta dura vida que llevamos. Mary

Estoy súper alegre. Todo es maravilloso junto a mis compañeras, es un día muy especial, todo está bien - tengo todo para ser feliz.- Gracias a dios.- J

Viajé por cascadas vertiginosas de emociones vibrantes en el cuerpo. Guirnaldas de besos, tramas de ternura salvaje, diáfnas imágenes de ríos revueltos. Suspiros, braceos, braseros, volcanes. Mawa

Sistema Límbico ACTIVADO Hipotalámico "Ciclorbitante". Ivalú

Emociones llegan, el cuerpo se expande, los límites se diluyen, se vuelcan en sedas de sensaciones... tengo carne, nervios, labios, senos... a veces quiero flotar, pasar de vuelo en vuelo... Clau

Alegría, paz, amor, perdón. También pena por hoy, día muy especial para mí. Estoy libre y sanando mis emociones. Gracias profe. Hebert

Mar de sentimientos, pena, alegría, rabia, impotencia, dolor y calor. Ríos de sentimientos y sensaciones que se confunden y salen de mi cuerpo a volar al espacio sideral. Gladys

Calor piel suavidad calor ascendente pies en el aire las manos suaves, aspirar su olor mi olor el estremecerse al sentir la suavidad de su piel, sus orillas su cuerpo su aroma la suavidad de su piel... su tibieza el sentir el hogar el temor de los lápices al escribir lo inefable, demarcarse, se acaba el pensar en palabras, sólo su aroma y la piel y mi cuerpo que se abre hasta ocupar el suyo mi pecho vacío mi pelo su pelo sin límite el sol de su piel de su aroma mi silencio acostado en su cuerpo. Anya

Profunda emoción, lágrimas, calor, amor, inexplicable sensación, momentos se repiten y buscan el olvido, el placer, el momento de revivir la dulzura, el encuentro, cada día se anida en un hueco, nace la esperanza de días más claros, en donde nos miremos y escuchemos, el abrazo... Karen

El palpar de mi corazón, con cada paso al son de la música, la vida que ayer creí perdida la encuentro hoy, en cada célula de mi cuerpo. He aprendido a amarme y a rescatarme del dolor. Gracias biodanza. July

Emoción = Pérdida  
Contención = Reparación  
Lágrimas = Heridas  
Abrazos = Sanación  
Cobijo = Perdón  
Caricias = Años  
Amor = Todo                    Ester

Siento que este rito de hoy me llena de ganas de seguir viviendo aún a pesar de todo lo andado y todos los dolores que arrastro. Necesito el afecto de mis amigos para aprender a regalar cosas más lindas aún. Jeannette

Siento mi cuerpo caliente, vivo. Mi corazón late fuerte, estoy contento, muy contento. No puedo menos que dar gracias a dios por la danza y la música. Arturo

Por la planta de los pies se succiona la energía de la tierra y se convierte en un suave balanceo hermozeado por las caricias de manos ajenas pero nuestras. Las miradas iluminan el lugar con destellos de complicidad y armonía... y unidos todos en el amnios común de la sala nos mecemos al son del canto... Verito

Conmoción, alegría, emoción, gratitud, salvación, algarabía del corazón, palpitación, desahogo, plenitud, regocijo, recuerdos, cariño, placer, algarabía de mi alma. Mono

Vida, amor, renacimiento. Desde la ausencia aparece el espacio para complementar y crecer. Muerte-vida; nada-todo. Gracias a que uno desaparece otro toma esa energía y nace y crece. Dejo algo cuando escojo continuar. Construir en amor sobre cimientos, historia enraiza el pasado y florece el futuro gozando el ahora. AHORA-AMOR. Paulina-doctorasalsera

Abrir el corazón salir de mí del pasado del dolor de lo oscuro de la arrancadura de la piel del silencio del grito de noche oscura de desgarrar salir brotar arrancar germinar la ausencia el descanso del dolor para encontrar el abrigo de tus brazos tibios y suaves tu recuerdo frondoso y perfumado que lo siembra todo que lo dulcifica y lo nutre el amor de tu cuerpo flexible tu pecho abierto para mi alma vagabunda y nutricia. El amor de tu cuerpo abierto al olvido la presencia la plenitud del goce de tu piel y el abrigo de tu esplendor en la luz de mis dedos para sembrar mi esperanza con tu corazón. Anya

Estoy en medio de la calle, busco donde esconderme, mientras columnas de humo se elevan desde las piras donde arden libros, libros, libros... Estoy llena de rabia, de miedo, te busco sabiéndote muy lejos, ojalá a salvo en algún lugar... estoy sola con ese miedo, con esa rabia, entre el cielo plomizo y la tierra chamuscada.

