

**LA CONSIGNA, DESDE EL ELEMENTO POETICO,  
UN TEMA FUNDAMENTAL EN MI PROCESO COMO PROFESORA DE  
BIODANZA.**

**MARA ALEJANDRA GARCIA ZUÑIGA**

**MONOGRAFIA**

**ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA**

**BOGOTA  
DICIEMBRE, 2008.**

*Este trabajo es dedicado a mi amada madre.*

*LLEGAMOS TARDE PARA LOS DIOSES Y DEMASIADO TEMPRANO PARA  
EL SER.  
DEL SER, EL HOMBRE ES UN POEMA INACABADO.  
(MARTIN HEIDEGGER)*

## TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION.....	5
2.JUSTIFICACION.....	6
3. OBJETIVOS.....	8
4. MARCO TEORICO.....	9
4.1    La consigna y los elementos que la constituyen.....	9
4.2    Cinco ejemplos de consignas.....	13
4.3    Las consignas despiertan las emociones.....	17
4.4    El lenguaje poético.....	19
4.5    El lenguaje poético despierta las emociones.....	22
4.6    La metáfora en el lenguaje poético.....	23
4.7    El lenguaje poético, la metáfora y la consigna.....	29
4.8    Mi experiencia en la construcción de consignas.....	31
5. CONCLUSIONES.....	37
6. BIBLIOGRAFIA.....	39

## 1. INTRODUCCION

La formulación de las consignas para introducir a los alumnos y alumnas en los ejercicios y danzas en las clases de Biodanza que he dictado durante estos dos años, ha sido una experiencia significativa que me ha permitido cuestionarme permanentemente con respecto al efecto que tiene la consigna en la motivación del alumno al momento de danzar, me di cuenta que la consigna es un elemento que pretende abrir la puerta de la motivación del biodanzante, provoca y detona el movimiento ya que despierta la emoción y la imaginación (el inconsciente).

No es una orden es una propuesta de creación, las consignas penetran y se expresan en el cuerpo, en el gesto, en los sonidos, en las imágenes y en la danza.

Y por otro lado la formulación de cada consigna me ha despertado la imaginación y la creatividad, me ha llevado a descubrir el goce de la lectura de cuentos, poesías y libros que corresponden a otras disciplinas distintas a Biodanza, a descubrir la magia de las palabras y también a evocar mis experiencias y convertirlas en palabras.

Es por esto que me he propuesto realizar una monografía en la que se destaque la importancia y el efecto que tiene la consigna desde su elemento poético, al momento de danzar en las clases de Biodanza, retomando a la vez mi experiencia en la construcción de las consignas que he formulado en las clases de Biodanza que he realizado teniendo en cuenta cada línea de vivencia.

## 2. JUSTIFICACIÓN

La Biodanza es una pedagogía de vida a través de la música, el encuentro en grupo y la danza.

En las clases de Biodanza se busca básicamente despertar los potenciales genéticos a través de las cinco líneas de vivencia: afectividad, vitalidad, creatividad, sexualidad y trascendencia, para con ello vincular a las personas con su parte sana, luminosa o mejor con la alegría de vivir tanto consigo mismos, con el otro y con la totalidad.

Para alcanzar esto el facilitador de Biodanza tiene la tarea de estimular Vivencias "una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí- ahora", abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas"<sup>1</sup>.

Y para que esta vivencia sea posible, el facilitador de Biodanza utiliza el elemento consigna "es una explicación breve que el profesor da al grupo sobre el ejercicio que va a realizar"<sup>2</sup> para despertar vivencias en el alumno, mediante la palabra hecha consigna, que como la música, ayuda a deflagrar emociones que motivan al alumno a danzar. Aparece una red inseparable entre la música, la emoción, la danza y la expresión.

He escogido investigar sobre la consigna porque es la que antecede a la música y al movimiento, es el inicio y la provocación de las vivencias,

---

<sup>1</sup> TORO, Araneda, Rolando. Modulo de Vivencia e Integración. Curso de Formación Docente.1980.

<sup>2</sup> TORO, Araneda, Rolando. Modulo de Metodología II. Curso de Formación Docente. 1980.

contienen muchas veces riqueza poética que detona emociones y tiene resonancia en la piel " la palabra es la poesía manifestada, lleva a la persona a invocar el sentimiento esperado con el objetivo del movimiento, la generadora de emoción, pues como dice Mario Quintana, el poema solo se completa en aquel que lo lee, y nosotros decimos: la palabra solo se completa en aquel que la vive"<sup>3</sup>.

He elegido, el tema de la consigna, desde su elemento poético, ya que éste me ha permitido el entrenamiento en la formulación de consignas que han sido indispensables en la elaboración y realización de las clases que he dictado hasta ahora.

Espero que este trabajo sirva de referencia y reflexión para los alumnos, alumnas, profesores y profesoras de Biodanza.

---

<sup>3</sup> CALVANTE, Ruth, WAGNER, Cezar. Educación Biocéntrica. Ed, Expresión Grafica. Fortaleza- Brasil 2004.

