

ESPACIO REFLEXIVO MUNDIAL PARA PROFESIONALES DE BIODANZA SRT
WORLD THINK TANK FOR PROFESSIONALS OF BIODANZA SRT
ESPACE RÉFLÉCHISSANT MONDIAL POUR LES PROFESSIONNELS DE LA BIODANZA SRT
SPAZIO RIFLETTENTE MONDIALE PER I PROFESSIONISTI DI BIODANZA SRT
ESPAÇO GLOBAL DE COMPARTILHAMENTO PARA PROFISSIONAIS DE BIODANZA SRT
GLOBALER FREIRAUM FÜR BIODANZA-PROFIS SRT

16 DE MAYO 2020

- Sentimos no poder ofrecer servicios de traducción.
- We are sorry not to be able to offer translation services.
- Nous sommes désolés de ne pas pouvoir offrir de services de traduction.
- Siamo spiacenti di non poter offrire servizi di traduzione.
- Lamentamos por não poder oferecer serviços de tradução.
- Es tut uns leid, keine Übersetzungsdienste anbieten zu können.

3 ACCIONES PROPUESTAS

- Reinventarnos como facilitadores
- Generar acciones reales, tomando en cuenta las posibilidades actuales, en las que se resalte acciones ecológicas de cuidar la vida y la naturaleza (como salir con camisetas de la asociación de Valencia a limpiar los espacios naturales que tengan basura) y otras relacionadas con la educación biocéntrica
- Impartir y publicitar los beneficios de la Biodanza para combatir los efectos que esta situación está causando en las personas
- Encuentros biocéntricos a través de mecanismos tecnológicos
- Ampliar la forma de comunicación con otras personas
- En mis sesiones ahora trabajo con objetos: danza a dos con una silla o con una escoba, pasar la bola imaginaria, botarla con un mueble, propongo fijar el vídeo para que dos se encuentren en la sala.
- Mantener el contacto del grupo por zoom
- Analizar otras ofertas de actividades relacionadas
- Acompañar mis dos grupos regulares a través de encuentros semanales de la plataforma Zoom. Rueda verbal y parte danzada. Cuido mucho los ejercicios que propongo, para que sea orgánico ya que no hay la posibilidad de contención presencial-física-abrazo como ocurre en las sesiones de Biodanza
- Mantener la poética del encuentro a través del zoom y beneficiarnos de que este nos permite mirarnos a todos de frente.
- Proponer acciones de Biodanza en conexión con la naturaleza (un contacto que si bien no puede ser entre las personas si se puede dar entre una persona y la naturaleza)
- Que se suscriba un papel de responsabilidad para volver el grupo
- Contacto con la naturaleza
- Ocupar el zoom para actividades como

