

**INTEGRACIÓN DEL LENGUAJE VERBAL Y ESCRITO
EN LA METODOLOGÍA DE BIODANZA**

Monografía de Grado

Delia Ximena Calvo Correa

FUNDACIÓN ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA

Santiago de Cali, Julio de 2005

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mis padres (mis guías y compañeros de camino), por su acompañamiento amoroso durante toda mi vida; su respaldo incondicional durante mis cinco años de formación como profesora de Biodanza me han permitido finalizar este proceso, el más importante de mi vida. También quiero agradecer a José y a Gabriela (mis hermanitos del alma) quienes con el calor de su hogar me brindaron el ambiente propicio para iniciar la escritura de este texto.

Gracias a ti Myrian Sofia por todas tus enseñanzas, y por tu entrega completa, sincera y amorosa a todos los seres humanos que tocan a tu puerta; gracias a ti hoy puedo danzar la vida, y mi presente y mi futuro están llenos de confianza, valentía y esperanza.

A Neftalí Forero, gracias por mostrarme la riqueza de la sabiduría corporal y las opciones de vida por mí aun sin explorar; con tu acompañamiento inicié la búsqueda que me llevó a prestar atención a mi cuerpo, a escuchar sus voces, a respetar su tiempo; donde quiera que estés un millón de gracias.

A María Teresa, Edilma y Rosa, gracias por confiarme sus escritos para la escritura de este texto.

A mi madre, a Beatriz, a Diana y a Edna, gracias por estar hoy aquí conmigo, presentando esta monografía, compartiendo la alegría del inicio de esta nueva travesía.

Y a ti Juan Carlos, por recordarme cada día lo maravilloso que es danzar la vida.

INTEGRACIÓN DEL LENGUAJE VERBAL Y ESCRITO
EN LA METODOLOGÍA DE BIODANZA
Delia Ximena Calvo Correa – Myrian Sofia López¹

Palabras claves: Biodanza, Lenguaje Verbal, Lenguaje Escrito, Pensamiento, Identidad, Modelo Teórico, Modelo Metodológico, Desarrollo Humano, Desarrollo Cognitivo, Transculturalización, Potenciales Genéticos

La presente monografía de grado parte de las inquietudes y aprendizajes de la autora, a lo largo de su proceso de formación para ser Profesora Titular de Biodanza. La pregunta de investigación es la siguiente: "Cómo el lenguaje verbal y escrito se integra a la metodología de Biodanza para la estimulación del proceso de desarrollo evolutivo de los seres humanos", haciendo énfasis en la comprensión de su incidencia en la integración del sentir, pensar y actuar en la vivencia de sí. Su propósito es construir pautas para la integración del lenguaje verbal y escrito en la metodología de Biodanza y hacer un recorrido por su proceso de formación que le permita recoger sus comprensiones acerca de la forma como Biodanza genera procesos de transformación en los seres humanos. Con estos propósitos realiza la descripción del manejo metodológico que Myrian Sofia López directora de la Fundación Escuela Colombiana de Biodanza ha dado a los espacios para el compartir verbal y escrito en la puesta en marcha del proceso regular de Biodanza; la lectura y análisis descriptivo de escritos autobiográficos y de los relatorios de tres mujeres biodanzantes en proceso de formación; y realiza dos entrevistas, una a la directora de la escuela colombiana y otra a una de las estudiantes que facilita sus escritos para este trabajo. Como referentes teóricos ubica el Modelo Teórico y Metodológico de Biodanza, junto con sus planteamientos acerca del desarrollo humano y de la identidad. También integra los aportes de autores que han trabajado en el desarrollo humano y en la construcción del lenguaje como Vygotski, Vila, Kaye y Papusek. Para el análisis descriptivo de los escritos se basa en la propuesta de Gaston Bachelard, quien propone el análisis fenomenológico de la imagen poética. Esta monografía resalta la importancia de profundizar en la comprensión acerca de la forma como Biodanza incide en el desarrollo del lenguaje y del pensamiento. Propone que el conocimiento construido en relación con esta temática por los diferentes profesores de Biodanza del mundo sea integrado al proceso de formación de los profesores como Metodología para el manejo del Lenguaje Verbal y Escrito en Biodanza y afirma que la profundización en esta temática representa aportes significativos al Modelo Teórico y Metodológico de Biodanza que a mediano plazo, al promover la escritura de los biodanzantes en formación, se pueden ver reflejados en una mayor producción científica y literaria del Movimiento Biodanza.

¹ Directora de la Monografía. Directora de la Fundación Escuela Colombiana de Biodanza. Profesora Didacta de Biodanza.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|----|
| 1. ANTECEDENTES | 4 |
| 2. INTRODUCCIÓN | 5 |
| 3. PREGUNTA DE INVESTIGACION | 7 |
| 4. JUSTIFICACION | 9 |
| 5. OBJETIVOS | 11 |
| 5.1 OBJETIVO GENERAL | 11 |
| 5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 11 |
| 6. MÉTODOLOGIA | 11 |
| 6.1 DISEÑO | 11 |
| 6.2 SUJETOS | 11 |
| 6.3 INSTRUMENTOS | 12 |
| 6.3.1 ANALISIS DE TEXTOS | 12 |
| 6.3.2 ENTREVISTAS | 12 |
| 7. PROCEDIMIENTO | 13 |
| 7.1 FASE EXPLORATORIA | 13 |
| 7.2 FASE DE ANÁLISIS, ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACION Y ELABORACIÓN CONCEPTUAL | 14 |
| 8. EJES TEMATICOS | 14 |
| 9. RESULTADOS: DESARROLLO CONCEPTUAL | 15 |
| 9.1 CAPITULO 1. El pensamiento y el lenguaje en el modelo teórico y metodológico de Biodanza | 15 |
| 9.2 CAPITULO 2. El modelo de desarrollo humano en la teoría de Biodanza | 19 |
| 9.3 CAPITULO 3. El pensamiento y el lenguaje verbal y escrito en el esquema dinámico de la identidad | 23 |
| 9.4 CAPITULO 4.El lenguaje verbal y escrito en la metodología de Biodanza. La experiencia de la Escuela Colombiana | 27 |
| 9.5 CAPITULO 5. Rescate de los aprendizajes obtenidos a través de la escritura libre. Un análisis autobiográfico | 36 |
| 10. CAPITULO 6. Conclusiones | 43 |
| 11. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS | 46 |
| 12. INDICE DE ANEXOS | 47 |

1. ANTECEDENTES

La Fundación Escuela Colombiana de Biodanza (FECB) fue fundada por Myriam Sofía López en 1.996. Tuve la oportunidad de participar en la conformación de su primer grupo regular en Bogotá; vi nacer el grupo de profesores de la primera promoción; participé con ellos en clases regulares y en maratonas hasta que decidí integrarme al proceso de formación. Vi surgir su sede y apoyé por un par de años el fortalecimiento de los grupos regulares a través de la convocatoria para las clases, de la promoción y organización logística de las maratonas y del acompañamiento de los biodanzantes de los grupos regulares. Seguí de cerca su proceso de expansión por el país y participé en su proceso de formalización a nivel de organización interna, administrativa y académica.

Fue hermoso ver la Escuela crecer, presenciar la llegada de personas deseosas de transformar su vida sin tanto sufrimiento. Personas provenientes de todas partes de Colombia y de diferentes partes del mundo; y a esto se sumó la llegada de profesores de Biodanza de otros países deseosos de aportar su sabiduría y de fortalecer la Escuela de Colombia. Así, viajé a Brasil al IV Congreso Mundial de Biodanza en Salvador Bahía y vi nacer, cobrar forma y concretarse, el sueño de realizar el Primer Encuentro de la Regional Norte en Cartagena.

Cada uno de los pasos que se han dado para la expansión de la escuela en Colombia han correspondido a logros significativos de personas y grupos humanos que han florecido a través de la práctica de Biodanza.

La apertura de la sede de la escuela se dio como respuesta a la conformación de un grupo regular de iniciación deseoso de avanzar en su proceso. La apertura de un segundo grupo regular correspondió a la necesidad de crear un grupo de profundización. La creación y fortalecimiento del Eje Cafetero se logró gracias al fortalecimiento institucional de la Escuela, al crecimiento de Myriam Sofía como didacta y al encuentro con un grupo humano sensible y comprometido con la vida.

Ha sido maravilloso comprender que el movimiento Biodanza se alimenta de todos estos procesos que se van desarrollando de manera paralela. Cada una de las historias que están al interior de este *complejo sistema viviente*, las llevo en mi corazón como lecciones de vida magistrales.

