



INTERNATIONAL BIODANZA FEDERATION

ESCUELA Y CENTRO HISPÁNICO DE BIODANZA SRT – MADRID

DIRECTORA: Maite Bernardelle



## EL PODER TRANSFORMADOR DE BIODANZA: TESTIMONIOS DE UN GRUPO REGULAR



**Monografía de GEMA RUBIO EGIDO  
IV CICLO DE FORMACIÓN**

**Relatora de monografía: Maite Bernardelle  
Tutor de monografía: Fernando Tucho Fernández**

25 de octubre de 2019

## **AGRADECIMIENTOS**

*Gracias a mi madre y mi padre por darme la vida y cuidarme con amor, desde el principio hasta el día de hoy.*

*Gracias a mi hermana por su amor incondicional que me ha enseñado a amar.*

*Gracias a mis amigas y amigos por ser la red segura en la que siempre he podido descansar y disfrutar.*

*Gracias a todos ellos por su apoyo y confianza. Siempre me he sentido respetada, aún en las elecciones que no han podido comprender o querido compartir.*

*Gracias a todos los biodanzantes con los que he compartido, y compartiré, por ser espejos en los que me encuentro.*

*Gracias a los grupos regulares de Biodanza que facilito por recordarme en cada encuentro cómo quiero vivir.*

*Gracias a las personas queridas que han participado con sus testimonios en la creación de esta monografía por su generosa y entusiasta colaboración.*

*Gracias a todas las maestras y maestros con los que he integrado Biodanza, y con los que seguiré aprendiendo. Gracias a Maite Bernardelle por acercarme a Rolando Toro hasta sentir que camino con él.*

*Gracias a Rolando Toro por su Amor y su coraje, por crear Biodanza y darnos la esperanza de un futuro luminoso.*

*Todos ellos son parte de lo que viene a continuación...*

## ÍNDICE.

1. Biodanza: un amor a primera vista.	3
2. Sobre esta monografía: para qué y cómo.	7
3. Biodanza: el poder del grupo.	28
4. Biodanza: una transformación existencial.	33
5. Biodanza: la realización de los sueños.	53

## 1. BIODANZA: UN AMOR A PRIMERA VISTA.

Cuando era muy niña lo primero que quise ser de mayor fue cantante de ópera y bailarina. Pronto renuncié a estas precoces vocaciones. Ni tan siquiera conservo memorias conscientes de estos deseos, si no el recuerdo de mi mamá hablándome de ello. Quizá mi interés se desvaneció porque asumí como cierto que *yo no valía para cantar, yo no valía para bailar*. Me conformé entonces con disfrutar como espectadora pasiva, aunque entusiasta, del movimiento ajeno y dejé, durante décadas, de prestar atención a la música y el canto.

La siguiente vocación que se instaló en mí fue la de ser psicóloga. Yo era una niña y no puedo recordar de dónde me vino la idea. No tenía ninguna referencia cercana sobre la psicología, ni sabía muy bien qué era. Creo que al único psicólogo que conocía era el que trabajaba en mi colegio, ese hombre amable que nos pasaba test. La verdad es que no me resultaba nada atractivo lo que hacía, lo que más recuerdo de él es su traje gris. Aun así, yo quería ser psicóloga. De alguna forma sabía que la psicología tenía que ver con lo que a mí más me interesaba: comprender a las personas, ¿por qué sufrimos?, ¿cómo podemos ser felices?

Pasaron los años, estudié psicología y aprendí sobre las personas/mí misma y el sufrimiento/la felicidad, más en la escuela de la vida que en la universidad. Siguiendo la ola de mi tiempo y lugar en el mundo, cultivé la razón y la elegí la guía que me llevaría seguro a buen puerto. Pero en el navegar de mi vida se hizo patente que la razón, si bien era necesaria, no era suficiente para llegar allí donde yo más anhelaba: la plenitud.

Y fue entonces, en el momento en el que parecía estar agotando un camino, el de la razón, cuando se abrió frente a mí un camino nuevo: el conocer a través del corazón. Encontré el camino que me permitiría seguir avanzando en mi aprendizaje y evolución personal: la Biodanza. Fue un flechazo, un amor a primera vista. Desde el primer momento mi parte sabia reconoció que la Biodanza integraba todo lo necesario para seguir evolucionando y, a pesar de la dificultad que me suponía una metodología tan diferente a mi forma de manejarme en el mundo, me sumergí de lleno en una de las experiencias más enriquecedoras y transformadoras de mi vida.

Han pasado ya doce años de ese primer encuentro con la Biodanza, y sigo enamorada. No con la euforia propia del deslumbramiento inicial de algo nuevo que fascina, si no con el entusiasmo del amor madurado en el fuego de las vivencias repetidas. A lo largo de estos años se ha revelado como un camino eficaz y gozoso para cultivar mi propia felicidad y expandirla en el mundo. Biodanza satisface mis dos vocaciones iniciales: cantar y bailar y contribuir a la felicidad humana ¿Cómo no amarla? ¿Cómo no practicarla? ¿Cómo no difundirla?

**PROPÓSITO DEL PROFESOR/A DE BIODANZA  
en palabras de ROLANDO TORO.**

*La formación del Profesor de Biodanza consiste esencialmente en descubrir una misión: transmitir el estado de gracia, mostrar nuevos caminos para ejercer el amor y despertar la conciencia iluminada.*

*Frecuentemente las personas llevan una identidad equivocada. Reducen su existencia a las exigencias de un ambiente empobrecido cuando no tóxico. Si los Hombres se sienten insignificantes, sus acciones son insignificantes. La autoimagen de inferioridad crea monstruos. Muchas personas no saben que llevan dentro una divinidad.*

*La naturaleza esencial de lo humano es la eterna celebración de la vida. Esta condición le revela una visión iluminada sobre sí mismo y sobre el mundo. La iluminación interior no es un privilegio personal. Estar iluminado para sí mismo no basta. Nuestra luz es para iluminar a los que permanecen en la oscuridad, para poderlos ver en su esencia y transmitirles luz.*

*Vivir es una oportunidad muy especial, la oportunidad de percibir "lo humano eterno" y sentir en el cuerpo el placer de la sacralidad de la vida. Hay en nosotros algo más grande y maravilloso de lo que pensamos o hacemos. Si no conectamos con ese fondo eterno, sintiendo que somos pobres mortales llenos de dificultades, nuestra vida se torna insignificante. Adquirir esa conexión con el esplendor de la vida es esencial. En realidad, la iluminación- de la que se habla frecuentemente como una alegría excepcional llena de connotaciones místicas, misteriosas y ocasionales- es una condición natural de todos los seres humanos. Se trata de un cambio de visión de nosotros mismos y del significado de la vida. Es un nuevo modo de vincularse a los otros y enfrentar las dificultades como parte de nuestro trabajo alquímico, aceptando la alegría y la belleza que genera el amor.*

*Somos mucho más que lo que generalmente pensamos. Somos criaturas cósmicas capaces de amar y crear belleza.*

*Si no asumimos grandeza nos transformamos en asesinos, y nuestra vida se torna insignificante.*

*Para mi alegría, el pueblo de Biodanza de Fortaleza, lleva adelante **la tarea más alta que puede abarcar nuestra existencia: devolver al mundo la sacralidad de la Vida.***

**ROLANDO TORO.**

*Santiago de Chile, 14 de febrero de 2010.*

Un regalo recibir y ofrecer Biodanza...

Infinita gratitud a Rolando Toro, siempre.



*Retrato con alegoría de Biodanza,  
presidida por Rolando Toro.  
Regalo del grupo regular.  
Artista: Rocío de la Sal.*

## 2. SOBRE ESTA MONOGRAFÍA: PARA QUÉ Y CÓMO.

Este trabajo de cierre de mi formación como Profesora de Biodanza es una forma de honrar y agradecer todo este proceso de evolución vivido. He elegido para ello mostrar cómo Biodanza contribuye a crear un mundo más feliz a través de los testimonios de biodanzantes de un grupo regular. El propósito de esta monografía es que estos relatos íntimos de transformación existencial despierten interés por acercarse a la Biodanza en los lectores no biodanzantes y los animen a participar.