### 3. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer aspectos fundamentales de la consigna, desde su elemento poético, en las clases de Biodanza como componente motivador y facilitador de vivencias.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ♣ Compartir mi experiencia en la construcción de las consignas que he formulado en las clases de Biodanza que he realizado teniendo en cuenta las líneas de vivencia.
  
- ♣ Ampliar y enriquecer el tema de la consigna desde el lenguaje poético y mi experiencia personal.



## 4. MARCO TEORICO

Por medio del siguiente texto se realizara una revisión acerca del tema de la consigna y los efectos que tiene como elemento motivador en la clase de Biodanza, la cual se basará en fundamentos teóricos de la Biodanza, en el lenguaje de la poesía y en mi experiencia con la formulación de consignas en las clases que he dictado teniendo en cuenta las cinco líneas de vivencia.

### *4.1 La consigna y los elementos que la constituyen.*

Los ejercicios de Biodanza los antecede una explicación que se denomina *consigna*.

La consigna es "una explicación teórica de un ejercicio que tiene como referencia la estructura del mismo y su objetivo", a su vez

la consigna "devela un nivel de sensibilidad expresado por el grupo a si como muestra elementos que despierten un sentido de vida en el grupo, posibilitando diferentes formas de aprendizaje sensible del mundo y de si mismo"<sup>4</sup>

Es por esta razón que las consignas deben ser breves, claras y precisas.

Según Rolando Toro las consignas deben tener tres elementos esenciales:

---

<sup>4</sup> BETANIA DE MOURA, Maria, ATUNES TEIXEIRA, Maria Suely. Introducción al sistema de Consignas de Biodanza. Fortaleza-Ceará. 1990.

### **1. Abordaje Filosófico-poético:**

Está relacionado con la cualidad existencial del ejercicio, con la dimensión del instante vivido, es decir, con un sentido del ejercicio dentro de la sensación y su significado de vida.

Posee la función de intensificar la sensibilidad y dar poesía y belleza sobre la existencia humana, la naturaleza o la vida en si misma.

### **2. Fundamentos Científicos:**

Todo ejercicio tiene sus fundamentos en las ciencias biológicas y humanas, justificando su finalidad y sus objetivos.

La fundamentación científica de las consignas posee la función de esclarecer los niveles de desenvolvimiento humano alcanzados en las vivencias a partir de los patrones de comportamiento.

Ya que cada individuo en su proceso de desenvolvimiento e integración con otros sistemas vivientes y con el universo, expresa sus propios patrones genéticos de respuestas vitales.

Este componente de la consigna es relevante ya que resalta la capacidad innata de evolución, y permite la posibilidad de que cada persona reconozca dentro de si mismo ese impulso.

### 3. Descripción Estructural del ejercicio:

Es la descripción estructural del ejercicio con respecto a "como hacer" no en el sentido de ser imitado, sino como una orientación e invitación al ejercicio. Está basado en los aspectos orgánicos de la vivencia (neurofisiológicos) relacionado con la integración corporal, el equilibrio, la coordinación y regulación cenestésica.

Estos elementos de la consigna son también explicados por Cezar Wagner, de la siguiente manera:

- a. **Fundamentación filosófica:** la relación sagrada entre el gesto, la danza y la vida.
- b. **Fundamentación teórica o científica:** la relación de los ejercicios con las líneas de vivencia y el modelo teórico.
- c. **Descripción y presentación del ejercicio:** momento en el cual el facilitador ofrece al grupo su movimiento. Es necesario que no sea una mera demostración, y si una vivencia, momento de crecimiento para el facilitador y alumno.
- d. **Lenguaje poético:** la poesía nos revela lo inefable, nos transporta para el mundo de los sentimientos, nos lleva al camino de la sensibilidad.

A partir de lo anterior, el facilitador de Biodanza puede formular cada consigna teniendo en cuenta estos elementos, pero en cada oportunidad se da solo uno o dos de ellos.

Rolando Toro en el manual del Curso de Formación Docente, Modulo de Metodología II, explica de la siguiente manera:

- ♣ Nombre del Ejercicio
- ♣ Objetivo del Ejercicio
- ♣ Modo de realizarlo y demostración
- ♣ Efecto del ejercicio sobre el organismo
- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia determinada y su proyección existencial.

Rolando Toro aclara que las consignas deben adecuarse al tipo de sesión de Iniciación (clases de Biodanza de un nivel básica) o de Profundización (Clases de Biodanza en un nivel más avanzado).

***4.2 Cinco ejemplos de consignas, a partir del modelo teórico de  
Biodanza:***

1. Línea de Vitalidad

Emociones: alegría

- ♣ Nombre del Ejercicio: SINCRONIZACIÓN RITMICA EN FEEDBACK
- ♣ Objetivo: Despertar la capacidad de regulación con otro.
- ♣ Modo de realizarlo y demostración: Escogemos a una persona, la tomamos de las manos y se alternan movimientos al ritmo de la música, estableciendo una conexión del movimiento y la mirada.
- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia y su proyección existencial: Cada persona a través de sus movimientos está danzando, y esa danza propia hace parte de un movimiento mayor en el universo. Es importante estar atento al otro, captar su movimiento, su ritmo, así como saber informar su propio movimiento.