- Brindar el espacio para compartir desde la palabra
 - Realizar dinámicas
 - Meditación
 - Conferencias
 - Música y movimiento
 - Que las personas cuenten historias
 - Mini cursos inclusivos
 - En fin, generar distintas actividades sin perder la esencia de la Biodanza
- Participar en zoom de otros facilitadores y vivenciar las distintas propuestas, luego compartir el sentir y generar juntos nuevas formas, compartiendo la creatividad que es tan necesaria en este momento.
 - Estoy sintiendo pasión de encaminar biodanza en la industria, de recuperar el vínculo.
 - Facilitar una reflexión profunda en la comunidad para que desde ahí surjan las acciones a seguir, entre todos descubrir cuáles son las acciones que surgen de nuestro sentir. Saltar a un impacto social mayor, a través de la reflexión, de la filosofía, de la lectura, dar pasos más allá, pero juntos, en comunidad. Hay que ir a espacios grandes, como éste, a tender puentes, para crear una convivencia ética, fértil. La manera de cambiar es a través de acciones comunitarias. El poder lo sostenemos entre todos, como en la película “Bichos”. Hacer grupos de trabajo, ofrecer acompañamiento con aportes solidarios, sentirnos útiles, empoderados, activos, apoyarnos como humanidad...desde la abundancia. Red virtual biocéntrica, aulas biocéntricas, intercambio de saberes, bolsa cooperativa de aporte solidario. Ejemplo: Plataforma www.presencing.org.
 - En biodanza hay otras cosas para explorar, yo lo estoy haciendo a través del arte, compartiendo con mis grupos pinturas, esculturas, poesías, para expresarnos y conocernos mejor. Espacio para el arte. También se ha visibilizado el apoyo de la comunidad, gente que se ayuda más que nunca, terreno muy fértil para sembrar y crear cambios. Momento para el trueque, crear una bolsa solidaria.
 - Hago sesiones biocéntricas semanales, conectando con la manada, la piel del corazón no miente, somos guardianas de la vida. Hay que quitarse más y más capas, volver a lo simple, a lo natural. Recordar que nuestro origen es ser llamadas a volver a ser tribu. Ecoaldeas biocéntricas, espacios biocéntricos, aulas biocéntricas (ahora virtuales), poniendo al servicio todos los saberes. Salud biocéntrica, propongo crear espacios para el cuidado de la vida, también biococina consciente. Esto es un asunto de tod@s. Ecocomunidades biocéntricas a partir de la reflexión-acción con la vida en el centro, con apoyo y solidaridad.
 - Continuar unidos, importancia de la compañía, de conversar, estar ahí, acompañándose, confianza y fe, ir pasito a pasito.
 - Crear espacios conjuntos de reflexión y acción, he descubierto los espacios virtuales y estoy encantada y me siento más conectada que nunca porque se pueden hacer grandes cosas sin moverse de casa, sin gastar, ni contaminar, este modo de conexión debe continuar después, desde estas plataformas debemos impulsar la reflexión, participación y generar acciones conjuntas para extender formas de vida biocéntricas, para ayudar y ayudarnos a conectarnos con nuestra esencia vital. Es importante compartir experiencias, ahora de cómo dar clase virtuales, también de cómo generar movimientos sociales de solidaridad y cooperación

- Encuentros online: Espacio para hablar desde el sentir, sin juicios ni consejos. Me siento sostenida y acompañada. Me hace bien.
- Proponer la mejor manera de seguir. Ver cómo podemos hacerlo.
- No es partidario de sesiones online.
- Seguir manteniendo encuentros online, sin hacer biodanza. Tener paciencia.
- Comunicación online para facilitar el diálogo, con una pequeña vivencia.
- Recuperar la confianza en la humanidad y en que el contacto no nos va a matar.
- Irnos encontrando en pequeños grupos (5 personas, en función de lo permitido), poco a poco.
- Ir recuperando el contacto, con cuidado. Recordar que la distancia sana es la que me voy permitiendo. Acoger los ritmos de proximidad.
- Podemos comenzar en espacios de exterior, para ir luego a la sala.
- Evitar Biodanza online porque no es ortodoxo: sin contacto, no hay Biodanza.
- Ver lo que nos mueve (necesidad nuestra o del otro).
- Cuidar el sistema
- Evaluar lo que hacemos y compartirlo. Articular y poner en común. Reflexionar juntos, compartir.
- Escucharnos: qué sentimos hacer (solo compartir, vivencia). Que cada uno evalúe lo que hace.
- Somos investigadores. Estamos ante algo nuevo, que necesita adaptación a este entorno.
- Hacerlo desde el cuidado al sistema y la gente.
- Progresividad.
- Ir poniendo cosas claras para saber qué hacer en el futuro, por ejemplo, si vuelve más adelante. Se habla de una aplicación en situación de confinamiento.
- Buscar una terminología común → cómo llamamos a esto. Encuentros biocéntricos, propuesta de movimiento basada en biodanza.
- Todo esto servirá también para la desescalada. Ser muy progresivos, poco a poco.
- Cuidar el sistema.
- Apelar al modelo teórico: sostener afectivo. Cuidar dónde está el otro ahora (más allá del tiempo que lleve biodanzando).
- Cómo mantenerse de la Biodanza.
- Considerar todas las circunstancias: en Venezuela el internet es deficiente e inestables. Las realidades individuales son diversas. Están manteniendo el contacto a través del WhatsApp.
- Generar dinámicas sutiles para mantenernos conectados, sin promover que se generen mayores movimientos, ya que no podemos acompañarlos, no podemos contenerlos físicamente → Acompañados y conectados, no movilizados.
- Cuidar el cierre de los encuentros.
- Aclarar que lo que se hace online no es Biodanza.