Para la realización de la monografía se ha contado con la participación de dieciocho personas de un grupo regular de Biodanza que facilito desde hace años en Alcalá de Henares, Madrid. Las personas del grupo que no han participado directamente aportando sus testimonios lo han hecho con su apoyo y cariño, y están igualmente presentes como parte del grupo en la esencia de este trabajo.

La recopilación de los testimonios se ha realizado mediante entrevistas individuales de una hora de duración. La estructura de la entrevista ha sido flexible, dando mucho espacio para la expresión libre del sentir de cada participante. La pregunta sobre la que sistemáticamente se ha indagado en cada entrevista ha sido cuáles son los principales cambios existenciales facilitados y/o apoyados por la práctica regular de Biodanza.

Este espacio de escucha/expresión ha sido de gran riqueza para todos los involucrados y un paso más en la madurez del grupo. La reflexión pausada y verbalización del proceso vivido con Biodanza es una forma de valorizar aún más los cambios existenciales que cada miembro del grupo ha experimentado y de reconocer la eficacia de la Biodanza. También sé que ha supuesto un desafío para algunas

personas el exponer su intimidad. Es un gesto de coraje y generosidad que me ha conmovido mucho.

Seleccionar los fragmentos de testimonios que finalmente aparecerían en este trabajo ha sido difícil. Mucho material valioso ha quedado fuera del texto final. Confío que lo elegido represente el sentir del grupo y honre el esfuerzo de todos.

Para realizar el texto final he introducido los testimonios seleccionados con ideas de Rolando Toro, transmitidas en su libro Biodanza, editorial Indigo/Cuarto propio, y en los cuadernillos de formación de profesores de Biodanza.

Realizar las fotografías de cada participante ha sido todo un desafío. Tras un curso de introducción a la fotografía con teléfono móvil de doce horas he tenido la osadía de retratar a cada compañera y compañero. Mi deseo era captar toda la maravilla y peculiaridad de cada uno... Aunque me haya quedado lejos de conseguirlo, me alegra mucho ver la imagen de cada uno encarnando la voz de su testimonio. Ver que son personas de carne y hueso confío que haga el mensaje más cercano y real a los lectores.

Me siento muy agradecida por la respuesta inmediata del grupo de querer colaborar en este proyecto con absoluta disponibilidad. Su apoyo ha sido un regalo con el que me he sentido cuidada y muy querida. Estoy orgullosa de lo que juntos cocreamos cada jueves biodanzando y espero que los que nos lean puedan sentir cómo Biodanza nos ha facilitado sentir la maravilla que somos y enriquecido nuestras vidas.

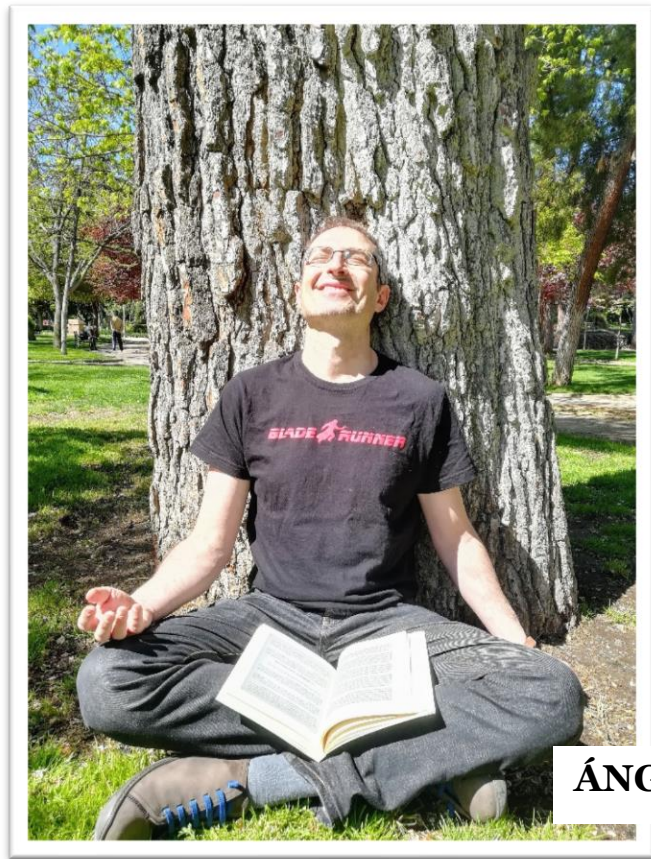
Os presento ahora al grupo que ha inspirado esta monografía a través de una imagen del último día del curso pasado, junio 2018. Y, a continuación, a las personas del grupo que tan generosamente han compartido su experiencia para este trabajo.



ANA



*"Me siento impregnada de Vida en mi día a día, en la relación conmigo misma que he visto reforzada. Me he nutrido desde fuera hacia dentro y he sentido caricias en mi alma. Biodanza ha sido un descubrimiento de mí misma. Me ha permitido: Conocerme, Sentirme, Escucharme, Permitirme y llegar a Querermme".*



**ÁNGEL**

*"He encontrado en Biodanza un camino de gran profundidad que acompaña mi proceso de sanación y descubrimiento de la Luz. Me ha reconectado con la fuerza vital y la alegría de vivir".*



**AMPARO**

*"Tenía la creencia de: no soy creativa. Tengo una alta autoexigencia que está muy ligada al miedo al juicio de los demás. Voy perdiendo el miedo al resultado, el miedo al público y, últimamente, he sido capaz de disfrutar ante los demás de mis creaciones y expresividad. A lo mejor... soy más creativa de lo que pensaba!"*



**ESTER**

*"Biodanza ha potenciado mi capacidad de vivir desde el disfrute, activa mi alegría y me hace sentir muy viva. También he desarrollado el coraje para poner límites y gozar de mi libertad. Me siento más empoderada y me atrevo a hacer más lo que siento".*



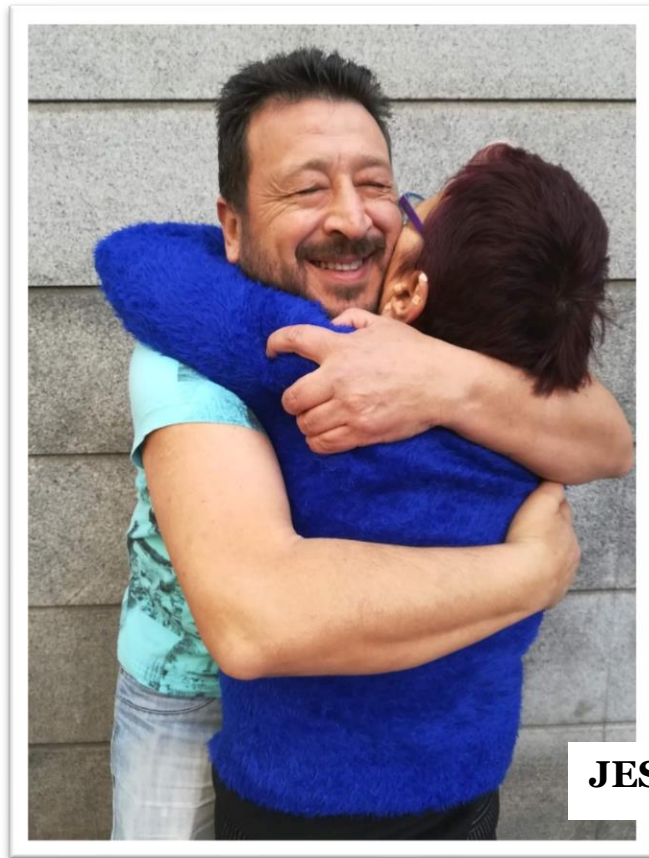
**INMA**

*"Llegué a Biodanza con el cuerpo rígido y dolorido. Tenía diagnosticado fibromialgia. El cuerpo me duele porque somatizo la tensión que siento en la vida. Antes no sabía identificar lo que sentía. Estoy aprendiendo a permitirme sentir y a gestionar mis emociones. Para mí Biodanza es un SÍ a la Vida, un bálsamo para las heridas, una caricia suave al corazón que va disolviendo mis corazas, poco a poco, a mi ritmo. Me siento en el Camino. Siento calma y gratitud, mucha gratitud".*