Esto facilita las relaciones entre las personas, posibilitando las relaciones armónicas más verdaderas. Estar en feedback significa conectarse con todo y con el universo.

Música: "In the mood". Glenn Miller

## 2. Línea de Sexualidad

Emociones: placer, deseo.

- ♣ Nombre del Ejercicio: ACARICIAMIENTO DE CABELLOS
- ♣ Objetivo: Estimular la expresión de caricias Despertar el eros diferenciado.
- ♣ Modo de realizarlo y demostración: Escogemos a una persona para formar una pareja y sentados en el suelo, uno frente al otro, con los ojos cerrados, acariciamos simultáneamente el cabello del otro.
- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia y su proyección existencial: El cabello es una fuente profunda de sensaciones integradoras y eróticas. Acariciar el cabello despierta un impulso de placer y erotismo.

Música: "Oque sera", Simona

## 3.Línea de Creatividad

Emociones: Autonomía-Potencia- Coraje-Audacia

- ♣ Nombre del Ejercicio: DANZA DE DETERMINACION
- ♣ Objetivo: Vivenciar con fuerza el caminar existencial.

Elevar la Identidad

- ♣ Modo de realizarlo y demostración: El grupo forma una ronda y una persona se destaca e inicia su caminar recorriendo el espacio interno del grupo, de acuerdo con la Música y su movimiento existencial.
- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia y su proyección existencial: La existencia se refleja en muchas formas de expresión como el caminar, en los gestos y la forma de ser. La danza con determinación es un reflejo de cómo se está en el mundo, si la persona es sujeto u objeto de su propia vida. Este caminar refleja sus objetivos y conquistas y la forma en que actúa para construirlos.

Música: "Runner"

#### 4. Línea de Afectividad:

Emociones: Ternura, cariño, amor.

- ♣ Nombre del Ejercicio: ESCUCHAR EL CORAZON DEL OTRO
- ♣ Objetivo: Despertar la vinculación con el otro.

Sentir la pulsación del otro

Promover la valorización del otro

Modo de realizarlo y demostración: Se escoge a una pareja, luego uno de los dos permanece de pie, en una posición relajada y receptiva, y la otra persona la abraza y pone su oído en la altura del corazón, envolviendo la persona en sus brazos, al final se abrazan suavemente en agradecimiento, y luego cambian.

- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia y su proyección existencial: El universo posee muchos sonidos que se agrupan de varias maneras a través de la naturaleza: viento, agua, tierra, fuego, formando ritmo, armonía y melodía. Y en el afán de las grandes ciudades, la polución, el ruido del tránsito, de las fábricas están

colmando al ser humano de sonidos que no simbolizan la vida. Escuchar el latido del corazón del otro es algo sublime, significa escuchar los sonidos de la vida, de otra persona, sentir una pulsación cósmica con el otro.

Música: "Voz e suor", Nana Caymmi

## 5. Línea de Trascendencia:

Emociones: Abandono, entrega, autodonación

- ♣ Nombre del Ejercicio: ENTREGA
- ♣ Objetivo: Dar-se a la totalidad

Modo de realizarlo y demostración: La persona se acuesta en el suelo boca arriba, dobla las rodillas, levanta un poco la cadera, inicia un movimiento de entrega, se deja tocar por la música, con una actitud receptiva se conecta con su fuerza de creación.

- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia y su proyección existencial: El movimiento del universo es eterno, pulsante. Las transformaciones y evoluciones se dan en medio del gozo cósmico. Todos los movimientos de la vida y el ritmo de la vida hacen parte de esa pulsación. Entrar en conexión con ese ritmo y esa pulsación constituyen un acto de entrega, coraje de una verdadera



autodonación. Para que esto suceda la persona entrega su cuerpo y su ser en busca del placer cósmico.

Música: Concierto para violín. Bach.

"Wish you were here". Pink Floyd

### ***4.3 Las consignas despiertan las emociones y activan el (SIALH)***

Según Rolando Toro "la cualidad de las vivencias depende en gran parte de las consignas. Hay consignas simples, descriptivas y hay consignas en que el profesor se compromete, se entusiasma y da permiso. El profesor influye en el estado de ánimo de los alumnos, creando matices y variaciones del tono afectivo a través de las consignas"<sup>5</sup>, en este sentido la consigna tiene un valor más allá del lenguaje y reside en la capacidad de conectarse y emocionarse con la propia consigna y con el objetivo de la sesión, es decir no es suficiente una consigna bien estructurada y coherente si el profesor no la expresa con un tono afectivo.

Y en este sentido cabe recordar que el propósito de la Biodanza como ciencia de desenvolvimiento humano consiste en liberar emociones que en el proceso de aprendizaje cultural la mayoría de las veces ha sido bloqueado y reprimido, el mecanismo de acción fundamental de Biodanza busca la estimulación y regulación de emociones que se gestan en el Sistema Integrador- Adaptativo- Límbico- Hipotalámico (SIALH) por medio de vivencias mediante la música, la danza y situaciones de encuentro en grupo,

---

<sup>5</sup> TORO, Araneda, Rolando. Modulo de Metodología II. Curso de Formación Docente. 1980.

y no estimula el pensamiento lógico racional instalado en la corteza cerebral.