Termina la canción.

Ya no hay miedo.

Ya no hay rabia.

Ya no estoy sola. Arinda

*Porque en este crisol de resonancia se nos han aparecido imágenes con las que jamás hubiésemos osado soñar; se nos han aparecido dimensiones de nuestras vidas; nos han venido energías que, hoy mismo, tejen la tela de nuestra creatividad. Se ha ensanchado nuestro campo de visión, el campo de nuestras posibilidades, de nuestras aspiraciones. Aparecen en sincronía la dimensión de nuestras vidas, la de nuestra imaginación y la amplitud de nuestro deseo. ¿Es posible transformar el desprecio de sí en satisfacción y respeto de sí? ¿la vergüenza en placer? ¿la culpa en deseo? La respuesta bien claramente es sí.* Nicole Brossard

## EPÍLOGO

### *Con felicidad en el cuerpo*

La biodanza propicia la expansión de conciencia ética desde su intervención en el sistema límbico hipotalámico de personas y comunidades. La propuesta ética de lenguajes (corporales, emocionales, verbales) que hace el Sistema Biodanza orienta el accionar humano hacia condiciones favorables a su evolución, a la convivencia pacífica y a la sobrevivencia de la especie. Las vivencias inducidas por la biodanza -con el actual respaldo de las neurociencias- favorecen la plasticidad neural que facilita la expansión de conciencia y la apertura a imaginarios simbólicos sepultados por milenios, que una y otra vez insisten en reaparecer. Los potenciales genéticos de humanidad -hoy bien descritos por la biología del amor- que están en la base de nuestra evolución como especie, son reforzados y estimulados por la biodanza para proponerlos, hoy, como necesarios paradigmas para la paz.

El actual cambio evolutivo de la humanidad requiere enfrentar el hecho de que nuestra cultura ha sido patriarcal por varios milenios y que, por lo tanto, los lenguaje que habitamos tienen mucho de violentos e inadecuados, por lo que se requiere un salto evolutivo en esta dimensión también. Los símbolos, las tramas de significaciones requieren una transformación. Necesitamos un paso evolutivo diferente hasta en lo que nos parezca más obvio.

*Se trata de comprender (o de describir) cómo una sociedad produce estereotipos, es decir, cumbres de artificio, que ella consume enseguida como sentidos innatos, es decir, cumbres de naturaleza. Roland Barthes*

No estamos entrenadas/os, en esta cultura, para ser autoconcientes de nuestro ser seres culturales, seres tejedoras/es de tramas de significaciones (cumbres de artificios) que luego aceptamos como naturales, como 'neutrales'. Pero es justamente esta cualidad de lo humano -el ser seres creadores de cultura- lo que nos abre a la posibilidad de aprender a percibir la imparcialidad del lenguaje y de los símbolos y la posibilidad de transformarlos.

El lenguaje verbal, el uso de las palabras, los conceptos que acuñamos, validamos, reproducimos; también las imágenes, los estereotipos, los gestos, la corporalidad, los símbolos diversos -que creemos interpretan o representan nuestra humanidad- están aprisionados en tramas de significaciones lingüísticas -simbólicas- y no son neutrales (son artificios culturales, interpretaciones). Es clave tener en cuenta que no hay forma de ser neutrales en el ejercicio humano de producción de tramas de significaciones. Ni corporalmente, ni lingüísticamente, (¿ni emocionalmente?). Creo que podemos desarrollar la maestría individual y colectiva, de transformar -creativa y subversivamente- la cultura en sus diferentes dimensiones. La propuesta es trascender los códigos culturales estereotipados hegemónicos. Re diseñarlos cada vez, en el uso, en la actualización del código, en la vivencia y en la interpretación. Creación cotidiana de un imaginario simbólico que trasciende la norma/lidad de la vida preestablecida en el código cultural.