**JACINTO**

*"Estoy acostumbrado por mi trabajo a las situaciones de riesgo físico, y a enfrentar ese miedo. Lo que no sabía era la cantidad de miedo psicológico oculto que tenía. Biodanza me ha servido para desenterrar esos miedos y empezar a afrontarlos. Me está ayudando a conocerme, a curarme, a transformarme. Me siento más seguro y confiado. Me hace bien".*



**JESÚS**

*"En Biodanza he comprendido que no estoy solo en la vida. Me ha enseñado a perdonar y a soltar la rabia y el rencor. He aprendido a querer con el corazón, sea como sea la otra persona y la situación. Abrazar a alguien y sentir tanto amor, cuando antes vivía en la lucha y el resentimiento, me hace muy feliz".*



**JUAN ANTONIO**

*"En Biodanza he soltado mucha tensión emocional y ahora me siento más relajado. Y esta relajación me conecta con la sensación de que la Vida está ahí para cogerla, para vivirla, invitándonos a... comernos la manzana... ¡Y me la estoy comiendo!"*



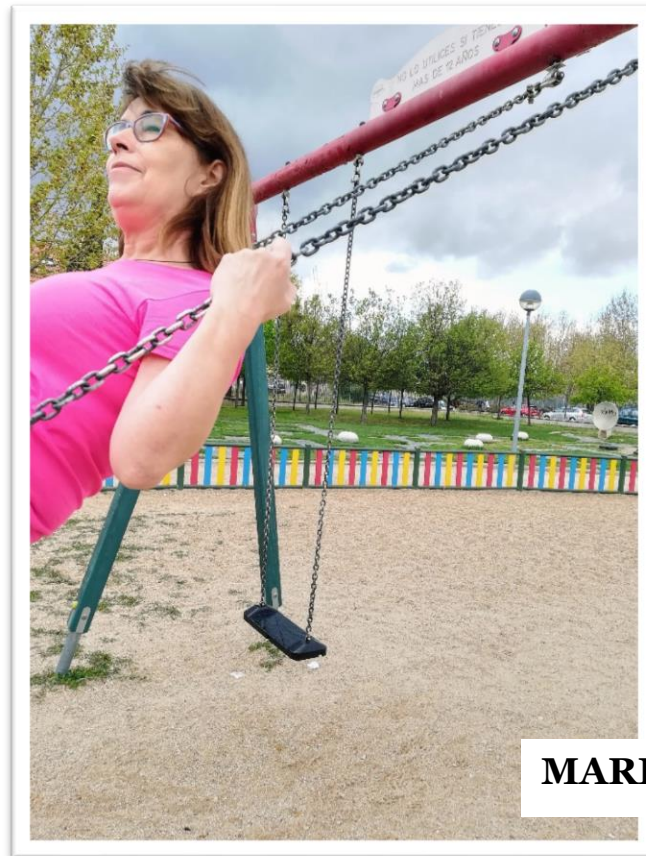
**MARÍA**

*"Biodanza es mi llave maestra, con la que me abro a lo que quiero en mi vida y con la que cierro lo que ya no me sirve. He aprendido a escucharme, a respetarme y a hacer desde mi sentir. Hago lo que me sienta bien y no hago lo que me sienta mal. Biodanza me facilita la vida".*



**MARIBEL**

*"He perdido el miedo a expresarme y ocupar mi lugar. Antes sentía que no me respetaba nadie, ahora siento que me respeta todo el mundo. Me respeto y me siento empoderada. Vivo en coherencia y eso me da mucha paz. Me siento feliz e irradío alegría de vivir".*



**MARICRUZ**

*"Me siento un Ave Fénix. Estaba en un pozo de dolor y oscuridad, encerrada en mí misma por miedo a que me volvieran a hacer daño. El amor, alegría y entusiasmo que siento en Biodanza han sacado una nueva Maricruz más positiva, alegre y cercana. Ahora cuido de mí y disfruto cada día".*



**MATI**

*"Biodanza me permite sentirme a mí misma en libertad, romper con los moldes que tengo creados por mi educación sobre mí misma, los otros y la vida, para conectar con la alegría que hay en mi interior. A veces me siento como un gusano que se está transformando en una mariposa de muchos colores, tan espléndida como nunca hubiera imaginado".*



**MÓNICA**

*"En Biodanza vivencio la belleza genuina que sale del alma, recuerdo que todos somos amor, y que todos queremos amar... Me siento hermanada con la humanidad. Esto me ayuda a levantarme cada día con la intención de descubrir lo mejor de las personas con las que me voy a encontrar, lo mejor de mis compañeros de trabajo. La intención de practicar la amabilidad, y descubrir la amabilidad de los otros, se traduce en un día más dulce y amoroso, dentro y fuera del trabajo".*



**PABLO**

*"Biodanza ha despertado en mí el deseo de expresarme y el deseo de hacerlo desde la belleza. He comenzado a escribir poemas, lo que está siendo un desafío muy gratificante. Siempre me sentí fuera de lugar, ahora me siento en Unidad. He encontrado el sentido de la Vida en el compartir".*



**PILAR**

*"Me relaciono mejor con mi cuerpo, siento más aceptación. Me gusto más. Le veo más potencial de placer. He descubierto el placer de tener un cuerpo, y el placer de moverlo con libertad. Un placer distinto al antes que sentía, sale de las entrañas y me da sensación de plenitud, de alegría de vivir. Un tiempo me subió la libido muchísimo, y me gustó mucho esa sensación de tener más deseo".*



**REBECA**

*"Sentía fobia por los grupos. Pertenecer a un grupo significaba perder mi identidad, desaparecer en pos de aquello que perseguía el grupo. En Biodanza he descubierto que un buen grupo no te tapa sino que te ayuda a descubrirte y elevarte más, que la verdadera evolución está en aprender a vivir y a Ser con el otro, que eso nos potencia. La vida es más rica cuando la compartes".*



**SATUR**

*"Biodanza es una puerta hacia el interior, una experiencia de encuentro conmigo mismo, con los otros, con el TODO. Un espacio en el que siento que no hay nada que temer y soy libre para expresar lo que hay en cada momento, y las vivencias que surgen son muy bonitas. Siento unidad, tranquilidad mental... Me da mucha paz".*



**SUSANA**

*"Siempre he sido agradecida, y ahora más. Al ser más consciente percibo las pequeñas cosas que antes me pasaban desapercibidas: el trino de los pájaros, la luz del sol, un gesto de cariño... Agradezco toda la belleza, armonía y placer que hay en mi día a día, todo el amor que hay en mi vida. La Biodanza hace un efecto como de lupa, destacando y expandiendo todo lo bueno que hay en mi vida".*

### 3. BIODANZA: EL PODER DEL GRUPO.

En Biodanza, el poder del grupo reside sobre todo en la capacidad de sus miembros de facilitar vivencias en el resto de los compañeros y compañeras. Cada participante es un espejo en el que el resto se mira. Las situaciones de encuentro tienen el efecto de transformar actitudes y formas de interacción en las personas que las experimentan, como podemos ver en los siguientes testimonios:

*"El grupo es un espejo y una ayuda. Un apoyo continuo, un motor que me impulsa a continuar: venga, adelante... Estamos todos en el mismo barco. El grupo está ahí siempre, aunque no estemos de acuerdo. El sentido de pertenencia al grupo de Biodanza se refleja fuera: en el trabajo, en el tren, en el metro... Me siento parte de algo. Yo me estoy reajustando, buscando mi armonía y coherencia interna, a la vez que me siento parte de un puzle mayor en el que todo se está colocando. Me está ayudando a aceptarme a mí mismo, aceptar a los demás y sentirme aceptado". JUAN ANTONIO.*

*"Durante la semana sigo conectada al grupo de Biodanza, lo siento conmigo durante toda la semana. Es algo difícil de explicar. Me impactó muchísimo algo que sentí físicamente, al poco de iniciarme en Biodanza. Tenía un juicio importante y cuando tuve que enfrentarme a esa situación sentí que todos estaban conmigo, y tenía una tranquilidad y una fuerza que nunca había sentido en una situación de dificultad. Me sentí arropada, rodeada de gente que me daba ánimos. Fue la primera vez en mi vida que yo pedí abiertamente*