- Poner música activa, alegre.
- Poder encontrarnos y saber cómo estamos, conversar.
- Incorporar otras dinámicas, como ej. yoga de la risa (lo ha hecho).
- Queremos reencontrarnos.
- Cuidar el sistema.
- Seguir manteniendo el cuidado y la nutrición afectiva de los grupos existentes.
- Hacer una mayor difusión de los potenciales del sistema (por ejemplo en redes, investigaciones, artículos), para cuando podamos retomar los encuentros presenciales, la Biodanza. Abonar/ regar el campo.
- Encuentros biocentricos online que favorecen la pertenencia, el vínculo. Se abre a otras posibilidades
- Acercarse más a la Biodanza en espacio abierto, con medidas (guantes, mascarilla, miradas), respetando tiempos. Seguir fortaleciendo el vínculo online
- Esperanza de que pase (solo meses). Encuentros abiertos en la naturaleza con seguridad, sintiendo la energía grupal
- Mantener el vinculo
- Nuevas formas de encuentro (distancia, miradas..)
- Abierta a escuchar, encuentros online de relatos (ver resistencias a lo online)
- Espacios biocentricos zoom. Esperanza del encuentro físico
- Reflexión Biodanza 100%, lo que hacemos online lleva el p.bio en x% (-100%). Acciones progresivas hacia la Biodanza 100%.
- No anunciar Biodanza online porque online no puede haber contacto físico, ni rondas de miradas (si se mira a la pantalla, no se mira la cámara, es imposible tener contacto de miradas), y es irresponsable fomentar la regresión sin contención grupal físicamente presente. Necesitamos ahora más que nunca ser escrupulosamente ortodoxos sino no queremos aguar el sistema para siempre.
- Generar estos espacios de diálogo donde poder poner en común las dudas y necesidades.
- Continuar con biodanza, continuar con su mensaje e innovar lo que sea necesario para que pueda continuar en estos momentos.
- Fomentar el cuidado y el mantenimiento del vínculo del grupo atendiendo a la importancia del relato de vivencia.
- Dar visibilidad a lo que estamos haciendo online y que ha salido de forma orgánica.
- Tener espacios para compartir.
- Crear espacios de apoyo para crear las clases.
- Retroalimentación sobre lo que se vive en las clases.
- Situaciones para seguir hablando de Biodanza para ver qué puede aportar Biodanza en este momento.
- Crear material audiovisual como material para las clases.
- Hacer videos para que se haga visible que estamos en acción y presentes creando formas distintas de relación en estos momentos.

- Continuar con lo que estamos haciendo online, que es mejor que nada, y poner énfasis en la parte del relato de vivencia.
- Crear una plataforma para que las personas que facilitan podamos trabajar ahí y compartir los saberes, conocimientos de cada grupo y facilitadoras.
- Fomentar el contacto y el afecto hacia sí ya que no está el del grupo.
- Cuidar a las personas del grupo y crear estos espacios de creación y pensamiento conjunto.
- Crear espacios para compartir necesidades y acompañarnos en la escucha y resolución de dudas.
- Crear espacios de facilitadores para darnos apoyo y nutrición. Obtener inspiración de los que llevan más tiempo.
- Utilizar el zoom por un tiempo par poder sostener y cuidar los grupos para pasar a dar un primer paso de danzar en la Naturaleza., Aprovechar para llevar la Biodanza a todos los espacios, gentes y lugares pues la Biodanza esta viva en cada uno de nosotros.
- Crear Vivencias que puedan ser enviadas por transferencia y hecha como quieras cuando quieras.
- I have given online biodanza for a month and I have felt the potential of the music. I do not know if this was possible for initial groups. It is a big challenge, because biodanza needs to continue and develop.
- I knew Rolando Toro. He would have found a way out. I have had him in my dreams. This virus Corona will not stop Biodanza all over the world, we need Biodanza more then ever. This is a big challenge.
- Mañana domingo va hacer una clase de biodanza con curva fisiológica con otras dos facilitadores (estas estarán observando) y ver la integración de la memoria corporal, sin interpretar, ver los efectos. Plataforma virtual. Esto es como un experimento y se pregunta como será la parte regresiva de una las personas del grupo, y verse sola en su espacio (casa).
- Como acción propone unión de los profesionales de biodanza. Poner en marcha un proyecto para presentar a las instituciones que la biodanza es un sistema de bienestar y salud.
- Podríamos hacer biodanza al aire libre con distancia y tener contacto (con guantes) para caricias y demás.
- Al final la biodanza es más que la fisiología del cuerpo, cuando estamos en presencia del otro, entramos a un campo magnético donde intercambiamos y nutrimos nuestro alma.
- Eso es pura transcendencia, dejamos apegos a la forma física y entramos a la conexión del corazón a través del amor. Nuestra vibración es lo que compartimos, nutrimos y conectamos.
- En principio pensaba hacer una meditación, pero poco a poco fueron haciendo más cosas, incluyendo danzas, se fueron juntando más facilitadores de otros países y entre todos fueron “reinventando” la manera de hacer danzas. Estuvieron hasta 60 personas. Ahora siguen unas 20. También tuvieron muchas críticas de colegas.
- Se pregunta si sería posible crear un grupo nuevo on-line
- crear espacios de ayuda y compartir experiencias.