La biodanza puede interpretarse como un espacio compartido en el que se promueve el volvernos -gradual y colectivamente- protagonistas de nuestra evolución individual, social y cultural. En y a través de la biodanza se pueden vivenciar (y promover) tramas de significaciones subversivas al orden patriarcal.

Biodanza favorece la posibilidad de subversión de las tramas de significación que nos constituyen como especie. Es uno de los movimientos que lleva más allá del paradigma patriarcal, a otro paradigma posible de humanidad. Afirman algunas/os que el próximo salto evolutivo de la especie será (o sería deseable que fuera), la masificación de la expansión de conciencia... *salto orientado hacia una integración intraespecies y al restablecimiento de los circuitos ecológico*. Algunos afirman que las utopías se terminaron, sin embargo, desde la biodanza podemos sentir y creer -en el cuerpo y en los lenguajes- que *otra cultura es posible*. Utopía ¿un mejor lugar imaginado para vivir nuestra humanidad? Sí. Por lo demás, debido a nuestra capacidad para imaginar nuevas realidades, somos literalmente *copartícipes de nuestra evolución*.

La acción humana creativa simbólica -en sus diversas manifestaciones y lenguajes- *produce una alteración de sentido que se incorpora al imaginario social, para operar lentamente, transformaciones en la cultura, en la ética*. Y biodanza es acción que produce alteraciones de sentidos favorables al bienestar común.

*Los cambios culturales ocurren como cambios en el emocionar y en general pasan de manera espontánea, no intencional*. Creo que biodanza, por las características de su propuesta, posibilita y facilita este cambio. Y es intencional. Cambio del cuerpo/*emocionar* y también de lo simbólico; re/creación de nuevos símbolos, lenguajes, imaginarios, éticas. Biodanza se me aparece así como una expresión y un impulso en este sentido.

*La producción de mundo que se opera en el lenguaje rompe y altera lo que estaba dicho, por eso es una práctica política: irrumpe en lo establecido como un nuevo poder*. Raquel Olea

Y parafraseando este texto podemos decir que si producimos (a través de la biodanza) alteraciones de sentidos (en los lenguajes corporales, emocionales, verbales) que se incorporan al imaginario y al cuerpo, operamos lentamente transformaciones en las significaciones con que valoramos y sancionamos el mundo, tenemos *poder de crear mundo*. Por eso es tan importante difundir la biodanza por el planeta, por que los lenguajes -corpo/emocionales y simbólicos- que la biodanza difunde, crean realidad, producen cultura. La *producción de mundo* que se opera desde la biodanza irrumpe en lo establecido como un nuevo poder, un poder desde la paz, desde la afectividad, que resuena, que afina con una cultura pacífica, nutritiva, vital.

# BIBLIOGRAFÍA

## **Águila, Elena**

1995 'El deseo de estar en el mundo con bienestar' en: *Nuevos Acercamientos a los Derechos Humanos*. Ensayos para la dimensión ética de la democracia. Corporación Nacional de Reparación, Chile.

## **Alberti, Ana María**

2001 *Identidad: proceso de integración, vivencia y lenguaje*. Monografía de biodanza. IBF-RTC 2  
2004 Mesa Redonda 'Cultura Biocéntrica', *X Encuentro Regional Sur de Biodanza en Chile*, Viña del Mar. Chile. IBF.

## **Barthes, Roland**

1981 'Retrato del semiólogo en artista' en: *Universitas Humanística* 15

## **Brossard, Nicole**

1992 La noche verde del Parque Laberinto. Québec.  
1998 Memoria. Holograma del deseo. *Feminaria* 3/7

## **Cabezas, Susan**

2003 *El cuerpo vivido desde lo femenino. Experiencias de mujeres en los talleres del colectivo Conspirando, Santiago*, Tesis, Universidad Austral de Chile, Escuela de Antropología.

## **Cancino, Loly**

.... *Rehabilitación existencial (en adultos mayores)* Monografía de Biodanza, Escuela Modelo de Biodanza, Chile. IBF - RTC 19

## **Cartes, Ronald**

.... *Aspectos de la sexualidad y del amor en un grupo de adultos mayores participantes de un programa de Biodanza en la Municipalidad de Miraflores, Lima, Perú*. Monografía de Biodanza, Escuela de Perú. IBF 64.