*ayuda y sentir ese apoyo tan grande fue increíble. Desde entonces tengo la certeza del poder que tiene pertenecer a un grupo como este. El grupo me da fuerza para ser coherente. Y con esto enlace con el jaleo que he tenido yo con mi marido, padre de mis hijos. Nunca he tenido fuerza para separarme, sentía miedo, creía que iba a formar un escándalo terrible. Tenía un gran lío en la cabeza. Ahora me he atrevido a dar el paso y me siento en paz".*  
*MARIBEL.*

*"Pertenecer a un grupo es muy importante para mí. Somos seres sociales y el contacto con mis compañeros me hace sentirme muy llena. En Biodanza, el grupo es un entorno seguro en el que me expreso como soy de verdad, no según lo esperado por los cánones culturales. Esta libertad me permite encontrarme conmigo, darme cuenta de lo que Soy y el momento que vivo. Siento que comparto de verdad".* *MATI.*

Los grupos regulares de Biodanza suelen ser formaciones heterogéneas, a no ser que el grupo se forme para un colectivo específico. Están abiertos a cualquier persona mayor de edad, interesada en recuperar y/o expandir su bienestar. No hay criterios convencionales de selección como edad, profesión, estado civil, orientación sexual o religión. Es un entorno afectivo seguro para aprender a relacionarnos con la diversidad propia de la Vida, como nos cuenta Inma:

*"Gracias a Biodanza, he podido encontrar un grupo con el que identificarme, aun siendo tan heterogéneo, y aprender lo que significa estar en familia, que al final no es más que aprender a amar al otro, con lo que te gusta de él o ella y con lo que no. He recordado el valor que tiene para mí el compartir vida de una manera valiente y desinteresada, porque la práctica regular dentro de un*

*grupo me ha llevado a sentir, a no tener miedo a emocionarme, a soñar, a proyectar aquello que quiero que sea el mundo... En presencia del grupo, estoy aprendiendo a vivir desde el amor, desde la conexión, desde el entendimiento más sincero. Me voy despojando de los artificios, de las máscaras, de las corazas, de todo lo que los seres humanos utilizamos para no sentir, para no Ser; me voy llenando de vacío fértil, sin juicio ni razón; para vivir viviendo, para vivir con corazón”.*

Biodanza es efectiva cuando se practica dentro de un grupo afectivamente vinculado, condición que puede darse en un grupo de desconocidos a través del vínculo fraternal *anónimo* que se crea a lo largo de las vivencias que se producen durante la sesión. El grupo *anónimo* representa así a la familia humana y cada uno de sus integrantes a un semejante cualquiera. La interacción profunda con personas desconocidas es muy transformadora en cuanto a la oportunidad que ofrece de acceder con más facilidad a la esencia de otro sin dejarse enredar por la información que se tiene de su personaje y nuestro grado de afinidad con él. Además, favorece la extrapolación de las vivencias de Biodanza a la relación con los demás en la vida cotidiana, que se vuelve más fluida al reducirse el juicio y crecer la tolerancia. Muestra de ello son los siguientes relatos:

*“Establecer un vínculo afectivo con el grupo de Biodanza a través del contacto físico (al que era muy reacio por timidez y miedo al rechazo) me ha cambiado. Me siento apreciado y bien tratado sin tener que demostrar que soy bueno, listo, inteligente... (que antes eran mis armas para ser aceptado). A través del contacto afectivo con el grupo (sonrisas, abrazos, caricias, la amistad que va surgiendo...) he descubierto que soy valioso más allá de lo que hago. Esto me*

*ayuda a lidiar con los pensamientos y las emociones que siempre me han bloqueado, como la frustración de no haber sido profesor de universidad y no haber podido desarrollar una vida profesional en torno a lo académico y científico. Ahora soy feliz en un ámbito en el que eso no importa nada. Está siendo algo revolucionario que me está ayudando a soltar la limitada idea que tenía acerca de mi identidad".* ÁNGEL.

*"En el grupo me siento muy bien, desde el principio sentí: amor, la superación de la gente, tantas ganas de dar. Siento tanta generosidad en el grupo que en el momento que llego ya estoy recibiendo. He descubierto lo que es querer sin interés. Doy sin esforzarme para recibir, sin esperar nada a cambio. Es muy bonito el cariño que se respira. Me siento muy agradecida por descubrir ese mundo tan bonito que no sabía que existía y que me hace vivir lo cotidiano de manera diferente. Me acerco a la gente con otra actitud, con una apertura que no conocía. Cada vez me expongo más, y eso me hace vivir muchas cosas a las que había renunciado".* MARICRUZ.

*"Cuando me incorporé al grupo ya estaba cohesionado, y me daba miedo no encajar, si yo les gustaría, si ellos me gustarían... con el tiempo me voy dando cuenta de que no me tienen que gustar, ni yo a ellos... estoy haciendo un profundo trabajo personal en el que estoy reconociendo qué es lo que busco y quiero, y cómo me quiero relacionar. Lo siento como una red segura, que me sostiene. Un apoyo que no tiene que ver con la amistad ni con lo mental, ni con que tengan que estar ahí siempre. Me suele costar soltar a las personas, tanto a las que no quiero que sigan en mi vida como a las que no quieren seguir. Antes*

*estaba más pendiente de quién estaba en cada sesión. Ahora me relajo más. Me siento bien. El grupo me está enseñando a vincularme sin dependencia. Siento orgullo de pertenecer a este grupo. Este grupo no es cualquier cosa. Ningún grupo lo es. No es que seamos las mejores personas, sino que en este espacio elegimos dar lo mejor de nosotros, y esto me inspira para intentar dar lo mejor de mí en otros entornos". PILAR.*

Como se refleja en estos testimonios, el trabajo dentro de un grupo regular permite realizar un proceso de crecimiento sostenido en el tiempo, que facilita los cambios existenciales necesarios y los consolida. La pertenencia a un grupo regular, además de impulsar la evolución de cada uno de sus integrantes, añade la satisfacción indescriptible de sentirse motor del crecimiento del grupo y de cada uno de sus miembros como nos relata Jesús:

*"Formar parte del grupo de Biodanza me hace sentir importante. Sobre todo, cuando compañeros que estaban cerrados comienzan a abrirse y me siento parte de ese florecer. Es como si fuera un pétalo de una flor que se está abriendo. Me siento muy orgulloso cuando un compañero expresa el bien que le hace el grupo para superar sus dificultades, siento que soy parte de esa victoria. Es una sensación muy gratificante". JESÚS.*

#### 4. BIODANZA: UNA TRANSFORMACIÓN EXISTENCIAL.

La genética nos ha enseñado que los genes transmiten características de una generación a otra y explica cómo estos modulan el comportamiento. La epigenética estudia cómo el ambiente puede variar la expresión de los genes. Hoy sabemos que la estimulación ambiental induce cambios en las conexiones establecidas por las neuronas pudiendo hacer nuevas sinapsis, lo que significa que se puede enriquecer la actividad neuronal. La plasticidad neuronal permite la permanente renovación del sistema nervioso.

Rolando Toro, tras años de investigación sobre las vivencias en Biodanza, estableció una correspondencia entre las potencialidades genéticas y las principales aspiraciones humanas. De este modo llegó a diferenciar cinco modalidades de expresión del potencial genético humano que definió como "líneas de vivencia": vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

La metodología de Biodanza crea un contexto de ambiente enriquecido (organización coherente de los distintos elementos metodológicos de la Biodanza: música-movimiento-vivencia-interacción en grupo) desde el que se favorece la optimización existencial a través del desarrollo de los potenciales genéticos ejercitando todas las líneas de vivencia.

Se presentan a continuación los testimonios del grupo acerca de cómo la práctica de la Biodanza ha estimulado sus potenciales y transformado sus vidas, siguiendo el esquema de las líneas de vivencia.

## **Línea de la vitalidad.**

El potencial de vitalidad se expresa en la salud, el ímpetu vital, la alegría de vivir. La línea de la vitalidad se genera en torno a los instintos de conservación, al mantenimiento del equilibrio orgánico y a las funciones de regulación de la actividad y el descanso.