- Red de apoyo tecnológico para facilitadores.
- Hacer sesiones de acompañamiento en residencias de ancianos.
- Difícil de manejar a través del whatsapp
- Necesidad de contacto físico, no es suficiente el autoacariciamiento -> Chaquetas de plástico para abrazarse
- Afectividad perdida, mirada a los ojos-gestos. Retos de Biodanza: la facilitadora manda 2-3 ejercicios con un video de la facilitadora y los participantes escriben como se sintieron. No piensa en clases semanales de Biodanza porque en Venezuela tienen problemas de conectividad y fue muy dificultosa la sesión de Biodanza.
- Proceso de cambio de casa, ella paró las sesiones quincenales, y ahora ha creado un espacio semanal, compartir en relato de vivencia. La escucha, el encuentro dan sentido. Espacio de escucha, de vivencia pero no Biodanza. Sin difusión comercial.
- Como facilitadora necesita tener un espacio de encuentro de escucha a nivel de facilitadora.
- ser amor en acción y hacer mucho ruido, publicitar mucho , todo lo referente a cultura Biocéntrica
- L@s facilitador@s necesitamos grupos donde recibir vivencias
- Calma, expandir el diálogo con otras disciplinas y profesionales que también trabajan con Corporeidad(Bioenergética, danzacontact, Teatro, danzaterapia, Judo, Karate) Es en la Crisis que se percibe la ética, tener cuidado con mercadillo virtual y no prostituir el Sistema Biodanza
- Hacer algo juntos, que no sea sálvese quien puede, redefinir un código ético.
- retiros de una semana en la naturaleza, con medidas de seguridad.
- Hacer encuentros, formaciones, vínculos
- encontrarnos con facilitador@s, formar un tejido colectivo de corazón
- Renovarnos, re-inventarnos, y un nuevo código del corazón.
- en el tiempo que no podemos encontrarnos, trabajar la voz, el canto, auto afecto y auto contención y la escucha sobre todo; prepararnos para el regreso progresivo. Compartir experiencias entre facilitador@s.
- Vivenciar, Libertad, Permitirnos, Hacer, Cualificar la tecnología, Crear, Auto-gestión, Fomentar, Acompañar, Cuidarnos, Clases,
- Biodanza, Visualizar, Generosidad, Búsqueda, Encuentros, Cuidar la salud, Protección de nuestra inmunidad, Vivir lo que es, Clarificarnos, Armar redes de contacto, Fomentar nuestros encuentros, Escucharnos, Pro actividad, Confiar en la naturaleza evolutiva existencial, Trascendencia, Aquí y ahora, Fluir con lo que hay, Glocalización (nuevo término), Posiciones generatrices, Valor, Calma, Aceptación, Levedad y Fluidez
- Conversación Emocionada
- Un@ a un@, Desde la escucha empática.
- En este momento que la vida nos coloca hay que conectarnos con todo lo que llega.
- Posibilidades: tecnología, aislamiento, auto-cuidado, aprendizaje, por qué no podemos parar, hay que unirnos y seguir, EXPANDIRNOS, vinculándonos y caminar con todas las posibilidades y llevar al mundo lo que tenemos y somos con mucho amor siendo un

faro que ilumina y guía el rumbo de otros, por lo tanto, podremos donarnos para dar y recibir lo esencial, quizás con otros estilos de vida al conectarnos y encontrar cómo sortear esta situación y permanecer a salvo eligiendo estar con -vida, cooperar.