Mi compromiso con Biodanza surgió en este contexto, al igual que mis inquietudes y proyecciones como profesora titular.

El presente trabajo de investigación busca responder algunas de aquellas inquietudes y representa el comienzo de mi camino en busca de posicionar a Biodanza en el ámbito académico, como propuesta pedagógica necesaria para la formación de personas y grupos afectivos con conciencia ética y responsabilidad social.

2. INTRODUCCIÓN

Desde el momento en que inicié la práctica regular de Biodanza, y a lo largo de mi proceso de formación como Profesora Titular, motivada por Myriam Sofía, asumí la escritura como parte integral de mi proceso.

Después de haber finalizado la formación teórica y vivencial, tuve la oportunidad de hacer un pare y, con el ánimo de organizar mis escritos, me senté frente al computador a digitalarlos (Ver Anexo No.1).

Fue allí cuando me di cuenta de que, sin ser muy consciente de ello, había recogido un material valiosísimo que debía ser estudiado.

Al leer poema tras poema encontré un interesante relato que describía mi proceso de transformación personal, y que al mismo tiempo mostraba el funcionamiento de los mecanismos de acción de Biodanza.

El estilo y los contenidos de los poemas fueron cambiando, pasando de relatar la forma de pensarme a mi misma en relación con el mundo, a crear imágenes poéticas creativas, sensibles y profundamente eróticas.

Entre tanto fue apareciendo el cuerpo como instrumento de placer, la sensación de la libertad de movimiento, la capacidad progresiva de entrega a las vivencias, la integración entre líneas de vivencia...

Mientras realizaba esta tarea reconocí que me era posible hacer todo este proceso de reflexión – comprensión – conceptualización, de rescate de un saber integrado (donde la comprensión de Biodanza esta profundamente involucrada con la comprensión de la vida, de los procesos humanos y de mi historia), gracias a la escritura.

El proceso que inicié al sentarme frente a mis poemas fue similar al que llevé a cabo a lo largo de mi formación. La escritura me permitió durante estos años, organizar paso a paso los nuevos aprendizajes. Me facilitó comprometerme de manera muy activa con mi proceso de transformación personal sin interferir en mis vivencias, por el contrario, convirtiéndose en una extensión de ellas.

En este proceso de recorrer mi vida de biodanzante a partir de mis escritos, recordé especialmente aquellos relatos de vivencia², en los cuales logré, a través del lenguaje verbal, reconocer y compartir momentos de transformación profunda, de mi forma de sentir, pensar y actuar.

Al compartir este recorrido con Myriam Sofía, surgió la pregunta por el papel que juega el lenguaje verbal y escrito dentro de la metodología de Biodanza y la intención de indagar al respecto.

La metodología de Biodanza integra el lenguaje hablado y escrito en los relatos de vivencia, los relatorios y las consignas. En la Escuela Colombiana se han propuesto dos espacios más: las fichas de proceso en las cuales los biodanzantes escriben al finalizar las clases semanales, y la escritura libre que consiste en la escritura voluntaria de manera paralela al proceso de Biodanza. Por otro lado, el abordaje teórico de las maratonas se

² Espacio para el compartir verbal integrado a la metodología de Biodanza.

hace de manera participativa facilitando la exposición de temáticas a los estudiantes. En este trabajo abordaré los relatos de vivencia, los relatorios, las fichas de proceso, la escritura libre y el abordaje teórico durante las maratonas.

Con este fin realizo una entrevista a Myrian Sofía y a una estudiante en formación, leo los relatorios y las fichas de proceso de tres estudiantes de la Escuela y hago una lectura minuciosa de mis escritos (poemas) como ejercicio de escritura libre.

Este trabajo me permite describir el lugar que Myrian Sofía da a la palabra hablada y escrita dentro de la metodología de Biodanza, rescatando los objetivos a partir de los cuales orienta dichos espacios y su manejo metodológico (orientaciones e instrumentos). También me permite plantear algunas comprensiones acerca de la forma como el lenguaje verbal y escrito se integra al modelo teórico y a la metodología de Biodanza, y como incide en la integración del pensar al sentir y al actuar de quienes la practican, generando cambios en la expresión y construcción de su identidad³.

Espero con este trabajo resaltar la importancia de la palabra en la metodología de Biodanza y señalar algunos aspectos a tener en cuenta para que el lenguaje verbal y escrito facilite, como lo hace la danza, la expresión del ser.

³ La identidad para Biodanza, por su carácter innato, es más una expresión del ser que un constructo del individuo. Corresponde a un proceso de desarrollo filo y ontogenético cuya emergencia esta directamente relacionada con la interacción de los seres humanos con otras personas y con el ambiente dentro de contextos específicos.

3. PREGUNTA DE INVESTIGACION

A través de un proceso regular de Biodanza se facilita que un grupo de seres humanos logren que su cuerpo se exprese libremente. Este logro se alcanza gracias a una reorganización de las dimensiones afectiva, sensitiva, motora, orgánica y cognitiva. Esta reorganización, trae consigo una nueva forma de funcionamiento: la integración.

El motor de este proceso de transformación es la vivencia que permite al participante sentir su cuerpo en movimiento en el aquí y el ahora, donde confluyen la historia personal con los legados biológicos y culturales.

La metodología de Biodanza orienta este proceso de re – encuentro y transformación hacia la creación de una conciencia integradora del pensarse y sentirse a sí mismo que permite experimentar una vivencia integrada de sí. De esta manera Biodanza genera transformaciones en la vida cotidiana de quienes la practican.

Un proceso regular de Biodanza esta compuesto por una clase semanal y talleres vivenciales mensuales de profundización. Cada sesión (esto es, cada clase y cada jornada de los talleres), tiene su apertura y su cierre, pero la acción de Biodanza no se detiene, por el contrario, la “resonancia” de las vivencias repercute en todas las dimensiones de lo humano⁴ generando cambios en las experiencias de la vida cotidiana.

Así como la sesión de Biodanza es una unidad indivisible, compuesta por la introducción teórica, la danza y el relato de vivencia, en la medida en que se avanza en el proceso, la clase de Biodanza se integra a la cotidianidad del biodanzante conformando una unidad: la vida como proceso de vivencia intensa del aquí y el ahora.

En la cultura occidental en las interacciones sociales prima el lenguaje verbal, escrito y visual (la imagen), lo cual conlleva a una mayor estimulación del desarrollo cognitivo que ha dado lugar a seres humanos con dificultad para integrar el sentir, el pensar y el actuar.

Biodanza privilegia el lenguaje corporal, lo cual le permite acceder a las vivencias que han dado origen al ser bio-psico-social sin caer en la escisión entre pensamiento y sentimiento; aun así es importante comprender que los espacios destinados en Biodanza para la expresión verbal y escrita facilitan al biodanzante organizar su proceso de transformación en busca de una coherencia interna que le permita continuar viviendo su cotidianidad, aunque se encuentre, incluso, en caos; y que esta búsqueda, a pesar de acceder al mundo de las ideas y los pensamientos, no irrumpe en la vivencia, por el contrario, protege su devenir en lo más íntimo del ser.

Este trabajo busca reunir algunas comprensiones acerca de la manera **como el lenguaje verbal y escrito se integra con la triada música-movimiento-vivencia en el proceso de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, haciendo énfasis en la comprensión de su incidencia en la integración del sentir, pensar y actuar en la vivencia de sí.**

Se espera entonces construir pautas para la integración del lenguaje verbal y escrito en la metodología de Biodanza, que sean útiles para Profesores Titulares y Didactas a través de la descripción del manejo metodológico que Myrian Sofia López en la Escuela Colombiana ha dado a los espacios para el compartir verbal y escrito en la puesta en marcha del proceso

⁴ Afectiva, Cognitiva, Orgánica, Motora y Existencial.

regular de Biodanza y de la lectura y análisis descriptivo de los escritos que realicé durante mi formación, de los escritos de algunos biodanzantes en proceso de formación y de la entrevista con la directora de la Escuela Colombiana y con una estudiante de Biodanza.

4. JUSTIFICACION

Biodanza es una propuesta pedagógica con efectos terapéuticos. Así, para quienes decidimos ser Profesores de Biodanza, este camino de formación ha implicado un proceso profundo de transformación personal y de reconstrucción de nuestra forma de sentir, concebir y vivir la vida.

Nuestra entrega progresiva a las vivencias integradoras al interior de grupos humanos en un contexto afectivo, a través de la música, la danza y el canto, articulada a la profundización en el modelo teórico y metodológico de Biodanza, es lo que hoy nos permite a los biodanzantes en formación para ser profesores, contar con las herramientas de desenvolvimiento y los conocimientos necesarios para orientar a otras personas por este camino de reencuentro consigo mismo, con los otros y con el universo.