En la línea de la vitalidad Rolando Toro creó vivencias que trabajan respuestas muy variadas: agilidad, potencia, ritmo, coordinación, determinación, lucha, flexibilidad, adaptación, autorregulación, ralentización, juego, celebración...

*"Uno de los cambios más significativos, desde el inicio, ha sido la conexión con la fuerza vital. Recordaba épocas de mi vida en las que sentía el goce de vivir plenamente, pero hacía años que no lo sentía por diferentes bloqueos (miedos, exigencias, visión negativa de mí mismo y mi entorno...) Desde que comencé a hacer Biodanza, poco a poco, se ha ido abriendo en mí la alegría de vivir. Aunque siempre he hecho ejercicio físico moderado (bicicleta, caminar, yoga...) ahora me siento con más energía para hacer y también noto que el cuerpo se recupera con más facilidad con el descanso" ÁNGEL.*

*"Muchas veces he acudido agotada físicamente, con distintos malestares, y siempre salgo recuperada, con más energía y vitalidad. La sesión me hace sentir viva y siento que me recarga para toda la semana. He cambiado la relación con mi cuerpo. Antes lo experimentaba a menudo como fuente de dolor y limitaciones, ahora soy capaz de reconocer y gozar de su bienestar y*

*vitalidad. Cuando algo me molesta o duele lo acepto con más facilidad, sin la resistencia de antes. Siento más amor y gratitud hacía mi cuerpo" AMPARO.*

*"Biodanza me ha reconectado con el instinto de conservación y autocuidado. Estoy aprendiendo a gozar de mi libertad, a estar donde quiero estar. He desarrollado el coraje para poner límites, desde la convicción de lo que es bueno para mí, sin intención de transgredir, sino para cuidar de mí" ESTHER.*

*"He aprendido a autorregularme. Si no lo hiciera no podría bailar. Tengo muchos achaques y, a veces, me duele el cuerpo bastante o me siento algo débil. Me llamó mucho la atención al principio la insistencia en escucharse y autorregularse, la posibilidad en las sesiones de hacer o no hacer, o de adaptar las propuestas a lo que siento que puedo en cada momento. Me ha enseñado a estar atenta en la vida para poder elegir más lo que me sienta bien e intentar no hacer lo que me perjudica" MARÍA.*

*"Cuando llegué a Biodanza tenía una depresión. Tomaba ansiolíticos, antidepresivos e hipnóticos. A los tres meses dejé los hipnóticos, se me fue olvidando... Cuando llegaba a la sesión me sentía agarrotada y salía suelta, olvidaba tomar las pastillas y dormía fenomenal... Me llevaba al grupo conmigo porque su fuerza me hacía sentir segura y tranquila. Ahora duermo bien, no tomo nada (progresivamente, y bajo supervisión psiquiátrica, fui reduciendo la medicación). La lucha constante entre mi mente y mi sentir no me dejaban estar equilibrada. Estaba en un círculo vicioso que rompí al conectar conmigo, se fue diluyendo el nudo emocional de forma natural, y comencé a sentir un*

*bienestar que fue creciendo progresivamente. Ahora me siento feliz. Tengo alegría, proyectos que soy capaz de ir concretando. Tengo en cuenta mis limitaciones físicas (tengo algunos problemas de salud) pero ahora no son ninguna barrera. Antes los usaba como excusa para no enfrentarme a las cosas que me dolían" MARIBEL.*

*"Siento una vitalidad que no tenía hacía años. Había perdido la energía para hacer las cosas cotidianas, como pasear o relacionarme, y sentía mucha pereza. Ahora me siento con ganas, me organizo mejor, busco la forma de hacer lo que me apetece, aunque esté cansada o dolorida. Lo vivo todo con una intensidad que no recordaba que existía. Y sin drama... me siento equilibrada" MARICRUZ.*

### **Línea de la sexualidad.**

El potencial de la sexualidad se expresa en el placer sexual, la reproducción y la capacidad para gozar de los regalos de la vida.

En nuestra cultura el placer está frecuentemente asociado a lo superficial, lo frívolo o lo material... En Biodanza se recupera la valoración del placer como algo profundo que proviene del impulso natural hacia la vida y se promueve un desarrollo integral de la capacidad humana para el placer. El acto de vivir es placentero en sí mismo. Veamos cómo ilustran esta idea de Rolando Toro las palabras de Rebeca:

*"El placer no estaba presente en mi día a día, ni me planteaba que tuviera la necesidad de ello. Lo de placer diario me parecía poco serio. Ahora lo busco a diario: cuando tomo el café, al oler la cabeza del gatito, al abrazarme con mi pareja, cuando me acurruco debajo de la mantita... Si no tuviera los ojos abiertos mi vida seguiría siendo lo gris y monótona que era. Me he dado cuenta de que el placer es un derecho y es responsabilidad nuestra buscarlo en lo que nos acontece. Lo cotidiano está lleno de posibilidades placenteras, ahora lo sé. Esta conexión con el placer me está dando la posibilidad de actuar desde otro lugar, mucho más relajado y gustoso.*

*También está cambiando mi paradigma mental sobre la sexualidad, que antes tenía muy unida a la reproducción y estaba contaminado por la educación gris y mundana que he recibido. Ahora veo la grandeza de la energía sexual y su carácter sagrado. Empiezo a atisbar que ahí hay mucha fuerza y poder, un potencial a seguir descubriendo".*

En el trabajo con la línea de la sexualidad Rolando Toro quiere reforzar la propia sensibilidad para encontrar las vías que conducen al placer para poder disfrutar de los grandes y los pequeños placeres de la vida mediante el placer de la danza, el aprendizaje de sentir la música en estado de trance, la conciencia de los placeres cotidianos, el desarrollo de todas las posibilidades del erotismo... Algunos testimonios al respecto:

*"Ha aumentado mi deseo sexual. Estaba bastante desconectado de la sexualidad, me sentía en un estado de debilidad en el que sentía deseo, pero*

*éste no se expresaba corporalmente. Ahora me siento más conectado con el cuerpo y éste responde ante el deseo con una erección que se mantiene. Vuelvo a sentir la fuerza sexual.*

*También he ampliado mi disfrute de lo cotidiano. Estoy disfrutando de lo que para mí antes era, en un sentido algo peyorativo, 'no hacer nada'. Creía que 'hacer algo' era hacer cosas que creía grandes e importantes (asistir a conferencias, moverme en el mundo intelectual, político...) Estoy empezando a sentirme bien haciendo esas pequeñas cosas que antes hacía por obligación y con las que creía perdía el tiempo. Estoy aprendiendo a disfrutar del momento, del aquí y el ahora". ÁNGEL.*

*"Estoy contenta con mi cuerpo, aceptando los cambios por el paso de los años con amor. Actualmente no tengo relaciones sexuales y lo acepto con serenidad. En otros momentos de mi vida he tenido problemas por dejarme llevar por la pulsión sexual. Ahora me siento en calma, en un momento en el que exploro el placer de la sensualidad cotidiana. Al tener una conciencia más amorosa y positiva hacia mi cuerpo todo es diferente. Estoy más abierta a experimentar el placer en todo, en la caricia del sol, en mi movimiento, en el aire que respiro y me toca... Incluso que amanezca me da placer. Antes de practicar Biodanza, la primera palabra que me venía a la cabeza al despertar era 'desolación', ahora es 'gracias'. He cambiado mi mirada hacia las pequeñas cosas. Me siento llena de gratitud y placer" AMPARO.*

*"Siempre me he sentido fogosa en mi sexualidad. Biodanza me ha potenciado la expresión del deseo y el disfrutar del placer más allá de la genitalidad. Las experiencias de fusión con la danza y la música me han abierto la percepción a lo sutil y se ha expandido mi placer sensorial y mi sensualidad" ESTHER.*

*"En mi forma de disfrutar la sexualidad soy otro. Era muy mental, buscaba el placer físico del orgasmo y ya, era como un yonqui en busca del chute. Ahora mi interés se ha ampliado a todo el encuentro. El orgasmo ya no es el protagonista, ni lo busco ni lo niego. El objetivo del encuentro sexual ahora es compartir, relacionarme. Puedo sentir a la esencia de la persona con la que comparto, más allá de su forma. Cada vez lo siento más natural, menos tabú. He sido educado con muchos clichés y la idea de que el sexo es algo malo. Estoy soltando, poco a poco, todo ese condicionamiento.*