- Ser para nosotr@s soporte continuar en el nido la tribu afectivo que dejo de tener fronteras. Evidenciar esta necesidad de unirnos y lo estamos haciendo con fortaleza y desde donde cada un@ puede apoyándonos para habilitarnos y sostenernos afrontando con resiliencia la realidad, la tristeza, el aislamiento, la soledad y danzando nuestros miedos y alegrías cotidianos, movidos por la fuerza de la sobrevivencia que está en nuestro ADN ancestral y actual, reconociendo nuestro instinto gregario. (Nada reemplaza la presencia física) pero tenemos el privilegio de la modernidad, poder estar conectad@s y así inspirarnos a través de las cámaras poder danzar (qué maravilla). Este recurso intrínseco de la comunidad de biodanzantes, (fluir eso es lo que hay)
- SI Estamos viviendo en el caos en una especie de película irreal que es real donde lo desconocido ingresa en el umbral explota y nos insta a Soltar el control.
- Es necesario arribar a otro y novedoso puerto existencial, renovando nuestras creencias para afrontar lo desconocido en una libertad creativa que podemos fomentar.
- RE-INVENTÁNDONOS.
- El aceptar que esta crisis también puede ser una oportunidad, depende mucho de la actitud, que cómo tribu podemos alimentar, de construyendo y co-creando, cohesionándonos, re-armándonos.
- La tecnología diluye las fronteras y los egos (somos iguales) para acercamos desde el alma y el corazón con la prudencia y cuidado que nos caracteriza aceptando el no podernos tocar. Descubriendo que si lo hacemos espejándonos y recurriendo al inconsciente vital (memoria celular).
- La tecnología se ha tornado biocéntrica, nuestras numerosas reuniones hablan de lo que somos ahora en el mundo. Una masa crítica amorosa que se acompaña y puede acompañar. Nos acúnanos y creamos nuevas realidades ante este fenómeno que vivimos con un destino común como humanidad y con el salto sinérgico (cuántico) lo sabremos reverenciar.
- Escucharnos, Reunirnos, Reconocernos, Conversar, Ser recursiv@s e interactiv@s nos da apoyo para continuar en este cambio evolutivo de humanidad En donde la Biodanza también se transforma y encuentra la forma de también estar.
- Hubo unanimidad en la importancia del contacto para que exista biodanza y en preservar su nombre.
- La propuesta era seguir favoreciendo el vínculo entre los facilitadores y con los grupos a través de espacios de educación biocéntrica. Cuidar y sostener al grupo con relatos de sus estados emocionales y con danzas del elenco que favorezcan soltar adrenalina, armonizar, la integración afectiva individual, y la trascendencia y solidaridad de este momento tan particular.
- Se propuso elaborar un catálogo entre facilitadores de las danzas idóneas para esta situación.
- Dejar de utilizar el nombre Biodanza porque ahora no se puede hacer biodanza.
- Reinventar a través de los medios actuales como transmitir el mensaje biocéntrico y la cultura biocéntrica.