Así, maratona tras maratona⁵ aprendimos a participar o, más bien, recuperamos nuestra capacidad de participar creativamente en la construcción del conocimiento, asumiendo nuestras vivencias como su insumo primordial.

Me propongo entonces hacer un recorrido por mi camino de formación y leer los relatos⁶ de algunas compañeras alumnas de Biodanza, con el fin de recuperar y construir conocimientos valiosos acerca de la manera como Biodanza transforma la vida y al mismo tiempo como cobra vida propia en la singularidad de cada ser humano decidido a ser facilitador.

Me interesa especialmente la temática relacionada con el pensamiento. Su integración con el mundo de lo afectivo y de lo cenestésico me remonta al tema de la formación de masa crítica a través de los procesos de transculturación de cada biodanzante⁷.

¿Cómo se transforma nuestra forma de pensar, es decir, nuestra postura frente al mundo, y nuestro estilo de pensamiento, una vez se ha logrado integrar el pensar, al sentir y al actuar?

Biodanza es una propuesta política. Uno de los más grandes legados que ha dejado a la humanidad y a las ciencias interesadas en la comprensión de la vida y del desenvolvimiento humano es el hacer posible la integración del pensamiento a las dimensiones afectiva, sensitiva, motora y orgánica; ya que Biodanza propone un modelo teórico y metodológico que desmonta a la razón de la posición jerárquica que ha ocupado por encima de la emoción y el movimiento en la cultura occidental a lo largo de la historia.

Una mayor comprensión acerca de esta integración nos da nociones revolucionarias sobre los procesos de desarrollo humano, que pueden llegar a transformar los fundamentos epistemológicos de la ciencia, fundamentalmente de la pedagogía y la psicología.

⁵ Se llama maratona al taller vivencial de profundización de los biodanzantes en proceso de formación para ser profesores titulares de Biodanza, que incluye los contenidos teóricos establecidos por la Fundación Internacional de Biodanza.

⁶ Escritos realizados por los estudiantes de Biodanza con el fin de recoger los aprendizajes teóricos y vivenciales de cada maratona de formación.

⁷ Rolando Toro, creador de Biodanza, plantea que su propuesta busca generar cambios en la humanidad a partir de las transformaciones de los sentimientos de los seres humanos.

La humanidad requiere que estas comprensiones se amplíen y compartan en múltiples ámbitos, incluyendo aquellos donde puedan ser abordadas desde la investigación rigurosa y ética.

Para este trabajo de grado quiero profundizar mis comprensiones acerca de la integración del pensamiento al afecto, a las sensaciones y a los movimientos corporales, desde la propuesta teórica y metodológica de Biodanza.

Específicamente abordaré la pregunta por el papel del lenguaje verbal y escrito en la metodología de Biodanza, realizando una lectura de las memorias escritas de los procesos de tres compañeras en formación y de los poemas que escribí a lo largo de mi formación.

De manera coherente con la epistemología de Biodanza, un análisis descriptivo de estos escritos, junto con entrevistas realizadas a compañeras de Biodanza, permitirá una aproximación a la temática planteada.

Solo si los seres humanos logramos la integración⁸, podremos vivenciar la vida de manera integrada. Es fundamental que los profesores de Biodanza comprendamos la incidencia que tiene este proceso en el pensamiento, cómo lo integra al sentir y al actuar y cómo lo transforma, haciendo posible que se construyan nuevos discursos que afecten positivamente las lógicas de pensamiento, los paradigmas que rigen la vida en el planeta.

⁸ Integrar en el sentido que propone Biodanza: integración del sentir, el pensar y el actuar a partir de la integración de los potenciales genéticos a la identidad, lo cual une a los seres humanos entre sí y a estos con la naturaleza y el cosmos.

5. OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

Construir pautas conceptuales y metodológicas para la integración del lenguaje verbal y escrito en la metodología de Biodanza.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir el lugar que ha dado Myrian Sofía López , directora y profesora didacta de los actuales profesores de Biodanza en la Escuela Colombiana, a la palabra hablada y escrita dentro de la metodología de Biodanza, rescatando los objetivos a partir de los cuales orienta dichos espacios y su manejo metodológico (orientaciones e instrumentos).
- Plantear algunas comprensiones acerca de la forma como el lenguaje verbal y escrito se integra al modelo teórico y a la metodología de Biodanza, y como incide en la integración del pensar al sentir y al actuar de quienes la practican, generando cambios en la expresión y construcción de su identidad.

6. MÉTODOLOGIA

6.1 DISEÑO

El enfoque etnográfico ubica como pregunta central de todo proceso investigativo el "cómo", dejando de lado el "por qué". Así privilegia la comprensión y no la explicación.

La comprensión se refiere a la construcción de conocimiento a partir del encuentro entre el investigador y aquella realidad que le inquieta y de la cual forma parte. El encuentro se entiende como un proceso de intercambio y retroalimentación, en el cual el investigador realiza un ejercicio de presencia permanente que le permite dar cuenta de sí y del otro a lo largo del proceso.

Los instrumentos de apoyo para esta investigación son seleccionados y diseñados de acuerdo con el transcurso de la investigación, al igual que cada uno de los procedimientos.

Los mapas de trayectos que se construyen para alcanzar los objetivos que orientan la investigación buscan facilitar la emergencia de lo novedoso, y facilitar al investigador notar la diferencia y dar cuenta de ella.

6.2 SUJETOS

Para el desarrollo de esta investigación se cuenta con la colaboración de tres personas en proceso de formación, quienes permitieron la lectura de sus relatorios y de sus fichas de proceso. Además realizó un análisis de los poemas que escribí a lo largo de mi proceso de formación y dos entrevistas, una a Myriam Sofía López, profesora didacta de Biodanza, Directora de la Escuela Colombiana de Biodanza, quien estuvo a cargo del proceso de formación de las personas involucradas en esta investigación; y a una de las estudiantes que facilita sus escritos para el desarrollo de este trabajo.

6.3 INSTRUMENTOS

En la presente investigación se cruzan cuatro procesos:

- La revisión bibliográfica
- La lectura y análisis descriptivo de escritos (fichas de registro de proceso de las sesiones de Biodanza, relatorios y los poemas que escribí a lo largo de mi formación – Ver Anexo No. 1)
- La realización de dos entrevistas semidirigidas
- El rescate de los aprendizajes adquiridos durante mi proceso de formación a través de la práctica de Biodanza y de las conversaciones sostenidas con compañeros en formación y biodanzantes.

Es importante destacar que la lectura de mis escritos y su análisis descriptivo, junto con el rescate de mis aprendizajes y de las voces de compañeros interlocutores durante mi proceso de formación, hacen que este trabajo sea fundamentalmente autobiográfico.

El interlocutar con los textos de otros estudiantes en formación y las entrevistas realizadas, me permitió comprender que el proceso que se vive a partir de la práctica de Biodanza es diferente para cada ser humano y reconocer tanto diferencias como similitudes, abriendo paso en este trabajo a la diferencia y al mismo tiempo a la cercanía que existe entre los seres humanos.

6.3.1 ANALISIS DE TEXTOS

El análisis que realizo de los relatorios, las fichas de proceso y de los escritos autobiográficos, es de carácter fenomenológico, en el sentido planteado por Gaston Bachelard (2000), quien comprende el lenguaje poético como expresión del ser que emerge de un impulso vital sin precedentes cronológicos aprensibles; el escritor como origen del lenguaje en el cual a su vez se recrea; y la lectura como posibilidad de entrar en contacto con nuestras profundidades a partir de la integración con el ser que escribe.

Así, en la lectura de los escritos se busca la expresión del ser, es decir, el rescate de la vivencia y en ella el ser que contiene.

Se leen los textos por separado pero también se relacionan, se asume la escritura entonces como vivencia y como proceso.

Por otro lado, para comprender la forma como el proceso que se genera a partir de la práctica de Biodanza incide en la interacción del sentir el pensar y el actuar, se realiza una mirada de los escritos a la luz del modelo teórico y metodológico de Biodanza, identificando ejes temáticos que agrupan variables que se entrecruzan en el proceso.

6.3.2 ENTREVISTAS

Se realizan dos entrevistas.

Una de ellas a Myrian Sofía López, quien relata el lugar que ha dado a la palabra hablada y escrita en su ejercicio como profesora titular y didacta de Biodanza. Se realiza con el fin de plasmar de la manera más acertada posible su propuesta metodológica en este texto.