*También estoy disfrutando mucho de estar conmigo, que no sabía ni lo que era. Aunque a veces no es cómodo, estoy en un momento de transformación y muchas veces estoy emocionalmente muy removido, me gusta sentirme. No sabía quién era. Ahora intento mantenerme presente y me estoy encontrando". JACINTO.*

*"Mi forma de disfrutar se ha transformado. Antes me tomaba diez cervezas y disfrutaba menos que tomándome ahora una. Soy muy consciente de todo y absorbo y saboreo cada momento, cada compañía, lo que aporta cada situación. Es como saborear despacito una comida o engullirla. Antes hacía cosas que me*

*gustaban, pero no me daba tanta cuenta. Ahora Disfruto más de las mismas situaciones.*

*Mi concepto de sexualidad también ha cambiado, se ha ampliado. Antes era sota, caballo y rey, no identificaba la afectividad como parte de la sexualidad. Ahora el contacto afectivo es parte de mi vida sexual y esto la hace más rica y placentera" JESÚS.*

#### **Línea de la creatividad.**

El potencial de la creatividad se expresa en la capacidad para innovar y construir, y en la imaginación. Los siguientes relatos muestran distintas formas en las que este potencial se ha desarrollado con la práctica de la Biodanza:

*"Casi todo lo hago de manera diferente. Me estoy abriendo a muchas cosas nuevas. Estoy cambiando muchos hábitos, comportamientos, incluso mi forma de vestir. Me encanta estar abierto al cambio, a innovar en cualquier aspecto, pequeño o grande, de mi vida. Por ejemplo, veo cómo se refleja en bailar. Antes me preocupaba no saber hacerlo, me atrapaba la mente y me sentía cohibido. Ahora, cuando bailo, me siento, improviso y disfruto" JACINTO.*

*"Antes hacía las cosas como me decían que se hacían, como se suponía que tenían que ser. Como ahora no me juzgo, conecto con lo que siento y lo hago. Me siento libre para explorar otras posibilidades. Por ejemplo, en el huerto que tengo en el pueblo me invento cosas. Ahora me llevo una silla y un libro, o*

*desayuno allí. Eso en mi pueblo sólo lo hago yo. Son pequeñas cosas que me hacen feliz" JESÚS.*

*"Siempre me ha encantado la costura y ahora estoy haciendo alta costura. Creo modelos a partir de imágenes que me muestra mi hija. Sin creatividad es imposible crear o modificar patrones. Antes sólo seguía el patrón y se me descolocaba el cuerpo si me salía de la línea marcada. Me encanta coger un trozo de trapo y ver qué puedo hacer con ello. En cada creación me supero a mí misma y me da mucha satisfacción. Ahora veo que tengo muchas habilidades, creativas y manuales, que han estado retenidas por mi falta de libertad mental". MARIBEL.*

*"Siempre me he sentido muy creativo, ahora estoy canalizando mi creatividad de una forma nueva para mí. Biodanza me ha abierto a lo esencial, en mí, en los otros, en la Vida ... Y de esta apertura, ha nacido el deseo de expresarme. Para mí ha sido sorprendente que apareciera el deseo de dar a conocer lo que siento y el deseo de escribirlo de forma poética. Escribir poemas está siendo una forma de compartir con profundidad y sentirme conectado a la Vida, una búsqueda de la belleza y la armonía que está enriqueciendo mi experiencia vital" PABLO.*

Rolando Toro observó que la creatividad es una característica humana de la que muchas personas han sido despojadas por el prejuicio cultural que separa a los creadores de las personas comunes. En Biodanza se estimula la recuperación de la expresión de la propia capacidad creadora como el desarrollo natural de una función

biológica, permitiendo la expresión de los impulsos creativos naturales, como nos cuenta Rebeca:

*"Creía que no era creativa, y he descubierto que sí puedo crear: un plato, un texto, un nuevo sistema de pensamiento... Ahora, al estar más conectada conmigo misma, creo desde ahí mi propio movimiento (danzando en Biodanza y actuando en la vida) en lugar de moverme desde los mandatos convencionales (externos o internos). Me escucho y busco crear lo que necesito en cada momento. lo que desayuno, cómo me visto y arreglo, los olores que elijo para perfumar mi hogar, cambios en el espacio que habito... Creo de muchas maneras buscando la sintonía con mi interior".*

### **Línea de la afectividad.**

El potencial de la afectividad se expresa en la capacidad para establecer vínculos sanos y satisfactorios de intimidad, de amistad y de fraternidad; así como en la solidaridad y el altruismo.

Los seres humanos somos seres sociales. Nuestra existencia está íntimamente conectada a las personas con las que interactuamos, seamos conscientes de ello o no. Las relaciones afectivas satisfactorias son uno de los elementos que más contribuyen al bienestar de los humanos. La Biodanza facilita un reaprendizaje de la forma de sentir y relacionarnos con nosotros mismos y nuestros semejantes, como muestran los siguientes testimonios:

*"Sentirme querida y respetada en Biodanza ha revivido en mí el deseo de Amor. Me he dado cuenta de que mis capacidades de dar y recibir afecto estaban dormidas y me había acomodado en algunas de mis relaciones. Me siento merecedora de dar y recibir Amor. También estoy enfrentando mis miedos y ganando el coraje necesario para reordenar mis relaciones en coherencia con este nuevo sentir". ANA.*

*"En mis relaciones soy más flexible. He ido abriendo mi mente, mi cuerpo y mi corazón, y toda esa apertura me ha permitido alejarme de todo y todos los que me hacían daño, sin culparles ni hacerles responsables, honestamente. He podido soltar la rigidez, lo que 'tenía que ser', para hacerme cargo de mi sentir y tomar decisiones, aunque sean dolorosas, en coherencia. Me alejo de las relaciones que me roban energía y me estoy abriendo a nuevas relaciones que me nutren (estaba cerrada a la intimidad afectiva).*

*El día que fui consciente de lo cruel que era conmigo lloré un montón. Ahora me doy cuenta enseguida cuando no estoy siendo cariñosa conmigo y rectifico. Por debajo de cualquier emoción incómoda ahora puedo sentir calma. Calma y gratitud son dos grandes regalos que me da Biodanza". INMA.*

*"Estoy transformando mi forma de relacionarme conmigo mismo y con los demás. Me estoy permitiendo mirar adentro y tomar conciencia de las experiencias que afloran en mí: pensamientos, emociones, sensaciones... Permitirme sentir y expresarlo (por ejemplo: llorar si lo necesito) me está ayudando mucho a gestionar mejor mis emociones. Ahora veo las cosas con mayor claridad y más confianza. Soy más condescendiente conmigo y me pongo*

*más en el lugar de los demás. Estoy ampliando mi mirada, tengo una visión más relajada, simpática, amable, y también más firme". JUAN ANTONIO.*

*"Cuando me pasa algo con alguien no me lo callo y me fustigo. No, ahora busco la forma de solucionar lo mejor posible; y si no puede ser, acepto y me siento en paz. Está saliendo una guerrera que no conocía. Antes explotaba, pero luego, cuando me vaciaba, era sumisa. Ahora me siento empoderada. Y no recuerdo haberlo sentido antes" MARICRUZ.*

Biodanza nos devuelve el sentido de especie. Pertenencia de especie, sentirse humano, implica reconocer como semejantes (en lugar de enemigos) a los otros seres humanos. Es un cambio de percepción que nos coloca de otra forma en la relación con los otros, como podemos ver en los siguientes relatos:

*"Siempre he sido muy cariñosa con mis seres queridos y personas cercanas. Sin embargo, cuando comencé a practicar Biodanza me costaba enormemente mirar a mis compañeros a los ojos. Era un contacto demasiado íntimo y me sentía incómoda. Descubrí que el contacto afectivo con los desconocidos me asustaba. Experimentar en Biodanza la posibilidad de conexión, de amor y de intimidad con un extraño me hace hermanarme con la humanidad; me hace sentir con mayúsculas que EL MUNDO SÍ ES UN BUEN LUGAR, QUE SOMOS SERES MARAVILLOSOS, REPLETOS DE AMOR, CAPACES DE CREAR. Recordar esto en mis relaciones cotidianas, especialmente con las personas no cercanas ni elegidas con las que parece que tengo poco que ver, me permite sentirme más tranquilas, segura y feliz". MÓNICA.*