- Buscar como ayudar al contacto tras esto, como ayudar a que las personas salten la frontera de la distancia.
- Responder a la crisis con innovación.
- Seguir sosteniendo encuentros virtuales afectivos usando los canales digitales.
- Usar distintas estrategias para atender necesidades diversas: adultos mayores sin acceso a internet; por ejemplo. Acompañando a los grupos. Sesiones en lugares abiertos.
- Estudiar la posibilidad de adecuar protocolos de centros educativos para Biodanza en épocas de pandemia.
- Reubicar Biodanza en el contexto social y humano.
- Más voz dentro de la IBF más horizontalidad. Incluir de verdad la voz de los facilitadores y alumnos
- El sentir general es el de seguir con acciones en coherencia con la esencia de la Biodanza, de su principio Biocéntrico, adaptadas a las posibilidades que ofrece la interacción de: la situación actual de distanciamiento físico, la realidad de cada grupo y de cada facilitador.
- Tres acciones: Mantenerme unida al grupo por Whatsapp, con músicas lindas y poner límites a mensajes de baja vibración sobre el Covid. La segunda, también pongo aulas online en vivo con mucha vitalidad y luego se agradece a la cámara y nos abrazamos nombrando los nombres de cada participante. La tercera acción es la escucha terapéutica, dar la opción de acompañar individualmente a las personas del grupo. Contenta con la respuesta, muy linda la respuesta de cada persona en el grupo.
- Las acciones que propongo son, un deseo de mayor conexión con la red de facilitadores en encuentros online para lograr un apoyo afectivo o físicamente si están cerca mía. Llegar a un consenso para el desenvolvimiento tecnológico para facilitar el método a las personas que van a recibir. Abrir la posibilidad a otras fórmulas de encuentro con herramientas biocéntricas pero que no comprometan tanto el contacto. Nuevas formas de sostén económico en Biodanza, tanto para formar parte de la red de Biodanzaya que personalmente en esta situación no puedo acceder fácilmente a ser parte cuando más lo necesitaría quizás como para ofrecer otras formas de intercambio económico (trueque, donación, etc) con las propias participantes de los grupos, clases o talleres. Como creativos, propongo visibilizar la Biodanza en las redes desde los prismas que sean posibles, a nivel teórico, al compartir información libre, conversatorios sobre temas relacionados con el Principio Biocéntrico que partan de la Biodanza aunque no sea Biodanza vivencial. Lograr poner un nombre común al hacer Biodanza desde el pc para tomar más fuerza con ello sería interesante. Propongo crear equipos de trabajo para repensar el colectivo de Biodanza como tal en este tiempo en el que se necesita tanto.
- Propongo rituales trascendentes en grupo con ejercicios individuales físicamente respetando las normas (hacer de cada ejercicio un ritual que llegue, aunque sea sin tocarnos).
- la clase, online piensa para que no tiene mucho sentido y creo que solo está bien en caso de extrema necesidad y si hay personas que quieren seguir en esa línea por los motivos que sean propone que haya cambio de nombre.
- Opportunity to dance outside in the nature. For me it does not feel safe to dance outside with my group as compared to dance in a room. (My mind changes when I heard there are a lot of biodanza group dancing in the parc in South America!)
- But I am thinking for September when it is possible to dance in the buildings again. Is it possible to dance on 1,5 metres?? For me it is a YES, although we will miss the touch.

- It is very important for all the people to connect with themselves. Biodanza is a box of gold that has the ingredients to make the contact with yourself, the Other and the universe. Although it is at a distance of 1,5 metres, this is our new world, and I really feel the worth of dance in this new world, where we have to be adaptive to.
- I also had a visit of Rolando who told me that biodanza should go on, adapted to the new situation.
- the global experience of the corona might be a challenge for us where we can have the advantage of the knowledge and the understanding we have within biodanza. I assume this time is interesting because it helps to connect, like this call with zoom with people from all over the world. I have had guest -facilitators in my online group from other countries to dance together. These are some suggestions to turn this situation in possibilities.
- propose encounters in her garden and walk in nature with the security instructions (distance, masks). Will propose music and dance for the activation phase, and ask all participants to prepare something to share for the regression phase in nature: a poem, a recipe, a beautiful text, an interesting thought, or listen to the noises of nature together.
- Proposal: “Biocentric” encounters, not Biodanza. **Makes a “Circle of Talents”**, with 140 people from all over the world, didacts, poets, proposes a cocktail of talk and show. How can we contain emotion without physical contact? We have to overcome fear of the online world, overcome fear to charge money for something online as well! We have to differentiate an open class and a class with our own group.
- Proposes specific dances: dance of the seed (semilla), give messages of hope online. Associate with other facilitators, to have models for their know-how and objectives.
- We need to decide what to do as an international body of facilitators of Biodanza.
- I did not give zoom-sessions, because for me it is not the way to bring the essence of biodanza
- I feel we can continue with biodanza, and at this moment a little bit from another side. Not a new biodanza.
- We can dance by biocentric education is so much more than dance, it is also to dance with words, we can meet each other and talk about topics of biodanza and life. Afterwards we can dance it with the application of the distance. We can do this in our groups!
- In the school it is another thing. In the schools we have to wait until the distance will be cancelled and we really can dance together. But for the groups I think we can dance. Because the biodanza and life is so deep, we can bring the deepness to the groups.
- I would like to share with you knowledge in 3 points in the area of health:
 - Scientific knowledge; we don’t know the characteristics of the virus. We do not know whether there is immunity or not. There are more scientific beliefs than scientific evidence. I am talking about healthy person, not someone in the risk group. For 1% of the persons this virus has terrible consequences, if that is someone of my group or students I really will be worried.
 - The solution is the vaccination. The vaccination takes time. It is required 9 months till 1 year to establish vaccine, after it reaches stability. At this moment we do not know the characteristics of the corona-virus. Nowadays the virus is not stable yet. So before we find a vaccine it will take 9 months until 1 year after the