La otra entrevista se realiza a una de las tres personas que facilitan sus relatorios y fichas de proceso para la elaboración de esta monografía. Se realiza con el fin de contextualizar la lectura de los textos a su historia personal y a sus vivencias significativas relacionadas con su proceso en Biodanza y con el ejercicio de escribir los relatorios y las fichas de proceso.

También se busca en estas dos entrevistas recoger percepciones acerca de los espacios destinados para la expresión verbal y escrita como son los relatorios, los relatos de vivencia, las fichas de proceso y el abordaje teórico durante las maratonas.

7. PROCEDIMIENTO

7.1 FASE EXPLORATORIA

Como he venido mencionando, para la realización de esta monografía se trabajan textos autobiográficos –una serie de poemas escritos a lo largo de mis cinco años de formación- y los escritos –relatorios y fichas de proceso- de tres estudiantes de Biodanza.

En esta fase inicio haciendo la lectura de mis poemas y en un segundo momento realizo una lectura de los relatorios y fichas de proceso de tres estudiantes de Biodanza.

Durante la lectura se da un encuentro entre lector y escritor, que da lugar a la elaboración de “comentarios” acerca de cada uno de los escritos. En los comentarios se va respondiendo a las preguntas que emergen a lo largo de la lectura y se señalan comprensiones importantes de la forma como opera Biodanza en un ser humano, que son develadas por la escritura.

Las preguntas más importantes que surgen son: ¿qué papel juega la escritura en el proceso movilizado por Biodanza? ¿qué expresa de sí mismo quien escribe? ¿cómo afecta la práctica de Biodanza a un ser humano?

Para el registro del proceso anterior se utiliza un formato que incluye, en un primer momento, dos columnas: escritos y comentarios.

Es importante rescatar que el análisis de los textos que yo escribí, me permitió registrar, en los comentarios, mis vivencias personales significativas en el momento de escritura de los textos. De igual manera mis impresiones acerca de los espacios dedicados a la palabra hablada en Biodanza (los relatos de vivencia y el abordaje teórico durante las maratonas) fueron consignados a lo largo de este proceso.

Un tercer momento comprende las entrevistas, realizadas después de la lectura y análisis descriptivo de los textos. En estas, como mencioné anteriormente, se exploran las percepciones de las entrevistadas acerca de los relatos de vivencia y la participación en la parte teórica de las maratonas y también se habla acerca de las fichas de proceso y de los relatorios. De igual manera se indaga acerca del proceso personal vivido durante Biodanza y las incidencias que este ha tenido en su forma de pensar integrada al sentir y al actuar.

Para el registro se toman notas escritas a lo largo de la entrevista.

7.2 FASE DE ANÁLISIS, ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACION Y ELABORACIÓN CONCEPTUAL

En esta fase se toma el registro realizado en la fase exploratoria en el formato (Ver Anexo No. 2).que incluye escritos y comentarios y se señalan variables que van a dar lugar a ejes temáticos que orientan el desarrollo conceptual

Al observar con detenimiento los comentarios realizados a los escritos, se encuentra que las variables nunca aparecen de manera independiente y que es posible encontrar cruces de variables que aparecen una y otra vez a lo largo de los textos, así se decide determinar ejes temáticos que agrupan cruces de variables y que se convierte en los capítulos que conforman la monografía.

Para el registro de los cruces de variables se incluye una columna al formato manejado en la fase anterior, que recibe el nombre de "Variables". Luego se realiza un listado de los ejes temáticos (Ver Anexo No. 3)

Es importante resaltar que la lectura de los relatorios de las tres estudiantes de Biodanza se centra en el tipo de lenguaje que se utiliza, poético o conceptual, el lugar en el que se ubica quien escribe (como observador externo o como protagonista del escrito) y la relación entre conceptos y entre estos y las vivencias. Se hace la lectura de estos textos en torno a estos ejes puesto que para poder hacer un análisis tan detallado como el que realicé de mis propios escritos hubiera sido necesario hacer entrevistas a profundidad que por dificultades de tiempo y de distancia (vivimos en ciudades diferentes) no fue posible realizar.

Los resultados de estas observaciones se desarrollan a lo largo de los capítulos que componen este trabajo sin establecer diferencias precisas en lo hallado en el análisis de cada estudiante y de mis poemas.

También resulta importante mencionar que aunque la pregunta de investigación que orienta este trabajo se centra en el lenguaje verbal y escrito al realizar el proceso de exploración y análisis de los escritos, el pensamiento surge como categoría de análisis fundamental que da forma al desarrollo conceptual del presente trabajo.

8. EJES TEMATICOS

Ver Anexo No. 3.

9. RESULTADOS: DESARROLLO CONCEPTUAL

9.1. CAPITULO 1. EL PENSAMIENTO Y EL LENGUAJE EN EL MODELO TEÓRICO Y METODOLÓGICO DE BIODANZA

Biodanza es una ciencia que estudia al ser humano como parte integral del sistema viviente⁹. Su Modelo Teórico es una representación del desarrollo evolutivo del ser humano, enmarcado en un contexto cósmico, y contiene al mismo tiempo un modelo operativo que permite comprender su propuesta metodológica articulada a la propuesta teórica.

El Modelo teórico de Biodanza permite comprender como el ser humano nace con unos potenciales genéticos que además de determinar nuestras características físicas, se organizan en nosotros a nivel orgánico, motor y emocional. Estos potenciales son expresados por cada ser humano a través de las líneas de vivencia¹⁰ o líneas de expresión de los potenciales en contextos culturales que inciden en su desarrollo.

El modelo operativo de Biodanza se inserta en esta comprensión teórica. Biodanza propone estimular el proceso de desarrollo evolutivo humano a través de ecofactores¹¹ que faciliten el desenvolvimiento de los potenciales genéticos en sintonía con la unidad cosmobiológica, lo cual implica la flexibilización, en cada ser humano, de los rígidos padrones culturales que limitan las opciones del potencial genético.¹²

Para incidir de esta manera en el proceso evolutivo humano, Biodanza utiliza lenguajes con "potencia deflagradora", es decir que facilitan la expresión integrada de lo humano (orgánica, cenestésica, afectiva, y existencial), permitiendo la expresión de los potenciales genéticos y el acceso al inconsciente vital: La Música y la Danza.

Así, propone su estructura Música – Movimiento – Vivencia-, ubicando la Vivencia¹³ como elemento operativo esencial del Sistema de Biodanza.

La música, lenguaje universal, permite la conexión entre la emoción y el movimiento corporal sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento, lo cual facilita entrar al estado cenestésico – vivencial que hace posible la danza orgánica, basada en la vivencia y no en la conciencia.¹⁴

⁹ "El Modelo Teórico de Biodanza se describe dentro de un contexto cósmico. No puede concebirse un modelo de la vida humana, aislado del proceso de génesis de la vida y de su evolución filogenética y ontogenética. Este es un modelo del "Hombre Cósmico" Curso de Formación Docente de Biodanza "Definición y Modelo Teórico de Biodanza"

¹⁰ Vitalidad, Creatividad, Sexualidad, Afectividad, Trascendencia

¹¹ Se llama ecofactores a los "factores ambientales que determinan la expresión del potencial genético. ...pueden ser positivos o negativos según que permitan o bloqueen la expresión de potenciales" Rolando Toro Chile, 1998. Cursos de Actualización 2. Modelo Teórico Inconsciente Vital. Pág. 7

¹² Ibid

¹³ "Vivencia es "una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí - ahora ("génesis actual"), abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas". (Rolando Toro 1968 en Cuadernos de Formación Docente: La Vivencia).

¹⁴ Rolando Toro Chile, 1998. Cursos de Actualización 2. Modelo Teórico Inconsciente Vital.

De esta manera la estructura metodológica de Biodanza facilita la expresión de los potenciales pulsando entre dos estados psico-biológicos: "la conciencia de sí y del mundo" (polo de la identidad) y "La fusión con el todo" (polo de la regresión).

¿Qué lugar ocupan entonces el pensamiento y el lenguaje verbal y escrito en este sistema?

Las vivencias integradoras facilitadas en Biodanza, inhiben la función represora de la corteza cerebral, que disminuye la actividad verbal, las funciones motoras voluntarias, los centros visuales y el pensamiento lógico racional, a través de la activación de la región límbico hipotalámica, centro regulador de las emociones.¹⁵ Se permite así la activación de los instintos y su expresión organizada en los potenciales humanos; se promueve la regulación orgánica a la par con la integración afectiva.

El lenguaje hablado y escrito apoyan los procesos cognitivos a través de los cuales se organiza y se da sentido a la experiencia. Así en cada cultura el lenguaje apoya la transmisión de unos valores, normas y formas de pensar, cumpliendo un papel regulador de las interacciones sociales en las cuales cobra vida y se transforma cada sistema.