## **Durán Bachler, Samuel**

1993 *Cómo preparar una tesis*, Ediciones Universidad de Concepción

## **Durán, Carmen y Fabiola Echavarría**

2003 Aborto y Ética. *Feminaria re-imaginada*. En *Serías para el debate* N° 2. *Campaña por la Convención de los derechos sexuales y reproductivos*. Lima, Perú.  
2003 *Voces. defensoría del aborto en Chile*. Libertinas Asociadas y Foro Red de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos. Concepción, Chile.

## **Eco, Umberto**

2001 *Cómo hacer una tesis. Técnicas y procedimientos de estudio, investigación y escritura*. 6ª edición, Editorial Gedisa S.A.

## **Echeverría, Rafael**

1994 *Ontología del lenguaje*, Dolmen Ensayo, Caracas 1998.

**Eisler, Riane**

- 1987 *El Cáliz y la Espada*, Editorial Cuatro Vientos, Santiago, Chile, 1990.  
1996 Placer Sagrado, *Editorial Cuatro Vientos, Santiago, Chile*  
... Coraje espiritual' *Uno mismo* N° 51.(fotocopias s/f)

**Foladori, Horacio**

- 1996 Cuerpo y palabra en el trabajo grupal' en *Con-spirando. Red latinoamericana de ecofeminismo, espiritualidad y teología* N°26, Santiago, Chile.

**Geertz, Clifford**

- 1988 *El antropólogo como autor*, Ed. Paidós, Barcelona.

**Gubert, Rosana**

- 1993 "La antropología en tiempos del cólera" en: *Antropológicas* 7. México: UNAM

**Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; McKee, Annie**

- ... *El líder resonante crea más. El poder de la inteligencia emocional*. Editorial Plaza Janés (Fotocopia sin fecha).

**Hurtado Neira, Josefina**

- 2004 "La construcción del mal", en *Con-spirando* N° 47, Santiago.

**Labbé, Pedro**

- 2005 Texto/invitación por correo electrónico.

**Lorde, Audre**

- 1993 'Lo erótico como poder', en: *De cuerpo entero, Con-spirando* N° 5

**Maturana, Humberto**

- 1987 Prefacio a Riane Eisler: *El cáliz y la Espada*, Cuatro Vientos.  
1992 *El sentido de lo humano*. Hachette. 2ª edición.  
1996 Prefacio a Riane Eisler: *Placer Sagrado*, Cuatro Vientos.

**Molineaux, David**

- 2001 *Paz y patriarcado: la búsqueda de imágenes transformadoras*, texto inédito.  
2005 *Algunos aportes de la arqueología y la paleohistoria a la construcción de valores y vivencias que fomentan el reconocimiento de la sacralidad de la vida*. Monografía de Biodanza, Escuela Modelo de Biodanza, Chile.

**Olea, Raquel**

- 2003 *Agenda Mujer*, Vía Láctea, Santiago, Chile.

**Ornstein, Robert y David Sobel**

- 1987 *El cerebro que cura. Importantes descubrimientos sobre cómo el cerebro nos mantiene sanos*. Granica.

**Reiley, Marjorie**

- 2003 Citada en Durán y Echeverría, *Voces. Defensoría del aborto en Chile*. Libertinas asociadas y Foro de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos, Concepción.

**Ribant, Bruno**

- 1998 - 2001 *La vie au centre*. Monografía de Biodanza, Escuela Méditerranée., Francia. IBF 40. (Segunda edición con fotografías).



**Rivera, Sergio y Cecilia Vera**

2003 *Apunte para Módulo Mecanismos de Acción*. Escuela Modelo de Biodanza. Santiago, Chile.

**Sánchez, Gittith**

2004 'Educación y desarrollo cerebral' En: *Biodanza, Educación y Terapia. Primer Simposio de Biodanza en Chile*. IBF.

2006 *Neurociencias y Biodanza. El Proceso de Integración Genético – ambiental. Un abordaje de la Teoría de Sistemas Complejos Adaptativos*. IBF-Biblioteca Biocéntrica, Temas Científicos.

2006 'Biodanza y reprogramación existencial' en: *IV Semana de Biodanza en Chile*. IBF.

**Sant Anna, Claudete**

.... *Correlação entre Sistema Nervoso, Endocrino, Imunológico e Biodanza*. Monografía de biodanza, IBF-29. Escuela de Italia.

2001 *Notas de clases, sesión Relato de Vivencia*, Escuela Modelo de Biodanza, Santiago.