virus is stable. That is why we as professors of biodanza cannot wait 1 year or 1,5 year before returning to the principles of the biodanza-classes.

- The way the virus is contagious. Contamination happens when we talk, cough, and sneeze. So we have to protect the mouth and the nose. Contamination is through the hands that I have touched something or someone that is contagious, and bring my hands to my mouth. So it is essential that when we go back to our classes that everybody follows the security measures. So now I 've told you of my personal ideas of how we can go back to our classes with respect for the guidelines for safety and feelings.

-
- Proponer la unión del grupo de una forma biocéntrica mediante juegos, poemas entre todos...en “encuentros biocéntricos”. Danzas de conexión con la persona y la parte afectiva mediante caricias. Conectar con la energía del grupo regular de biodanza. Cantar entre todos una canción conocida por el grupo. Los facilitadores debemos aprender unos de otros buscando una experiencia conjunta.
- Proponer realizar encuentros biocéntricos propuestos por el grupo, adaptar ejercicios diferentes al contacto mediante el juego, miradas, ejercicios de imitación... El compartir y estudiar resultados entre facilitadores.
- Proponer el autoacarizamiento, el intercambio de reflexiones entre facilitadores y la IBF, el enviar un mensaje o canción diariamente mediante Whatsapp al grupo regular para no perder la conexión grupal. Encuentros en un parque, al aire libre, cuando se termine el confinamiento, inicialmente sin contacto, aunque con abrazos espontáneos, incluyendo todas las líneas de vivencia.
- Proponer la búsqueda de alternativas para evitar el uso de estas tecnologías y seguir con Biodanza.
- Proponer la creación de grupos reflexivos, de compartir experiencias y propuestas
- Proponer unas vivencias sencillas, individualizadas, autoacarizamientos, posiciones generatrices, fluidez, caminares con intención...manteniendo presente siempre la energía del grupo.
- Elaborar un marco global de facilitación de grupos que armonice las propuestas. Una guía que reinvente Biodanza en tiempos de crisis.
- Que se establezca un marco conjunto único a nivel Biodanza SRT con orientaciones claras sobre cómo actuar en función de los diferentes escenarios externos : No posibilidad de reuniones ; Posibilidad de reuniones al aire libre. Medidas de seguridad ... Posibilidad de reuniones en espacios cerrados. Medidas de seguridad ...
- espacio de confianza inicial (con los biodanzantes) para generar una conexión sensorial inicial (meditación 5 min.), conversaciones (escuchar cómo están en el momento actual), reabrir nuevamente el proceso entendiendo que estamos en la virtualidad, entendiendo que no es una vivencia sino ejercicios que llevan a una conexión e integración interior. Algunos se sienten inhibidos para participar porque están en sus casas con sus familiares. Respetar el grupo virtual desde lo que van sintiendo lo que permita que tengan su espacio privado. Generar mucha confianza en la virtualidad y parece que funciona.
- Organiza encuentros biocéntricos con 6 o 7 danzas y músicas, manteniendo siempre un diálogo vivencial con los participantes.
- hacer lo mejor que podamos con lo que tenemos. Era reacción a lo on-line le parecía un sacrilegio lo de reducir el contacto. Ve que la gente sale de las sesiones on-line y la gente sale con una cara más relajada más dulce. Flipa con eso. Apuesta por seguir haciendo esa actividad on-line, el próximo fin de semana hacen el primero módulo on-line (teoría +

vivencia), luego profundizarán en la vivencia en presencial cuando se pueda. Dos posibilidades no llamar Biodanza (se invisibiliza) o sí la llamamos no es ni la mitad de maravillosa de la Biodanza, respeta el amor y el desarrollo de los potenciales humanos. Futuro Biodanza.