Los lenguajes de la música y la danza permiten distanciarse de la estructura cognitivo – verbal como recurso socio – cultural de occidente para la inhibición de los instintos, la represión sexual y la construcción de sistemas normativos y valorativos que limitan la expresión creativa del ser humano dentro de unos parámetros de normalidad; y proponen la estructura cenestésico – vivencial que, en la tríada música – movimiento – vivencia, hace posible entrar en contacto con las tendencias biológicas originarias (el legado filogenético) anteriores a los aprendizajes socio - culturales, contenidas en el inconsciente vital de cada ser humano.

En la medida en que se promueven, a través de este proceso, la renovación orgánica y el aprendizaje de las funciones originarias de la vida se hace posible la integración afectiva. Es decir, en la medida en que el organismo recupera su plasticidad y su conexión con el ritmo vital y se entra en contacto con los impulsos primordiales de la vida, se hace posible vivir en coherencia con éstos, y crear formas de vida donde se integran los hombres y la naturaleza.

Este proceso en el que los mecanismos reguladores de la cultura son permeados por los principios propulsores de la vida, es llamado por Biodanza transculturalización.

El pensamiento juega un papel primordial en este proceso. La escucha activa del cuerpo permite que las sensaciones, las emociones, las imágenes y los sentimientos se integren con el mundo de las ideas y del pensamiento.

Por un lado, el contacto con los impulsos primordiales de la vida permite que emerjan valores intrínsecos a la vida misma que transforman la forma de pensar y que repercuten en la forma de actuar¹⁶. Por otro, la conciencia corporal facilita la emergencia del conocimiento intuitivo, el cual integra el sentir y el pensar y desde allí orienta las actuaciones y la toma de decisiones.

¹⁵ Rolando Toro (19??) Curso de Formación Docente de Biodanza "Mecanismos de acción"

¹⁶ Del instinto de conservación emerge el respeto a la vida; del instinto de nido emerge la valoración del autocuidado y la intimidad y del instinto gregario la solidaridad, el reconocimiento de la interdependencia y mutua afectación)

Esta forma de conocer el mundo permite que cada persona construya nuevas posibilidades de vivir en sociedad, lo cual transforma las formas de interacción humana convencionales para cada contexto socio – cultural, en los espacios de socialización y encuentro humano: familia, trabajo, escuela, comunidad, iglesia, ocio y esparcimiento. Este proceso de transformación de sí, que repercute en el entorno, es llamado en Biodanza integración adaptativa y como vemos esta estrechamente relacionado con los procesos de transculturalización.

En coherencia con los anteriores planteamientos, la metodología de Biodanza, busca proteger la acción integradora de la vivencia en el organismo, del pensamiento lógico racional, cuya tendencia es la de analizar e interpretar las vivencias en relación con patrones culturales preestablecidos y vivencias previas; pero al mismo tiempo establece espacios destinados a la palabra expresada a nivel verbal y escrito que facilitan la integración del pensamiento al sentir, pensar y actuar.

En una sesión de Biodanza el facilitador se comunica con su grupo a través de las consignas y del lenguaje corporal. Con respecto a las consignas se plantea la importancia de manejar un lenguaje descriptivo (de los ejercicios) y un lenguaje poético, que inviten al movimiento, al contacto con la emoción y no a la reflexión. Es importante que cada una de las palabras del facilitador emerjan de su conexión profunda con el grupo y consigo mismo.

Al grupo de biodanzantes se les orienta para que su expresión durante los ejercicios sea desde lo corporal y no desde lo verbal y se establecen momentos de encuentro en grupo a partir del intercambio a través del lenguaje verbal, al iniciar las sesiones de Biodanza. Se sugiere que en este espacio se haga énfasis en la propuesta teórica y filosófica de Biodanza, con el fin de contextualizar las vivencias y procesos de los integrantes del grupo dentro del marco de Biodanza. También se plantea que este espacio puede orientarse hacia el compartir de las vivencias y procesos personales del grupo (relato de vivencias).

Para los grupos de estudiantes en formación para ser profesores titulares, los espacios destinados para la palabra se amplían e incluyen no solo el lenguaje verbal sino también el lenguaje escrito. Estos espacios se crean con el objetivo de promover la apropiación de la propuesta teórica y metodológica de Biodanza, privilegiando el aprendizaje vivencial, en el cual los contenidos dejan de ser conceptos, teóricos y técnicos, para ser vivencias, puesto que su comprensión emerge de la práctica regular de Biodanza.

A nivel verbal, en las maratonas (talleres vivenciales de dos días que incluyen el abordaje teórico de uno de los módulos incluidos en el programa de formación), se desarrolla la clase teórica, en la cual los futuros profesores de Biodanza se reúnen para compartir en torno a la teoría de Biodanza; y a nivel escrito, se encuentran los relatorios, escritos que se deben realizar después de cada maratona, incluyendo el contenido teórico y las vivencias. Estos relatorios se deben entregar a la profesora didacta, quien hace seguimiento, evaluación y acompañamiento al proceso de formación de cada estudiante.

También se encuentra la monografía que debe realizarse al finalizar el proceso de formación y sustentarse en una mesa examinadora que determinará su aprobación. Se espera que en la monografía el estudiante desarrolle un proyecto teórico o teórico – práctico, que refleje su apropiación particular de Biodanza.

Myrian Sofía López, directora de la Fundación Escuela Colombiana de Biodanza plantea que el pensamiento racional forma parte integral de la vivencia y que Biodanza permite

la integración y el equilibrio entre lo racional y lo sensible; afirmando que hacer énfasis en una de estas dimensiones perpetuaría la disociación del ser humano.

En su ejercicio como profesora didacta Myrian Sofía da tanta importancia al proceso de crecimiento personal de los estudiantes en formación para ser profesores titulares, como al acertado aprendizaje teórico y metodológico de Biodanza. Reconoce la forma progresiva y singular en que cada estudiante construye su conocimiento de Biodanza y afirma que en momentos diferentes del proceso de cada cual, se empiezan a establecer conexiones entre la vivencia y la teoría. La conexión de estos dos aspectos al interior de cada estudiante se verá reflejada en su expresión corporal y en su práctica como profesor de Biodanza.

De manera coherente con esta visión Myrian Sofía ha realizado algunos cambios en el manejo de los espacios destinados para el lenguaje verbal y escrito en la metodología de Biodanza, buscando siempre que los biodanzantes se sientan contenidos y que reconozcan y se apropien de los cambios que se van generando en ellos.

Más adelante, después de retomar algunos elementos teóricos acerca del modelo de desarrollo humano que plantea Biodanza y sobre la identidad, analizaremos su propuesta.

9.2. CAPITULO 2.

EL MODELO DE DESARROLLO HUMANO EN LA TEORIA DE BIODANZA

Biodanza permite observar el desarrollo humano a través de la danza de los biodanzantes durante sus sesiones, en las cuales se refleja el proceso por medio del cual la vida ha cobrado forma en el cuerpo de cada uno de sus practicantes.

Los integrantes del grupo de Biodanza danzan su vida y en este proceso replican el proceso de desarrollo de todo ser humano; reviven su emergencia como seres vivos de la especie humana y como sujetos sociales, únicos e irrepetibles. Replican el proceso que dio origen a su identidad y que fue modelando su expresión, al interior del entramado de relaciones sociales en su contexto cultural.

A través de la danza se replica el proceso de desarrollo humano desde sus inicios y a través de la historia personal, permite comprender el desarrollo como un todo sin necesidad de separar los procesos afectivos de los procesos motores, cognitivos y de maduración orgánica.

Retomando el modelo teórico de Biodanza (ver Anexo No. 4) es posible develar su concepción de desarrollo humano. Plantea que a lo largo del ciclo vital se presenta el intercambio entre lo genético (filo y ontogenético), los estímulos del ambiente inmediato (resaltando el impacto de las relaciones interpersonales en el desarrollo) y el contexto cultural, que dan lugar al mundo intrasubjetivo que es vital en la orientación del desarrollo ontogenético directamente relacionado con la posibilidad de expresión de los potenciales genéticos.

Además, al incluir los conceptos de inconsciente vital y de inconsciente colectivo plantea que el bagaje genético contiene el legado biológico y el legado cultural.

Esta propuesta comparte el enfoque de desarrollo humano que aborda la socialización infantil como proceso diádico en el que el niño y el entorno contribuyen a su desarrollo (Vila en Marchesi, Carretero y Palacios, 1991. Pg. 85).