*"Biodanza me está enseñando a ver a la gente como iguales. Antes me comparaba y me sentía amenazada con más facilidad. Ahora intento ir más allá de las etiquetas y tratar al otro como un ser humano, y dejo que las personas se acerquen con más naturalidad. Me siento más cómoda que antes con las mujeres: no las siento como alguien con quien competir porque es más mona, delgada, joven o guapa. Me siento con mejor humor, capaz de ver más allá de la superficie en las relaciones personales.*

*En mis relaciones más cercanas, con mi familia y mi pareja, me siento más centrada en mis necesidades. Estoy aprendiendo a poner límites y a respetar los que me ponen los demás, aunque me duela; a dar valor a lo que Soy y desde ahí darle valor al otro. Estaba muy pendiente (creo que algo obsesionada) con si me mostraban afecto o desafecto, o lo que yo interpretaba como desafecto. Estoy soltando...". PILAR.*

Biodanza está basada en la escucha y el respeto, de uno mismo y de los otros, que son las bases para cuidar de la vida. Continuamos con algunos testimonios que lo ilustran:

*"Creía que el día que no estaba contenta no estaba en condiciones de socializar, y evitaba relacionarme o fingía sentirme bien. Esto me hacía sentirme mal conmigo misma y sentir las relaciones sociales como una fuente de estrés que me agotaba. En Biodanza he aprendido a mostrarme tal y como me siento. Ahora me siento mucho más libre de Ser con los otros y disfruto de compartir con naturalidad". REBECA.*

*"Biodanza me ha servido para aprender a gestionar mejor mis emociones. Ahora me permito sentir y expresar lo que siento, dentro y fuera de clase. También tengo más en cuenta a las otras personas. Soy capaz de percibir cómo están emocionalmente y respetar, sin invadir, sin dramatizar... Antes era muy impulsivo y ahora respondo de una forma más adecuada, sensible a lo que sucede en mí y en el otro.*

*Me he hecho consciente de la falta de cuidado (de mí y de los otros) que había en el pasado. Ahora estoy cuidando más de mí y de los de mi entorno. Cuidar no desde el deber, si no desde el querer. Lo disfruto y también agradezco todo el cuidado recibido, del que no era consciente. Practicar Biodanza es una forma de cuidar de mí. Es mi momento. Mi mimo, mi caricia para mí. Ahora sé que no puedo dar a los demás lo que no me permito a mí mismo". SATUR.*

*"En mi relación con los demás los cambios más significativos son una mayor apertura y escucha. Siempre he sido empática y creía que escuchaba, pero era impaciente e interrumpía para dar mi solución. Ahora he aprendido a sentir en silencio al otro, he mejorado mi escucha y desarrollado la paciencia para acompañar ritmos, para poder hacer juntos sin intentar dirigir, con mayor sensibilidad... También me abro a sentir y expresar mi vulnerabilidad. Antes estaba acostumbrada a comérmelo yo todo, he descubierto que al compartir la pena se reduce, como la alegría se multiplica.*

*Hacía mí misma, me quiero más y mejor. He sido una cuidadora nata y me he dejado siempre la última. Me estoy permitiendo darme a mí lo que necesito,*

*escuchándome y siendo coherente, poniendo límites desde el amor. Priorizo teniendo en cuenta mis necesidades y estoy viendo que tiene muy buena acogida. Me doy cuenta de que la limitación no era de los demás: me la ponía yo". SUSANA.*

### **Línea de la trascendencia.**

El potencial de la trascendencia se expresa en el vínculo con la naturaleza, el sentimiento de pertenencia al universo, los estados de expansión de la conciencia.

En Biodanza se producen experiencias en las que se trascienden los límites del yo para encontrarse con los demás y con el cosmos en íntima comunión. Estas experiencias de totalidad transforman la forma de entender la vida y la llenan de significado profundo, veamos algunos ejemplos:

*"La experiencia de unidad que experimento en biodanza la he experimentado en muy pocas ocasiones. Conecto con el sentir de tribu que va más allá de las personas que estamos compartiendo en la sesión, la tribu humana. En la clase, con el movimiento, la música, la unión física con los otros, sí que noto algo que trasciende a mi individualidad. De repente ya no estoy sólo yo, hay momentos en los que se diluye mi individualidad. Al volver a mi individualidad ya no vuelve el mismo de antes. Hay más alegría de vivir, más vitalidad, menos preocupación por la imagen externa, más suelto a la hora de relacionarme con los demás y la voz me fluye (siempre he tenido problemas para hablar, de pequeño era*

tartamudo y aun ahora a veces me trabo). Al volver, vuelvo a ser yo, pero enriquecido con todos esos elementos. Sentirme profundamente vinculado con gente que realmente no conozco, independientemente de su forma y sus ideas, está siendo un descubrimiento flipante que me lleva a una transformación interna que siento poco a poco llevaría a trascender la individualidad, aunque aún no he llegado a ese punto de forma absoluta. Fuera de las experiencias de biodanza, un sentido de unidad hacia toda la humanidad aún no siento visceralmente (sí intelectualmente). Sí siento más unidad con mis alumnos, compañeros de trabajo, amigos... con mi entorno cercano".

ÁNGEL.

"Compartir cariño y encuentro con el grupo en la sesión de Biodanza me nutre y esta nutrición se refleja en los encuentros que me suceden en lo cotidiano. Aunque queramos aislarnos, no estamos solos ni podemos no comunicar. Comunicamos lo que sentimos: si estamos de buen rollo eso es lo que damos al mundo y cuando estamos de mal rollo eso es lo que damos. Siento que todos estamos conectados, aunque somos diferentes en forma somos lo mismo en esencia. Somos responsables de nosotros mismos y de lo que aportamos a nuestro entorno. Biodanza me ayuda a conectar con lo mejor de mí para poder ofrecerlo al mundo".

MATI.

"En mi tercera sesión de Biodanza, mientras danzaba con alguien sentí como si estuviera drogado, y entré en un estado de ampliación de conciencia en el que sentía a todos desde un lugar que no era el cuerpo (¿me estoy volviendo

*loco? No me asusté, me sorprendí mucho...) Todo lo que había leído en mi búsqueda espiritual y había escuchado lo experimenté en ese momento. Tuve mi primera vivencia de UNIDAD, sentí que todos somos Uno... Aunque no se ha repetido con la misma intensidad, desde entonces tengo la certeza de lo que somos en esencia. Esa certeza, esa conexión con lo espiritual, ha cambiado mi percepción. A veces entro dentro del personaje, me arrastra lo habitual, me olvido... pero rápido recuerdo lo que Soy, lo que Somos... Ahora no doy importancia a cosas que antes me resultaban muy incómodas, me generaban sufrimiento, tengo una visión más profunda, que va más allá de lo que sucede.*

*Siempre me había sentido 'fuera de lugar'. Ahora siento que estoy, estamos, aquí por algún motivo. Antes estaba desconectado. Vivía en lo mental, en lo que tenía que ser según los mandatos sociales: prepararme, destacar... soñaba con el reconocimiento. Ahora me importa ser, estar, compartir y disfrutar".*  
*PABLO.*

*"Estaba totalmente desconectada de la naturaleza. Para sentirte en unidad con la naturaleza necesitas estar en lo sensorial y sensitivo, no en lo mental. Ahora me siento muy conectada con las rocas, los árboles, los ríos, con algún animal... Ya no me siento 'sola'. Cuando estoy en mi jardín, me pongo enfrente de la palmera y siento su identidad. Esta conexión me hace sentirme parte de lo importante y fundamental de la vida. Es lo que siempre he estado buscando, es como 'estar en casa'.*