- nos tenemos que posicionar con fuerza y buscando el fundamento científico hacia lo que Biodanza significa. Crear esa unidad para este mensaje común y tener claro el rumbo que tenemos que seguir para recuperar nuestra libertad hacia el encuentro humano con tranquilidad de que el contacto no resulta perjudicial. Dar confianza, claridad y fuerza hacia el gran poder que tiene el encuentro humano. Crear un protocolo de acción para ir hacia de nuevo los encuentros presenciales. Educar hacia recuperar nuestra libertad. Ganas de que se caiga la pirámide. Espera que esto sea una oportunidad para replantearnos cosas a nivel interno del movimiento de Biodanza.
- Continuar haciendo encuentros on-line con base en la educación biocéntrica , en la conexión y confianza en la vida
- Respeto a los tiempos de las personas participantes de los grupos y también respetar y cuidar la economía de las personas participantes (aportación voluntaria)
- Acoger las necesidades y realidades de cada participante del grupo regular
- Es tiempo de detener el trabajo presencial de Biodanza.
- Donde no hay contacto físico hay más cabida para la palabra.
- Creación colectiva de un protocolo de seguridad para danzar en presencia corporal (por lo que dice en Argentina presentando un protocolo de seguridad al municipio hay lugares donde se pueden reunir)
- Lo on-line esta haciendo su labor
- No perder el nombre Biodanza aunque se cuide
- Cuidado de las personas participantes de grupos, con escucha atenta, sin presión, acompañando y animando sin forzar.
- Facilitar la vuelta
- Seguir manteniendo el acompañamiento aunque sea on-line
- Lenguaje común para todo el movimiento Biodanza
- Buscar espacios de encuentro como canal para dar lugar al encuentro, la mirada , contacto, ... cuerpo a cuerpo
- Agradecimiento por algunos encuentros on-line en los que ha participado, no de grupo regular porque con quien iba no los está haciendo
- Replantearse el acompañamiento a las personas
- proponer des rencontres par PC, WhatsApp : parole viventielle, quelques musiques, danser, lire un poème de Rolando.
- proponer des rencontres en présentiel à l'extérieur
- Trabajar en grupos pequeños, intercambiando ideas, apoyo... Crear entre todos un protocolo de seguridad, para crear un espacio seguro en el que los alumnos no corran riesgos. Reflexionar juntos acerca de los ejercicios que propondríamos y los que supriríamos... acerca de los geles hidroalcohólicos y de las mascarillas... si haríamos biodanza individual... biodanza al aire libre en espacios abiertos, y más ahora de cara al verano...
- como hacer la desescalada hacia la sala en Junio. Hacer biodanza o también mezclarla con por ej. Tai Chi para trabajar la fluidez... ir retomando la normalidad
- propongo seguir con los encuentros online, junto con la idea de ir preparando cómo serán estos encuentros, en grupos pequeños, las personas que así lo deseen, con mascarilla, y

hacer biodanza como siempre. Pienso que se puede hacer con higiene, con espacio aireado y menos personas. Lo que yo necesito, es mirar a las personas, el tacto, la cercanía...

- formar una red afectiva. Lo que está pasando trae humildad para todos, necesitamos reconocer ignorancia entre todos, comunicarnos entre colegas, compartir lo que vaya pasando bueno o malo, tratando de no tener miedo, de respetar las diferencias, aprovechando las oportunidades para comunicarnos y poder expresar...
- propongo seguir reuniéndonos hasta lograr esa claridad, hasta elaborar ese documento con pautas online y offline y tener claro como acompañar a las personas de los grupos, reforzando el foco en el amor y no en el miedo. También podríamos acordar precios parecidos para evitar el caos.
- ante el miedo los pensamientos desbordados y locos, propongo movimientos corporales que alivien los pensamientos, ejercicios para conectar pensamientos y emociones. Batucadas para liberar el miedo...
- ya estoy realizando encuentros semanales con solo relatos de vivencia y no todo el grupo. Les mando audios con “Palabras de caricias” (cuentos, palabras, músicas...) les hago propuestas de vivencias que despierten otros sentidos por ejemplo el olfato.