Esta de acuerdo con la idea de que el niño al nacer tiene la capacidad de realizar intercambios sociales que no corresponden aun al desarrollo cognitivo. El bebé es activo, busca estímulos y organiza progresivamente los aprendizajes que va adquiriendo en estos intercambios.

Esto implica que las habilidades sociales; la capacidad de dar y recibir afecto; la capacidad de adaptación orgánica y afectiva; la forma de conocer el mundo y de construir conocimiento útil para la vida; la estructura y movimiento corporal y la sensibilidad, se constituyen en relación con las vivencias a lo largo del ciclo vital, primando la influencia de las relaciones con otros seres humanos siendo definitivos los intercambios con los primeros cuidadores.

Biodanza considera entonces que los aprendizajes vivenciales activan los potenciales genéticos y facilitan o inhiben su expresión; reforzando con este planteamiento la existencia de una "función social, cooperativa e interpersonal" (Vila en Marchesi, Carretero y Palacios, 1991, pg. 92), a la base del desarrollo humano, anterior a la aparición del lenguaje y al desarrollo cognitivo.

Esta visión se acerca a los planteamientos de Vygotski (1978, en Marchesi, Carretero y Palacios, 1991), quien plantea "...los procesos evolutivos no coinciden con los procesos de aprendizaje. Por el contrario, el proceso evolutivo va a remolque del proceso de aprendizaje... nosotros postulamos que lo que crea la zona de desarrollo próximo es un

rasgo esencial de aprendizaje, es decir, el aprendizaje despierta una serie de procesos evolutivos internos capaces de operar solo cuando el niño está en interacción con las personas de su entorno y en cooperación con algún semejante" (pg. 155)

Como lo describe Vila: "Niño y adulto constituyen en estos marcos interactivos... un conjunto de expectativas comunes que les permite a cada uno reconocer la señal del otro y anticipar su respuesta. De esta forma aparece en las interacciones tempranas un significado rudimentario, compartido por ambos participantes, que el niño interioriza progresivamente y, en consecuencia, le permite elevar el rango de sus conductas innatas a verdaderas señales que buscan influir en su entorno." (pg. 94)

Biodanza sostiene, sin embargo, que la fuerza del potencial genético es tan grande como la incidencia del contexto socio cultural; supuesto en el que se basa para, ya a nivel metodológico, generar estímulos positivos que permitan la activación de los recursos internos (potenciales) a favor de la expresión integral de la identidad.

No obstante, Biodanza reconoce que la fuerza de este potencial se deteriora en contextos escindentes y/o maltratantes, lo cual lleva al desarrollo de patologías que comprometen las dimensiones afectiva, orgánica, cenestésica, cognoscitiva y existencial.

Afirma que las posibilidades, en la vida adulta, de integración de los potenciales a la identidad, de renovación orgánica y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, están directamente relacionadas con el deterioro de la identidad y con el nivel de flexibilidad frente a los procesos de transformación.

Aunque su visión de desarrollo evolutivo se construye desde la comprensión óptima del desarrollo humano, tiene una clara comprensión de las vivencias que se constituyen en obstáculos para el sano desarrollo, planteando que estos obstáculos, cuando no responden a factores genéticos heredados o a eventos traumáticos, están relacionados con desordenes emocionales generados por relaciones interpersonales nocivas que pueden llegar a afectar procesos cognitivos, cenestésicos y orgánicos y a crear posturas existenciales distantes de la conexión con la vida.

Como podemos observar, la concepción de desarrollo humano de Biodanza no se limita entonces al desarrollo cognitivo que ha sido tan estudiado en occidente. Si bien comprende y valora los aportes de la psicología evolutiva en relación con los procesos de maduración orgánica que favorecen el desarrollo de competencias, no profundiza en el conocimiento de los estadios del desarrollo evolutivo, ni focaliza su atención en la aparición y dinámica de las funciones psicológicas superiores o en el desarrollo intelectual.

Su interés en comprender el desarrollo humano está directamente relacionado con su intención de favorecer la integración entre los seres humanos y entre estos y la naturaleza y de construir una cultura de vida que favorezca el desarrollo humano integral. Así que su modelo teórico reúne el saber de las ciencias biológicas, humanas y sociales construido en torno a la comprensión de la emergencia, evolución y funcionamiento de la vida, en estrecha relación con la emergencia y funcionamiento humano a nivel individual y colectivo.

Así, los creadores de Biodanza han atendido de igual manera el desarrollo teórico y metodológico de su propuesta. Convirtiendo sus comprensiones teóricas en insumo para la generación de transformaciones que favorecen el desarrollo integral en los seres humanos.

A partir del análisis de la práctica de Biodanza es posible afirmar que su metodología permite acceder al origen del lenguaje.

Al privilegiar el lenguaje corporal como medio de expresión, exploración y comunicación y la activación de vivencias entre los polos de la identidad y la regresión durante la sesión de Biodanza y su práctica regular, se favorece el contacto con el lenguaje gestual previo a la palabra.

El lenguaje, al igual que el desarrollo humano en general, se construye en los procesos comunicativos y en la actividad práctica del niño sobre su ambiente. El niño aprende a hablar en su interacción con sus cuidadores, quienes cargan de intencionalidad cada uno de sus movimientos que forman parte del bagaje conductual innato que facilita su interacción con el mundo.

En la medida en que el niño interioriza el lenguaje interioriza la cultura.

El lenguaje no solo permite nombrar y calificar el mundo sino regular la conducta. En el proceso de apropiación del lenguaje, éste se convierte en regulador de la conducta puesto que cumple un papel inhibitorio que hace posible que el niño no actúe a partir de sus respuestas impulsivas, tendientes a la búsqueda de satisfacción de sus necesidades para la autogeneración de bienestar, sino a partir de las reglas expuestas verbalmente por los otros que van siendo interiorizadas.

Así el niño interioriza unos parámetros de autorregulación impuestos culturalmente y utiliza el lenguaje en la planeación de sus actividades, que afecta su mundo de motivaciones internas (orgánicas, cenestésicas y afectivas), puesto que el proceso de construcción del lenguaje externo (con las apropiadas estructuras semánticas y gramaticales), parte de un nivel motivacional "el proceso de producción del habla va del motivo que engendra el pensamiento a las estructuras del pensamiento" (Vygotski, 1934 en Marchesi, Carretero y Palacios, 1991. Pg. 161)

Para Vygotski, este motivo generador de lenguaje es el lenguaje interiorizado, de acuerdo con los planteamientos de Biodanza estos motivos se encuentran fuertemente relacionados con las motivaciones humanas anteriores al lenguaje, las motivaciones cenestésicas, orgánicas sensitivas y emocionales, que van siendo modeladas por el lenguaje que se interioriza.

De acuerdo con los anteriores aportes se puede concluir que la cultura se interioriza en el acto comunicativo y por las acciones del niño sobre el ambiente que integran el lenguaje corporal y el habla.

Cuando el niño nace ya tiene la capacidad de moldear su cuerpo al cuerpo de su madre, de succionar, de emitir sonidos y de orientarse a través de los estímulos sensoriales, táctiles, gustativos y auditivos. De acuerdo con Kaye (1979 en Marchesi, Carretero y Palacios, 1991. Pg. 91), los adultos en su ejercicio de cuidar al recién nacido, buscan "...coordinar su conducta con la del niño, encontrando ranuras en la conducta infantil para introducir sus propios movimientos, en un intento no solo de promover la interacción, sino también de prolongarla".

Papousek (1977 en Marchesi, Carretero y Palacios, 1991, pg. 91) agrega que los adultos también buscan mantener el estado de alerta del niño, por un lado, buscando su propio placer, y por otro, con el fin de generar un estado adecuado para el aprendizaje. Por último afirma que los cuidadores intentan encontrar un equilibrio entre el plan establecido para los niños y el transcurso de la interacción, de esta forma la madre, logra entrar en sintonía con el ritmo biológico del niño, logrando atender sus necesidades de alimentación, activación y descanso.

Si se observa con detenimiento una sesión de Biodanza y el proceso de práctica regular de un grupo de biodanzantes, es posible encontrar como esta capacidad innata de sincronización y comunicación afectiva entre los seres humanos se revive. Los

encuentros a través de la danza facilitan que los participantes logren moldear su cuerpo al de los otros y coordinar sus ritmos biológicos activados por la música y el movimiento; incidiendo de esta manera en la reorganización del sentir, pensar y actuar de los biodanzantes, puesto que facilitan que de manera progresiva recuperen la capacidad de reconocer, desde lo sensitivo, cenestésico y orgánico, sus motivaciones internas y de que actúen en concordancia con estos impulsos corporales.