"Las vivencias tienen un poder de integración en si mismos y no necesitan elaboración consciente: son un modo de cognición a nivel inconsciente"<sup>6</sup>.

Es por esto que la inhibición de la corteza cerebral sobre la región Límbico Hipotalámica, permite la expansión de los instintos (pautas innatas para la conservación-adaptación y supervivencia) y la regulación orgánica (son los procesos de reparación celular y renovación de las funciones biológicas), para que se lleve a cabo la acción inhibidora de la corteza, se disminuye la actividad verbal (región parietal izquierda de la corteza cerebral), las funciones motoras voluntarias (corteza motora), los centros visuales (córtez occipital) y el pensamiento lógico racional.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene para Biodanza la reeducación emocional y afectiva del ser humano, la consigna tiene a su vez fundamento y validez cuando es formulada y toca las fibras emocionales e inconscientes y generan una provocación y una motivación para danzar, Rolando Toro da un ejemplo: El facilitador puede decir " Todos somos hermanos formando una gran fraternidad", o bien "El objetivo de la Biodanza es enloquecer de amor ", según la fuerza emotiva de la consigna los alumnos pueden sentir el permiso para entregarse a la vivencia.

Es por esto que el lenguaje metafórico tiene un mayor efecto en motivar al alumno a tener vivencias, porque estimula el hemisferio derecho en donde se encuentra el (SIALH) y a este nivel inconsciente se logra la expresión del movimiento, del gesto, de la voz, de la emoción y es posible el reaprendizaje

---

<sup>6</sup> TORO, Araneda, Rolando. Modulo Mecanismos de Acción. Curso de Formación Docente. 1980

de las funciones originarias de la vida, es decir aprender a vivir a partir de los instintos, que tienen por objeto conservar la vida y permitir su evolución. Por lo tanto el lenguaje metafórico y poético junto con el tono afectivo activan las emociones que se gestan en el ( SIALH).

#### ***4.4 El Lenguaje Poético***

La poesía es definida por algunos autores como:

Giacomo Leopardi: "la poesía es perderse en lo infinito"

Pedro Salinas: " la poesía es encontrar la esencia de la realidad, descubriendo el tiempo y sus interrogantes".

Cesar Vallejo: "Un poema es una entidad vital mucho más organizada que un ser orgánico en la naturaleza. Si a un poema se le mutila un verso, una palabra, una letra, un signo ortográfico muere".

He retomado la poesía como el arte que se manifiesta por medio de la palabra;

Sin embargo no preciso estrictamente el término poesía como genero literario que se caracteriza por la estética del lenguaje, la rítmica, la métrica, la semántica, la fonología entre otros.

En lugar de la poesía me refiero al lenguaje poético a partir de la metáfora.

El lenguaje poético se refiere "al contenido sensorial, afectivo y conceptual de una obra literaria que funcionan como captadores de la dimensión del mismo"<sup>7</sup>.

El contenido sensorial describe la percepción de los sentidos, que permiten al ser humano relacionarse con el mundo que lo rodea, así es que va captando los objetos de la realidad para ir formándose imágenes que va registrando en la memoria; y luego estas imágenes y sus contenidos sensoriales las puede comunicar, transmitir o evocar por medio de la lectura. Es por esta razón que las imágenes reciben diferentes nombres,

Imágenes auditivas o acústicas que indican sonidos,

Imágenes olfativas sugieren olores,

Imágenes cinéticas indican movimiento etc.

Lo afectivo se refiere a los sentimientos y emociones.

Y lo conceptual se relaciona con las opiniones, ideas y conceptos expresados a través de la obra.

En mi experiencia la utilización del lenguaje poético a partir de la metáfora me ha permitido otorgarle significado y sentido a las consignas que voy trabajando con cada línea de vivencia.

A través del lenguaje metafórico he podido transmitir no solamente el significado y la importancia de un ejercicio sino elementos sensoriales y afectivos que despiertan la corporalidad, el movimiento, la danza

---

<sup>7</sup> BOUSOGNO, Carlos. Teoría de la Expresión Poética. Edit. Gredos. Madrid, 1986.

El lenguaje poético y metafórico tiene la facultad de reunir en si mismo la imagen y el concepto y de esta manera trasmite una comprensión intuitivo-conceptual, lo cual es importante en la consigna para motivar el ejercicio que en el momento de la danza se convierte en vivencia.

El lenguaje metafórico tiene una interpretación inconsciente, y se aleja de la lógica y la razón, que están presentes en el pensamiento científico y filosófico el cual busca modificar el lenguaje cuando este pueda tener imágenes. "La gran tarea de la filosofía es determinar y afilar las palabras para convertirlas en conceptos de la mayor precisión posible. El Ser y el Tiempo de Heidegger atestigua a cada paso la tenaz y a veces violenta lucha del conocimiento filosófico por lograr la conceptualidad que le es fundamental<sup>8</sup>".