2002 *Notas de clases, Maratona Aspectos Fisiológicos de Biodanza*. Escuela Modelo de Biodanza, Santiago.

2006 *Notas de clases, Maratona Aspectos Fisiológicos de Biodanza*. Escuela de Biodanza Concepción, Chile.

**Simonton, Carl; Henson, Reid; Hampton, Brenda**

1993 *Sanar es un viaje*. Ediciones Urano, Barcelona.

**Terrén, Raúl**

2004 *Notas de clases, Maratona de Trascendencia*, Escuela Modelo de Biodanza, Santiago, Chile.

2004 Mesa Redonda 'Cultura Biocéntrica', *X Encuentro Regional Sur de Biodanza en Chile*, Viña del Mar, Chile. IBF.

**Toro, Cecilia**

2004 'Neurogénesis, plasticidad neuronal y expresión génica diferencial en adultos en ambientes enriquecido: Correlaciones con biodanza'. En: *Biodanza, Educación y Terapia. Primer Simposio de Biodanza en Chile*. IBF.

**Toro Aravena, Rolando**

2004 '¿Qué es biodanza?'; 'Efectos terapéuticos de biodanza'; 'Biodanza y educación'; 'Educación biocéntrica' y 'Clase magistral'. En: *Biodanza, Educación y Terapia. Primer Simposio de Biodanza en Chile*. IBF.

2004 Mesas Redondas: 'Cultura biocéntrica' y 'Principio biocéntrico: nuevo paradigma para la paz'. *X Encuentro Regional Sur de Biodanza en Chile*, Viña del Mar, Chile. IBF.

2005 *Apuntes* Escuela Modelo de Biodanza. Chile. IBF. (En especial: *Definición y Modelo Teórico de Biodanza; Aspectos Fisiológicos de Biodanza; Identidad e Integración; Mecanismos de Acción; Sexualidad; Trascendencia; La Vivencia; Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico; Trance y Regresión; Contacto y Caricia*)

2005 *Balada del ángel caído*, Andros Impresores.

.... *El lugar del lenguaje verbal en biodanza*. Notas inéditas s/f, biblioteca IBF, Santiago, Chile.

**Varela, Francisco**

1992 'Celebración de la vida', en *Uno Mismo* N°139

# ***ANEXOS***

## **Desarrollo de Práctica Profesional**

Mi práctica profesional se desarrolló durante el año 2005, entre el 29 de marzo y el 23 de agosto. Ocho sesiones fueron supervisadas por la Profesora Didacta Patricia Saldivia, pionera de la biodanza en Concepción. El grupo estuvo constituido por 35 personas -30 mujeres y 5 varones- con edades entre los 25 y los 60 años. Estudiantes, dueñas de casa, microempresarias, trabajadoras. Las clases se realizaron en la Fundación Trabajo Para un Hermano (TPH), institución sin fines de lucro, ubicada en Barrio Norte, sector popular de Concepción.

Fue un Curso de Iniciación, con énfasis en la integración afectiva y la creatividad, orientado a personas que asistían por primera vez a biodanza. El desarrollo del grupo y del curso fue excelente, hubo rápida integración y se crearon fuertes lazos de amistad y compañerismo. Hubo mucha motivación por aprender, buena asistencia, alta participación en las conversaciones y buenísima disposición a seguir las indicaciones metodológicas. Mi experiencia fue muy enriquecedora, recibí importantes aportes de mi profesora Patricia Saldivia, tanto metodológicos como teóricos, además del respaldo emocional que tanto necesitaba. Alcancé una comprensión más profunda del rol de facilitadora, del grado de responsabilidad que se adquiere y la vivencia de ir aprendiendo de errores, equívocos y situaciones inesperadas.

En abril de este año -2006- abrimos un nuevo grupo de iniciación, esta vez en la Casa de los Colores en Concepción. Este curso fue diseñado pensando en dar continuidad al trabajo iniciado el año 2005 y en consolidar un grupo semanal de práctica de biodanza. Un grupo de 33 personas, entusiastas, valientes y comprometidas con el proceso, varias de las cuales están interesadas en formarse como profesoras/es.

Agradezco a todas las personas que han participado en estos cursos y, especialmente, a Arinda Ojeda, mi hada madrina de la organización y la logística, quien ha sido presencia, respaldo y acción imprescindible para llevar a cabo este proyecto.