Entrar en contacto con el mundo emocional estimulado por la música y el movimiento generadores de vivencias integradoras que propone Biodanza, facilita entrar en contacto con las motivaciones profundas de los seres humanos, con sus impulsos primarios que lo orientan en la búsqueda del bienestar. Es así como Biodanza incide en el lenguaje interiorizado por el individuo, en su apropiación del mundo sociocultural y en consecuencia con su vivencia de sí.

El proceso de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, que se refiere a la recuperación de vivir en concordancia con los impulsos vitales, permite acceder a la cuna del lenguaje, logrando modificaciones en el sistema de autorregulaciones interiorizadas a partir de las pautas proporcionadas por los adultos encargados no solo del cuidado del infante, sino de la transmisión de la cultura.

9.3. CAPITULO 3.

EL PENSAMIENTO Y EL LENGUAJE VERBAL Y ESCRITO EN EL ESQUEMA DINÁMICO DE LA IDENTIDAD

Para alcanzar algunas comprensiones que den respuestas a la pregunta que orienta la escritura de este texto, *cómo el lenguaje verbal y escrito se integra a la metodología de Biodanza para la estimulación del proceso de desarrollo evolutivo de los seres humanos*, haré algunas precisiones acerca del esquema dinámico de la identidad que propone Biodanza y su relación con el lenguaje verbal y escrito.

De acuerdo con el Modelo Teórico de Biodanza, la identidad es el proceso de vivenciación de sí mismo, el cual tiene origen genético, acontece en la interacción con otros seres humanos y se expresa a nivel afectivo, cognitivo, orgánico, cenestésico y existencial¹⁷.

La propuesta de desarrollo humano de Biodanza plantea que desde antes del nacimiento, desde el período de gestación, el ser humano reconoce el mundo a partir de su movimiento corporal. Las sensaciones orgánicas que experimenta el bebé en los primeros años de vida, relacionadas fundamentalmente con las relaciones interpersonales, son llamadas protovivencias y de estas depende el desarrollo y la expresión de los potenciales genéticos.

Así, la identidad de todo ser humano, a pesar de tener un origen genético estable, es cambiante, ya que su expresión se ve afectada por las influencias provenientes del contexto socio – cultural y ambiental, por la experiencia, y por los diferentes momentos del desarrollo evolutivo.

La cultura occidental ha creado formas de vida que refuerzan el desarrollo cognitivo-verbal de los seres humanos desde la infancia, por encima de su desarrollo cenestésico - vivencial. El reconocimiento de los procesos orgánicos internos relacionado con hábitos de vida saludables, y el dar y recibir afecto en las relaciones interpersonales, dentro de un marco de respeto por la vida, ha ido pasando a un segundo plano.

Este reforzamiento polarizado del desarrollo humano ha llevado a la marcada disociación entre el sentir, el pensar y el actuar y al “adormecimiento” de los potenciales humanos.

El objetivo de las sesiones de Biodanza es precisamente activar el potencial genético para que se exprese a través de la líneas de vivencia y se integre a la identidad.

El ir y venir, a través de los ejercicios de Biodanza, entre los polos de la identidad y la regresión, permite el contacto con el inconsciente personal, con el inconsciente colectivo y el inconsciente vital, y fundamentalmente la comunicación entre éstos, cuyo principio activo es la decodificación genética que permite el flujo de información del inconsciente vital inscrito a nivel celular, a través de los umbrales disipativos que conectan los inconscientes. Así, el potencial genético se expresa en las cinco líneas de vivencia - vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia- haciendo posible su progresiva integración a la identidad.

¹⁷ Se entiende por identidad psicológica “La capacidad de experimentarse a sí mismo, como entidad única y como centro de percepción del mundo a partir de una ineludible y conmovedora vivencia corporal” Rolando Toro (19??) Curso de Formación Docente de Biodanza “Identidad e integración”

De esta manera se despierta la memoria corporal, se reorganizan las estructuras funcionales orgánicas y se modifican los condicionamientos instalados en el cuerpo a través del aprendizaje en el intercambio humano, de los patrones culturales estrechamente relacionados con la conciencia, la vivencia de sí mismo y la convivencia.

A nivel cenestésico se inicia un proceso de integración motora que incluye la disolución de las corazas caracteriológicas, el contacto con el ritmo vital y la recuperación de la sensibilidad, que orientan el proceso hacia la reactivación de la comunicación afectiva consigo mismo y con los otros, que trasciende a la integración con la naturaleza.

Estos procesos corresponden a procesos de movilización profunda que implican la participación de todos los sistemas del organismo humano; la integración de la unidad funcional del organismo, que compromete los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico; y la integración adaptativa del organismo al medio ambiente, en la cual participa el sistema Integrador – Adaptativo – Límbico – Hipotalámico (SIALH).¹⁸

La movilización entre los polos de la identidad y la regresión de manera progresiva, iniciando por la integración motora, la integración afectivo-motora, hasta llegar a la integración con la totalidad¹⁹, permite sentir el cuerpo con intensidad.

De esta manera, en la vida de un adulto, formado en las instituciones socializadoras primarias de la cultura occidental, donde el pensarse a sí mismo y a las interacciones cotidianas, ha disminuido su capacidad de vivenciar lo orgánico, lo cenestésico y lo emocional como parte integral de su estar, sentir y actuar, la vivencia de sentirse a sí mismo, vuelve a cobrar fuerza.

En la teoría de Biodanza se ha elaborado el Esquema Dinámico de la Identidad (Ver Anexo No. 5) que explica la concepción que se tiene de ésta como vivencia de sí mismo y la forma en que Biodanza interviene para facilitar la autorrealización y la autocreación existencial.

De acuerdo con este Esquema, la percepción corporal (del placer y el displacer) y la selectividad (o el saber lo que se quiere), se ubican en el plano del sentirse a sí mismo que es activado en Biodanza a través del contacto y las caricias que cumplen un papel restaurador de la sensibilidad cenestésica y afectiva y de la regulación de los procesos y sistemas orgánicos no voluntarios (neurovegetativo y endocrino).

La autoimagen y la decisión para actuar, se ubican en el plano del pensarse a sí mismo, que es activado a través de los ejercicios de vitalidad y creatividad que inciden en la integración del sistema sensorio - motor y estimulan la expresión creativa, la acción y la adaptación.

La estimulación realizada por Biodanza de esta manera, permite la integración del pensar y el sentir en la conciencia de sí y refuerzan la autoestima, generando transformaciones profundas en los aprendizajes adquiridos y el repertorio de respuestas incorporadas, es decir en el actuar.

¹⁸ Cuaderno de Formación Docente de Biodanza “Identidad e Integración”

¹⁹ Biodanza busca restablecer el vínculo entre el ser humano y la naturaleza. La vida es la totalidad. Curso de Formación Docente de Biodanza: Trascendencia

Esta forma de operar de Biodanza replica el proceso de desarrollo evolutivo humano. De la misma manera como lo viviría un recién nacido y un niño durante sus primeros años de socialización, el biodanzante vivencia la unicidad entre el movimiento –autónomo y voluntario-, la sensación –propio y exteroceptiva- y la emoción. De la misma manera en que el niño convierte sus vivencias en palabras, el biodanzante, quien ya ha internalizado el lenguaje, accede a su experiencia y se expresa.

De acuerdo con lo anterior Biodanza tiene repercusiones no solo a nivel orgánico, cenestésico, afectivo y existencial; también tiene incidencia a nivel cognitivo.

El desarrollo cognitivo hace referencia a la capacidad de pensar y razonar y se ve afectado por el proceso de maduración biológica y por las interacciones con otras personas y con el ambiente. Facilita la construcción de conocimiento, y el desarrollo de habilidades para afrontar las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

El desarrollo cognitivo esta directamente relacionado con la articulación e internalización del lenguaje, puesto que este proceso dinamiza el desarrollo de las funciones cognitivas y permite organizar y dar sentido a la experiencia.

El lenguaje se aprende progresivamente (gracias a la predisposición genética), en el mundo de las interacciones sociales; el conocimiento de los significados compartidos en los grupos humanos y los códigos lingüísticos permite nombrar y significar el mundo facilitando la comunicación a nivel interpersonal, con la carga valorativa propia de cada contexto. Su posterior internalización facilita el desarrollo del pensamiento lógico y la organización del conocimiento de sí y del mundo.

De esta manera la apropiación del lenguaje implica la apropiación de una cultura y la acomodación a esta, dejando una huella profunda en la identidad.