En el lenguaje de la poesía, por el contrario, lo esencial es vivir las palabras en toda su plenitud, la intuición se eleva sobre la comprensión y la imagen sobre el concepto.

En este sentido la consigna desde el lenguaje poético tiene el efecto de tocar la sensibilidad, y posibilita la expresión de significaciones emotivas, gracias a su vibración rítmica y melódica.

---

<sup>8</sup> PFEIFFER, Johannes. La Poesía. Fondo de Cultura Económica. México.2000

#### *4.5 El lenguaje poético despierta las emociones*

Los poemas tienen la función de conmover, de emocionar sin que el lector entienda. El lenguaje poético es captado por el hemisferio cerebral derecho especializado en sensaciones, sentimientos y prosodia, su función cumple un papel más inconsciente e integra la información de los sonidos, imágenes, olores, sensaciones y las transmite como un todo.

Es por esto que la poesía permite llegar a conclusiones, sin utilizar premisas matemáticas, sino la intuición.

"No solo la poesía emociona. La vida emociona más que ninguna poesía: la poesía, quiero definirla así, es el reflejo de esa emoción mayor de la vida, que la poesía revive. Y por esto cuando cualquier otra manifestación artística (el cine, la narrativa, el arte) nos emociona, decimos en forma espontánea que en ella hay poesía"<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Citado de la Revista digital. [WWW.dosdoce.com](http://WWW.dosdoce.com). Entrevista a Martín López-vega.

#### ***4.6 La metáfora en el lenguaje poético.***

Se podría afirmar que sin metáfora no hay poesía, ya que le sirve al poeta para darle expresión exacta a sus ideas o experiencias.

He escogido la metáfora ya que es la que me ha permitido ilustrar y comunicar las consignas que he realizado en las clases y por medio de esta me he acercado al lenguaje poético.

Para Aristóteles la metáfora consiste en la referencia a una cosa en términos de otra distinta, sobre una base de analogía.

Para Mc Leish "la metáfora es el supremo agente por el cual lo distante y desconectado puede juntarse en poesía",

Tradicionalmente se ha entendido la metáfora como una semejanza física u objetiva entre los dos elementos comparados, pero en la actualidad se ha establecido que la metáfora es una semejanza emocional.

Esto se refleja en la poesía de Pedro Salinas, no como comparaciones únicamente físicas e imaginarias, sino exclusivamente sentimentales, es decir que "la comparación en la creación poética no supone un modo de relación física entre elementos comparados, sino uno de sentido emocional"<sup>10</sup>.

Un ejemplo que ilustra esto está en un poema de Pedro Salinas:

*La voz a ti de debida*

*Tú vives siempre en tus actos.*

*Con la punta de tus dedos*

*Pulsas el mundo, le arrancas*

*Auroras, triunfos, colores, alegrías: es tu música.*

*La vida es lo que tú tocas<sup>11</sup>.*

En este poema Pedro Salinas construye la relación entre la vida y un instrumento musical de cuerdas, del cual la amada tocándola arranca "auroras, triunfos, colores y alegrías", por lo cual la referencia a la vida la

---

<sup>10</sup> CABREA, Vicente. Tres Poetas a la Luz de LA Metáfora: Salinas, Aleixandre y Guillén. Editorial Gredos. Madrid.1975

<sup>11</sup> SALINAS, Pedro, Poesías Completas. Barral Editores. Barcelona.1971



hace en términos de una guitarra o un instrumento de cuerdas y la metáfora tiene entonces, una semejanza no física ni objetiva sino puramente emocional.

En la metáfora las palabras simbolizan una imagen o concepto mas allá de su significado sintáctico, y a su vez las palabras tienen un sentido distinto del propio, en virtud de una comparación tácita.

La metáfora (traduce del griego: "transposición" y representa una imagen que tiene el poeta de la realidad, y expresa una idea con el nombre de otra.

Esa transposición no es consciente. Por ejemplo se habla de "la alcoba de la muerte" que en la transposición metafórica representa la alcoba invisible de la soledad o al hombre que imagina su propia muerte. Es decir no se trata de una yuxtaposición de dos contenidos objetivos, que se han ligado luego de una comparación por un "tal como", sino que uno de los contenidos existe en, con y por medio del otro.

En el siguiente ejemplo se ilustra la comparación:

Poema de Christian Hofmann con Hofmannswaldau

*A su hombros*

*¿Es esto nieve?-No, que la nieve no soporta llamas.*

*¿Será marfil?-No llega el marfil a ser tan blanco.*

*¿Hay un cisne terso?-Mas brillo hay que el del cisne*

*¿Hay suave lana?- ¿muévase la lana?*

*¿Alabastro? - El alabastro no se da junto al Zafiro.*

*¿Campo de lirios? Más puro es este campo.*

*¿Qué eres, pues, si palidecen nieve y marfil, cisne, alabastro y lirios?*

Este es el ejemplo de una comparación razonada de una cosa con otra, los hombros de la amada con la blancura de la nieve, con el brillo del marfil, con la suavidad de la lana, con el resplandor del alabastro, con la pureza de un campo de lirios.