## Carmen Durán por Elena Águila

Conocí a la Carmen el año 1978. En ese tiempo ambas éramos estudiantes en la Universidad de Concepción. La Carmen estudiaba antropología. La conocí, entonces, ejerciendo el oficio de lectora de la cultura: incansable descifradora de sus signos y apasionada convencida de que la cultura la hacemos entre todas/os y que aún cuando el poder de producir cultura no esté igualmente repartido, siempre hay un espacio, aunque a veces se trate apenas de un resquicio, en el cual y desde el cual podemos ejercer nuestra capacidad de productores/as de cultura. No utilizarlo le ha parecido siempre casi una falta ética (algo así como el colmo de la sumisión).

Durante estos ya casi treinta años que han pasado bajo nuestro puente común, la he visto ejercer miles de oficios más. Pero ahora que los repaso, veo que desde cualquiera de ellos su empeño (que más de alguien llamaría porfía—“enferma de porfiada”) es siempre el mismo: no acatar, sin al menos ser conscientes de ello, las reglas de la cultura que nos tocó en suerte. Profundizar en la comprensión de estas reglas para encontrar los “puntos de fuga”. Allí donde sólo parecía haber una posibilidad, descubrir que siempre hay otra y otra y otra. Que no es cierto que no podamos elegir sino que, por el contrario, lo que hacemos cotidianamente es elegir. ¿Que nuestras elecciones están condicionadas? Pues, claro. Pero esos condicionamientos no son inmutables y podemos elegir intervenir en ellos para abrirnos nuevos caminos en el presente.

En ese afán de intervenir en las condiciones que determinan nuestras elecciones cotidianas, aquellas infinitas elecciones con las que vamos construyendo nuestras vidas, la Carmen se ha nutrido de muchas fuentes: lecturas, prácticas artísticas e intelectuales de la más variada índole, militancias múltiples, tramas infinitas de relaciones. Hoy comparte con nosotras/os una de las fuentes en la que la he visto poner buena parte de su energía en estos últimos años: la biodanza.

Sin duda, muchas de sus intuiciones y saberes confluyen en las propuestas teóricas y en las prácticas de la biodanza. Su inclinación a trabajar desde aquello que se desea afirmar (más que desde aquello que quisiéramos criticar), su énfasis en el cuerpo (y no como metáfora, sino el cuerpo material, biológico) como el lugar en cual la cultura ha escrito/inscrito sus reglas y, por ende, el lugar donde podemos intentar reescribirlas (si resulta que descubrimos que estas reglas no favorecen nuestras posibilidades de estar en el mundo con bienestar). Creo que en la biodanza ha encontrado un respaldo teórico y práctico para ese “activismo político-cultural” que ha ejercido desde que la conozco. Y también creo que la biodanza ha encontrado en ella a alguien que puede aportarle su vasta acumulación de experiencias y saberes. De este encuentro, ni la una ni la otra saldrán intactas. Y de las transformaciones que ambas experimenten (que ya están experimentando, y de eso da cuenta esta tesis y pueden dar cuenta quienes han participado y participan en sus talleres/clases) ambas, la biodanza y la Carmen, salen favorecidas, que duda cabe.

Finalmente, una advertencia para quienes conocen a la Carmen menos de esos casi treinta años en los que yo he tenido el extraordinario privilegio de conocerla: estoy segura que la

biodanza no será para ella un punto de llegada. Si algo he aprendido de ella en estos años es que (para ella) todos son puntos de partida. Por eso siempre nos sorprende una y otra vez. Cuando creíamos que ya había llegado donde quería llegar y, además, con ese entusiasmo contagioso que la caracteriza y que nos tiene a todos/as convencidas/os de que ya está, aquí nos quedamos, vuelve a sorprendernos con algún giro, abre otro pliegue de su abanico de talentos e ideas que ya creíamos totalmente desplegado. Para algunos/as puede ser a veces desconcertante. No hay forma de seguirle el paso. Pero para tranquilidad de espíritus más necesitados de estabilidad, vaya este secreto: en cada giro que da la Carmen *nada se pierde*, sólo se transforma.

Desde los bosques de Upstate NY, sept., 2006.

Elena Aguila

PhD candidate, Hispanic Language and Literatures, Boston University