*Me gustaría que esta conexión fuera las veinticuatro horas del día. No sé si se puede lograr... sí sé que eso está ahí siempre, aunque yo me desconecte... y con eso es suficiente, me tranquiliza, me da confianza... Si los seres humanos nos sintiéramos en unidad con la naturaleza el mundo no podría sostenerse sobre las bases que ahora funciona. Viviríamos en armonía con nuestro entorno, nuestros avances servirían para cuidar del lugar en el que vivimos en lugar de para explotarlo y destruirlo. Creo que esa posibilidad existe, está ahí". REBECA.*

En Biodanza se facilitan vivencias de trance integrador en las que el Yo está reducido, la percepción del cuerpo es armónica, las tensiones musculares desaparecen, la sensibilidad corporal se desplaza hacia la piel que se hace ultrasensible; aparecen sentimientos de bienestar, plenitud y de amor por la vida que son difíciles de describir. Durante el trance hay un cambio de conciencia en el que el individuo se abandona y suelta, parcial o totalmente, la propia identidad. Al volver al estado ordinario de conciencia la percepción se ha enriquecido, como nos cuenta Pili:

*"En las sesiones, vivo la sensación de disolución: perder la conciencia del límite de mi cuerpo y del límite del cuerpo del otro, pasar a ser un solo ser con los compañeros que estoy compartiendo en ese momento, sin la necesidad de saber tan siquiera quienes son.... A mi mente le da miedo la disolución, por la pérdida de falsa identidad (ideas, que creo que me definen.) Me asusta que me cueste volver a mi identidad conocida. Sin embargo, cuando tengo la vivencia de disolución en Biodanza, pierdo la noción del tiempo y me siento libre, en comunión, sin nada que hacer, solo estar y Ser. Cuando vuelvo al*

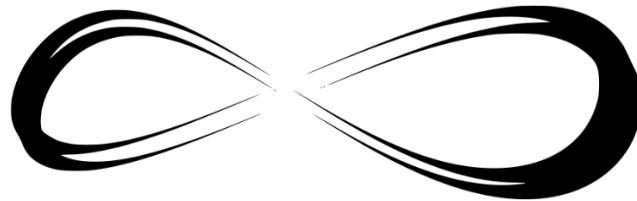
*estado de conciencia ordinaria me siento unida a la especie humana, siento que no hay peligro, no hay enfrentamiento. Durante unos días perdura esa sensación de estar a salvo”.*

Biodanza facilita el descubrimiento de la sacralidad de toda vida y estimula, además de la empatía, la epifanía del encuentro (unir lo sagrado de sí mismo con lo sagrado del otro), como se ejemplifica en los siguientes testimonios:

*“Los problemas cotidianos van, poco a poco, sacándome de mi centro. En la sesión de Biodanza siempre vuelvo a mí, todos los problemas se convierten en un montón de mariposas revoloteando y estoy conmigo mismo, con la belleza que hay en todo y en todos. Siento aceptación de lo que Es: de mí mismo, de los otros. Me conecto con la belleza de la vida, independientemente de la forma, con lo sagrado que hay en todo y en todos. Veo mi luz y la de los demás, no hay más: mi luz y su luz. Esta experiencia de conexión con lo Esencial me ayuda a colocarme en lo cotidiano, tanto en el trabajo, en casa, en las diversas actividades del día a día, me hace enfocarme en lo mejor del otro. Cuando alguien quiere molestar, elijo no juzgarlo. Puedo ver más allá de los actos, me conecto con la esencia de la persona y me quedo con eso. No me afectan tanto las cosas como antes. Me siento más equilibrado ante los acontecimientos mundanos. Es una mirada que se ha consolidado en mí”. SATUR.*

*“En Biodanza experimento la conexión con la sacralidad de la vida, a través de la fuerza del grupo, y la pertenencia al Todo. Sentir la resonancia y sintonía con los otros es revelador y nutritivo. Siento que colaboramos para crear un mundo mejor, que todos podemos aportar e inspirar... Cada vez soy más*

*consciente de la interrelación entre todos y todo. Y en lo cotidiano, en mi entorno laboral, familiar y de amistad, recuerdo que todos somos iguales desde la Esencia, me siento más Uno". SUSANA.*



## 5. BIODANZA: LA REALIZACIÓN DE LOS SUEÑOS.

*En el silencio de mi reflexión percibo todo mi mundo interno como si fuera una semilla,  
de alguna manera pequeña e insignificante pero también plétórica de potencialidades.*

*...Y veo en sus entrañas el germen de un árbol magnífico,  
el árbol de mi propia vida en proceso de desarrollo.*

*En su pequeñez, cada semilla contiene el espíritu del árbol que será después.*

*Cada semilla sabe cómo transformarse en árbol, cayendo en tierra fértil,  
absorbiendo los jugos que la alimentan, expandiendo las ramas y el follaje,  
llenándose de flores y de frutos, para poder dar lo que tienen que dar.*

*Cada semilla sabe cómo llegar a ser árbol.*

*Y tantas son las semillas como son los sueños secretos.*

*Dentro de nosotros, innumerables sueños esperan el tiempo de germinar,  
echar raíces y darse a luz, morir como semillas... para convertirse en árboles.*

*Árboles magníficos y orgullosos que a su vez nos digan, en su solidez,  
que oigamos nuestra voz interior,*

*que escuchemos la sabiduría de nuestros sueños semilla.*

*Ellos, los sueños, indican el camino con símbolos y señales de toda clase,*

*en cada hecho, en cada momento,*

*entre las cosas y entre las personas,*

*en los dolores y en los placeres,*

*en los triunfos y en los fracasos.*

*Lo soñado nos enseña, dormidos o despiertos,*

*a vernos, a escucharnos, a darnos cuenta.*

*Nos muestra el rumbo en presentimientos huidizos*

*o en relámpagos de lucidez cegadora.*

*Y así crecemos, nos desarrollamos, evolucionamos...*

*Y un día, mientras transitamos este eterno presente que llamamos vida,  
las semillas de nuestros sueños se transformarán en árboles,  
y desplegarán sus ramas que, como alas gigantescas, cruzarán el cielo,  
uniendo en un solo trazo nuestro pasado y nuestro futuro.*

*Nada hay que temer... una sabiduría interior las acompaña...  
porque cada semilla sabe... cómo llegar a ser árbol...*

*SUEÑOS SEMILLA.  
Jorge Bucay.*

Biodanza es una tierra fértil en la que mis sueños semilla han encontrado un buen lugar para crecer. Ahora me siento un árbol magnífico, llenándome de flores y de frutos para poder dar lo que tengo que dar. Uno de esos frutos es facilitar Biodanza, para ofrecer a mis hermanas y hermanos tierra fértil donde crecer juntos y Ser lo que nuestra sabiduría interna sabe que Somos.

La transformación existencial de la que habla esta monografía es el sentido de la Biodanza y sus facilitadores. Ser partícipe con este grupo, semana a semana, de aprender juntos a vivir en el Amor es para mí una satisfacción plena de sentido. Sentir cómo florece cada miembro del grupo, el florecer del grupo en su conjunto, mi propio florecimiento, tanto Amor dado y recibido... es algo difícil de narrar, aunque muy palpable para todos nosotros.

Realizar esta monografía, en la que concluyo mi formación como Profesora de Biodanza, con los testimonios de un grupo con el que llevo años trabajando es una forma de honrar a: la Biodanza, un grupo que amo y mi propio camino. Confío la lectura de estos testimonios invite a los lectores a conocer Biodanza y/o comprometerse con su práctica.

Escuchar, uno a uno, el relato de sus procesos ha sido para mí muy conmovedor y una enésima confirmación de mi elección de facilitar Biodanza. También me ha llevado a la reflexión, no nueva y siempre necesaria, de la responsabilidad que conlleva mi elección. Como algunos testimonios decían: no podemos dar lo que no tenemos; ser consciente de ello refuerza mi compromiso conmigo misma, con mi propio desarrollo, con vivir en coherencia con lo que Soy/Somos.

Ser Profesora de Biodanza es una profesión con la que cumplir mi vocación y mi misión. Un regalo que me llena de dicha. Nutrida, inspirada, comprometida con la tarea de *devolver al mundo la sacralidad de la Vida*.

Decidida a honrar cada día el legado de Rolando Toro y a todas mis maestras y maestros.

Gratitud infinita...



Con Maite Bernardelle  
en el X aniversario de la  
Escuela Hispánica de Biodanza