Y en este ejemplo se ilustra la metáfora:

Poema de Lenau:

*La puesta del sol.  
 Pasan negras nubes;  
 ¡Oh cuan temerosos  
 Ya los vientos huyen!  
 Por el cielo corren pálidos relámpagos;  
 Su mortal imagen  
 Vaga por el lago.  
 Me parece verte,  
 ¡Con qué claridad!  
 Suelos tus cabellos  
 En el huracán.*

En este poema se ha efectuado, una transmutación; el paisaje de tormenta nocturna se ha abierto de pronto a otra realidad, se ha traspasado e iluminado con la imagen de la mujer amada.

"Así, la metáfora poética logra fundir en unidad convincente imágenes que en la experiencia están separadas, y hasta son incompatibles<sup>12</sup>".

Otro ejemplo que ilustra el sentido de la metáfora, se plasma en el poema Noche invernal de Georg Trakl

*Cuando la nieve cae en las ventanas  
Y suena la campana largamente,  
Muchos la mesa preparada encuentran y bien abastecida su morada.  
Acaso un peregrino fatigado  
Llega a la puerta por oscuras sendas.  
Áureo florece el árbol de la gracia  
Desde la fresca savia de la tierra.  
Silencioso traspasa el peregrino el umbral, de dolor petrificado.  
Cuando de pronto resplandece el pan sobre la mesa junto al vino.*

---

<sup>12</sup> PFEIFFER Johannes .La Poesía. Fondo de Cultura Económica. México.2000

En la segunda estrofa, el lenguaje de la metáfora revela, mas allá de todo simbolismo, aquello que nunca podríamos poseer con base a una comprensión unida a la experiencia "Aureo florece el árbol de la gracia desde la fresca savia de la tierra", sería inapropiado expresar o explicar con otras palabras esta frase. Se puede comprender si fuera un árbol de doradas flores pero no un árbol de la gracia, y no su real presencia de objeto, sino en el momento que surge de la fresca savia de la tierra. Esto no entiende la razón, que en todo busca semejanzas y afinidades externas; sin embargo este lenguaje comparativo es tan verdadero y tan válido, que todas las dudas desaparecen ante la conciencia de que eso es realmente así, de que así y no de otro modo es el árbol de que aquí se trata.

Es importante tener en cuenta que para utilizar metáforas, y crearlas se tiene primero como base una comparación y a partir de ella se llega a la metáfora.

Comparación: Tus labios son rojos como el coral

Metáfora: tus labios de coral

Comparación: Tus ojos son negros cual la noche

Metáfora: tus ojos de noche

"Cuando la comparación se convierte en metáfora desaparece el nexos o conector comparativo (cual, como, igual a, tal entre otros), desaparece el elemento real y solo queda el elemento irreal, ya que la comparación plantea dos términos uno real y otro irreal<sup>13</sup>"

---

<sup>13</sup>COHEN, Jean. Estructura del Lenguaje Poético. Madrid. Edit Gredos, 1980.

Según lo anterior la metáfora es la comparación en la que se omite el vínculo de unión entre los términos reales o imaginarios.

#### ***4.7 El lenguaje poético, la metáfora y su relación con la consigna***

Un elemento de la consigna es el lenguaje poético, que tiene por objeto despertar emociones, intensificar la sensibilidad y belleza sobre la existencia humana, la naturaleza o la vida en si misma; y tiene una correspondencia con la cualidad existencial del ejercicio en el aquí y ahora.

La metáfora tiene un valor primordial ya que por medio de ellas se invita a despertar la sensibilidad y el sentido emocional, y cuando se introduce la metáfora en la consigna, se logra el efecto de provocar la emoción, es decir la metáfora sugiere movimiento, acción y danza.

El lenguaje poético se utiliza para mostrar y motivar la danza, por ejemplo la categoría de movimiento de Fluidéz se define a partir del lenguaje poético y la metáfora: "la fluidez es una categoría universal del movimiento,

---

se observa en la naturaleza en los ríos, el viento , en los movimientos de los animales como los peces, las serpientes", " la fluidez es característica del elemento agua, que alquímicamente representa la disolución de lo sólido y cuyo equivalente psicológico es el poder de encontrar una solución a los conflictos" " la fluidez está en el río, y no se frena frente al obstáculo sino que continua su curso buscando nuevos caminos", " la fluidez consiste en desacelerar y sentir que tocamos el aire".

Otro ejemplo es el ejercicio de fluidez con imágenes que tiene un carácter mímico y constituye una poética del gesto, y para lograrlo la consigna se comunica a través de metáforas como: abrir una puerta, indicar un pájaro en vuelo, indicar una ventana en el cielo etc.

La consigna tiene el propósito de que el alumno realice sus propios gestos utilizando su imaginación, la cual ha sido motivada por la consigna a partir de su elemento poético.

También se puede utilizar el lenguaje poético en las consignas para trabajar cada línea de vivencia y las diferentes categorías de movimiento con el fin de complementar y enriquecer los otros elementos fundamentales de la consigna como lo son: *la fundamentación teórica o científica, la fundamentación filosófica y la descripción y presentación del ejercicio.*

***4.8 Mi experiencia en la construcción de consignas a partir del lenguaje poético en cada línea de vivencia, en las clases que he realizado.***

1. Línea de Vitalidad

- ♣ Nombre del ejercicio: MARCHA SINÉRGICA

Emociones: Alegría

- ♣ Objetivo: Aumentar la Integración motora.

Fortalecer el caminar en todo el sinergismo,

Armonía y coordinación de los movimientos.

- ♣ Modo de realizarlo y demostración:

Caminamos acentuando la alternancia de piernas y brazos: Brazo izquierdo con pierna derecha hacia delante, pecho abierto y mirada al frente.

- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia desde el lenguaje poético:

En el caminar estamos siendo parte del movimiento del universo. Es importante que caminemos sintiendo en cada paso la fuerza de la vida, asumiendo la grandeza que hay en nosotros.

**Caminemos mirando el alba, ha salido el sol, las nubes en el cielo brillan luminosas y claras, milagrosamente estamos vivos.**

- ♣ Música: "A era de ouro" dixseland

## 2. Línea de Sexualidad:

- ♣ Nombre del ejercicio: ACARICIAMIENTO DE MANOS EN PAR.

Emoción / Sentimiento: Placer, ternura

- ♣ Objetivo: Estimular la expresión de las caricias.

Despertar el eros diferenciado

- ♣ Modo de realizarlo y demostración: Escojamos a una persona para formar una pareja y nos sentamos uno frente al otro, con los ojos cerrados para acariciarnos simultáneamente las manos.
- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia desde el lenguaje poético:



Nuestras manos hacen posible que podamos establecer Contacto con el mundo.

Podemos tomarnos de las manos cuando nos disponemos a abrirnos al otro. Vamos a envolvernos, a nutrirnos y a sentir la vida a través de nuestras manos.

**El río corre con fuerza hacia el mar para fundirse en él.  
Busquémonos y unamos nuestras manos para sentirnos juntos.**

- ♣ Música: "Face a face"- Simona

### 3. Línea de Creatividad:

- ♣ Nombre del Ejercicio: DANZA RITMICA EXPRESIVA

Emoción/ Sentimiento: Alegría, potencia, autonomía.

- ♣ Objetivo: Estimular agilidad y la capacidad rítmica.

Fomentar la autoexpresión existencial

- ♣ Modo de realizarlo y demostración: Cada uno danza inventando movimientos al ritmo de la música.

- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia desde el lenguaje poético:

Nuestra forma de expresarnos a través de los gestos, movimientos, sonidos, nos permite vincularnos con nuestra propia identidad y con la naturaleza humana.

Somos libres a medida que expresamos nuestro ritmo biológico, a si como el niño que juega, explora y se divierte en cada instante de la vida

Busquemos en nuestra danza esa singularidad de la vida, la autenticidad, la vitalidad y la creación permanente a través de nuestros movimientos motivados por la música.

**Un pintor derrocha su imaginación en el viento para crear formas, movámonos libremente para expresar nuestra danza.**

Música: "Tigre rag", Tradicional Jazz Band

#### 4. Línea de Afectividad:

- ♣ Nombre del ejercicio: RONDA DE MECIMIENTO
- ♣ Objetivo del ejercicio: Rescatar el vínculo con la especie

Facilitar la entrega

Emoción/ Sentimiento: Armonía, ternura, amor.

- ♣ Modo de realizarlo y demostración:

Entre todos formamos una ronda y nos tomamos de la cintura y nos mecemos suavemente acompañados por la música lenta y melódica. Por momentos podemos acercar nuestra cabeza y apoyarla en el hombro de nuestro compañero (a), que se encuentra a nuestro lado derecho e

izquierdo en la ronda. Es importante que nuestros movimientos sean dulces y suaves para propiciar la armonía grupal.

- ♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia desde el lenguaje poético:

Los seres humanos vivenciamos la fusión con la totalidad cuando estamos en el útero materno en un ambiente en donde existe el calor, la protección, la nutrición y la seguridad. Esta vivencia de fusión con la totalidad también la podemos experimentar cuando estamos en contacto con otras personas, formando un nicho ecológico semejante al útero, en donde nos sentimos protegidos e identificados con nuestra especie humana.

*Las olas del mar mecen, bajan y suben a los niños que juegan en la playa. Abrazados en círculo nos movemos y ondulamos nuestro cuerpo, sintiendo y viviendo el vaivén del mar.*

Música: "Tamba tajá". Fafá Belen.

##### 5. Línea de Trascendencia.

- ♣ Nombre del Ejercicio: I SERIE DE FLUIDEZ

- ♣ Objetivo: Conexión consigo mismo.

Emoción/sentimiento: Leveza y armonía.

- ♣ Modo de realizarlo y demostración:

La posición consiste en estar parados, con los pies separados a una distancia suficiente para sentirse estable sobre las rodillas, que están un poco flexionadas, los brazos descienden a lo largo del cuerpo.

Primer movimiento: manos y brazos hacia delante, el dorso de las manos hacia arriba. Al llegar a la altura de los hombros, las manos giran de modo que las palmas quedan hacia delante y se inicia el movimiento de las manos y brazos hacia abajo. Este movimiento se continúa hacia atrás y luego se continúa hacia delante. Se repite varias veces este movimiento

Segundo movimiento: manos y brazos hacia delante y arriba, y hacia abajo y atrás, alternándose el brazo izquierdo y el brazo derecho.

♣ Importancia del ejercicio como fuente de vivencia desde el lenguaje poético:

La fluidez se caracteriza por movimientos sensibles, ondulantes, leves y continuos. La fluidez la observamos en la naturaleza, en el movimiento de las olas del mar cuando llegan a la orilla a acariciar la arena.

**El viento suave mece el pasto, nuestras manos se deslizan y encuentran silencio y paz.**

Música: "Wish you were here". Pink Floyd

## 5. CONCLUSIONES

- ♣ La consigna desde su elemento poético es un recurso metodológico fundamental ya que le permite al facilitador crear un clima propicio para la vivencia, despertando la emoción, el gesto, el sonido y el movimiento del biodanzante. Para ello no basta únicamente el contenido y la riqueza del lenguaje poético de la consigna sino la capacidad del facilitador de conectarse y emocionarse con la propia consigna y con el objetivo de la sesión, ya que a su vez el tono

afectivo con el que el profesor expresa la consigna penetra también en la sensibilidad de sus alumnos.

- ♣ La consigna desde el lenguaje poético tiene la cualidad de ser completada y terminada por el alumno en su danza, la poesía sugiere pero el alumno en su propia vivencia la complementa, la recrea, la vive y le otorga un sentido.
- ♣ El lenguaje poético y metafórico tiene la facultad de reunir en sí misma la imagen y el concepto y de esta manera trasmite una comprensión intuitivo-conceptual, lo cual es importante en la consigna para motivar el ejercicio que en el momento de la danza se convierte en vivencia.
- ♣ El lenguaje poético da la posibilidad de conmover, de emocionar, es captada por el hemisferio cerebral derecho especializado en sensaciones, sentimientos, su función es a nivel inconsciente e integra la información de sonidos, imágenes, olores, sensaciones y las transmite como un todo, es por esto que el lenguaje poético permite que la persona entienda, se motive sin utilizar premisas lógicas, si no la sensibilidad, el cuerpo y la emoción.
- ♣ La metáfora como elemento de la poesía tiene la función de crear semejanzas, comparaciones y analogías, no solamente físicas e imaginarias, sino que son exclusivamente emocionales, por lo cual la metáfora como elemento del lenguaje poético en la consigna tiene un valor importante para despertar vivencias.
- ♣ La metáfora es una transposición inconsciente, es decir no se trata de hacer una relación de dos contenidos objetivos, que se han unido

luego de una comparación por medio de un conector (tal, como, cual, igual a entre otros) sino que uno de los contenidos existe en, con y por medio del otro.

- ♣ En mi experiencia en la formulación de consignas, he descubierto que el lenguaje poético complementa los otros elementos de la consigna, *la fundamentación teórica o científica, la fundamentación filosófica y la descripción y presentación del ejercicio.* y a su vez me permite como profesora de Biodanza revivir, crear, descubrir y explorar en mi propia vida y gozar compartiendo con los alumnos consignas que tienen vida porque surgen de mi proceso evolutivo. De esta forma la repetición de consignas tienen una motivación y un sentido para mí, lo que hace más coherente y enriquecedor la transmisión de Biodanza.

## 6. BIBLIOGRAFIA

TORO, Araneda, Rolando. Modulo de Vivencia e Integración. Curso de Formación Docente.1980.

TORO, Araneda, Rolando. Modulo de Metodología II. Curso de Formación Docente. 1980.

CALVANTE, Ruth, WAGNER, Cezar. Educación Biocéntrica. Ed, Expresión Grafica. Fortaleza- Brasil 2004.

BETANIA DE MOURA, Maria, ATUNES TEIXEIRA, Maria Suely. Introducción al sistema de Consignas de Biodanza. Fortaleza-Ceará.1990.

TORO, Araneda, Rolando. Modulo de Metodología II. Curso de Formación Docente. 1980.

TORO, Araneda, Rolando. Modulo Mecanismos de Acción. Curso de Formación Docente. 1980

BOUSOGNO, Carlos. Teoría de la Expresión Poética. Edit. Gredos. Madrid, 1986.

PFEIFFER, Johannes. La Poesía. Fondo de Cultura Económica. México.2000

CABREA, Vicente. Tres Poetas a la Luz de LA Metáfora: Salinas, Aleixandre y Guillén. Editorial Gredos. Madrid.1975

SALINAS, Pedro, Poesías Completas. Barral Editores. Barcelona.1971

PFEIFFER Johannes .La Poesía. Fondo de Cultura Económica. México.2000

COHEN, Jean. Estructura del Lenguaje Poético. Madrid. Edit Gredos, 1980.