Uno de los privilegios de la metodología de Biodanza es que en ningún momento, ni estando en el polo de la identidad ni en procesos de trance y regresión, se pierde la conciencia de sí. En toda vivencia la información proveniente del cuerpo a nivel visceral y cenestésico esta acompañada de las emociones, de los sentimientos y en algunos casos de imágenes e ideas. A medida que se logra desarrollar la capacidad de entregarse a la vivencia y de entrar en danza, las ideas dejan de interferir en el desarrollo de la vivencia, puesto que ya no son éstas las que orientan ni direccionan el movimiento, sino que éste emerge de la necesidad del cuerpo integrado.

Sin la presencia predominante del pensamiento lógico racional se va dando la integración de las nuevas experiencias dentro del bagaje de experiencias significativas que van transformando la relación consigo mismo, con los otros y con la vida.

El lenguaje verbal y escrito permite la organización de las ideas en pensamientos capaces de expresar las vivencias y, como progresivamente lo hace el cuerpo, las nuevas percepciones de sí y del mundo, junto con las nuevas proyecciones personales y sociales.

La escritura y el habla facilitan entrar en contacto con el lenguaje interiorizado, el cual se hace presente en las vivencias, permitiendo el paso del lenguaje gestual al simbólico y la emergencia de nuevas lógicas de pensamiento, de nuevas posibilidades de nombrar y significar el mundo, a los otros y a sí mismo.

Se podría llegar a afirmar incluso que el integrar el lenguaje verbal y escrito en la metodología de Biodanza facilita entrar en contacto con el lenguaje egocéntrico y con el

lenguaje social, haciendo posible el hacer conciencia del habla interna y del habla social que convierte el lenguaje en un instrumento del pensamiento en la búsqueda y planeamiento de la solución de problemas que a la vez permite el paso del lenguaje que acompaña las vivencias al lenguaje que incide en la programación del individuo para la acción.

De esta manera se van construyendo nuevas posibilidades de ser, de estar, de conocer, de desear y de relacionarse.

Como vemos, los procesos de transculturalización²⁰ tienen lugar al interior de los seres humanos y se concretan en estilos de vida a partir de la construcción de acuerdos y de la conformación de masa crítica interesada en proteger las formas de vida emergentes.

El facilitar que el proceso de integración afectiva que activa Biodanza se manifieste a través del lenguaje verbal y del lenguaje escrito facilita al biodanzante reconocerse a sí mismo dentro de su proceso de cambio y establecer nuevos acuerdos de interacción en los contextos socio – culturales en los que se desenvuelve.

El compartir verbal del grupo de Biodanza en ocasiones hace posible desbloquear, movilizar o cerrar procesos; compartir vivencias; resolver inquietudes; pero fundamentalmente permite fortalecer la expresión integrada del ser en emergencia más allá de la clase.

La disertación teórica a cerca de los fundamentos teóricos y metodológicos de Biodanza además de afianzar el proceso de cambio del biodanzante, forma parte integral del interés de crear una cultura que respete los impulsos primordiales de la vida.

El lenguaje verbal y escrito no solo permiten dar cuenta del proceso vivencial de Biodanza, sino que lo hacen posible paso a paso.

De la integración del pensar, sentir, desear y actuar, emerge el lenguaje poético, la palabra emotiva, la comunicación afectiva y la conciencia ética. Así se promueve la emergencia de un pensamiento flexible y creativo y se crean comunidades más concientes de la existencia.

²⁰ La transculturalización es el proceso de cambio de la forma como los individuos se apropian de la cultura y que en un grupo humano representa la posibilidad de generar nuevas formas de ser comunitarias y colectivas.

9.4. CAPITULO 4

EL LENGUAJE VERBAL Y ESCRITO EN LA METODOLOGÍA DE BIODANZA

LA EXPERIENCIA DE LA ESCUELA COLOMBIANA

Después de las precisiones conceptuales y metodológicas realizadas en los capítulos anteriores acerca de la concepción de desarrollo humano de Biodanza y del papel del lenguaje verbal y escrito en el modelo teórico y metodológico de Biodanza y en el esquema dinámico de la identidad que ésta propone, retomaré la propuesta del Capítulo 1 de analizar los cambios propuestos por la directora de la Escuela Colombiana de Biodanza con respecto al manejo del lenguaje verbal y escrito a nivel metodológico.

Manejo del lenguaje verbal

Recordemos, Biodanza para este tipo de expresión ubica la apertura de las clases, el relato de vivencias, y el abordaje de su modelo teórico durante las maratonas con los estudiantes en formación.

a. El relato de Vivencias

En la Escuela Colombiana de Biodanza, Myrian Sofía López, abre el espacio para el compartir verbal de los biodanzantes al iniciar y al finalizar cada sesión de un proceso regular.

Plantea que el objetivo fundamental de los relatos de vivencia al iniciar la sesión, además de contextualizar al biodanzante en relación con el Modelo Teórico de Biodanza, es conocer "con que llega el grupo"; en que procesos se encuentran sus integrantes; su estado de ánimo; las vivencias más significativas en su vida cotidiana.

Este conocimiento le facilita orientar la sesión; aunque no modifica la estructura de la clase, ya que ésta corresponde al programa del curso semanal creado de acuerdo con la dinámica del grupo, tiene en cuenta lo expresado por sus estudiantes en el momento de orientar cada uno de los ejercicios especialmente a través de las consignas, en las cuales relaciona la temática del día con las necesidades del grupo. Esto le permite una mayor conexión con el éste, que a su vez se siente contenido y escuchado. La clase cobra mayor pertinencia para el momento de vida actual del grupo de biodanzantes.

Con respecto al relato de vivencias al finalizar la parte práctica de la clase, su objetivo es hacer un cierre en el cual los participantes asocien sus vivencias con su vida cotidiana.

Para la directora de la Escuela Colombiana hay dos preguntas fundamentales: ¿Qué pasó durante la sesión? y ¿qué hago con lo que pasó?. En otras palabras, qué encontré con respecto a mi relación conmigo mismo, a mi relación con los otros y en relación con mi proceso; y cómo puedo llevar este re-conocimiento o aprendizaje a mi vida cotidiana.

En los dos espacios, el profesor de Biodanza debe facilitar la participación voluntaria de los biodanzantes y hacer la retroalimentación al grupo articulando sus vivencias con la propuesta de Biodanza ya sea desde lo conceptual, lo filosófico, lo metodológico o desde los efectos que genera a nivel orgánico, afectivo y existencial.

La retroalimentación puede realizarse después de escuchar el compartir de varios biodanzantes, lo cual permitirá al facilitador comprender al grupo desde sus integrantes y como totalidad, y abordar diferentes aspectos de Biodanza de manera articulada.

Es de vital importancia promover la escucha respetuosa de cada una de las personas que desee hablar; moderar el tiempo de cada uno de las participaciones (de tal manera que el tiempo total no se extienda más de 20 minutos); orientar el grupo hacia los relatos de vivencia y hacia la comprensión de su propio proceso en relación con la propia historia de vida y no en relación con interpretaciones basadas en diferentes modelos teóricos; y no permitir los juicios de valor o las interpretaciones de un compañero a otro.

Mantener el espacio de compartir verbal, al iniciar y, sobre todo, al finalizar la sesión de Biodanza, como un espacio de participación voluntaria, es fundamental para no truncar procesos.

El permitir hablar de forma voluntaria hace parte del proceso de aprendizaje de la escucha de sí mismo y de la autorregulación. Implica permitir que cada Biodanzante reconozca que la respuesta al "cuando hablar" surge de un estado interior orgánico y emocional, que es importante aprender a respetar y a conservar.

En este espacio se observa como los biodanzantes, de acuerdo con sus características personales y con sus procesos, pasan por momentos de participación activa y por momentos de silencio. Así como hay clases en las que uno, dos, tres o más participantes se expresan, hay otras sesiones donde se comparten unos segundos de silencio antes de partir.

El manejo del relato de vivencias de esta manera, según la experiencia en la Escuela Colombiana, permite ir articulando las vivencias y la experiencia cotidiana no solo con cada una de las clases de Biodanza sino con el proceso de crecimiento evolutivo que activa la práctica regular de Biodanza en los participantes y, lo más importante, permite comprender y afianzar los efectos de Biodanza en la vida cotidiana.

Se puede afirmar entonces que el relato de vivencias es parte integral de la técnica de Biodanza y que está estrechamente relacionado con su parte vivencial, incluso es posible describirlo como una "Vivencia de Amor Comunitario" en la que se continúa el "ritual de transformación profundo de los sentimientos" a través del refuerzo de la identidad a partir de ecofactores positivos que emergen de la interacción amorosa entre sus miembros.

El poner en palabras frente al grupo apartes muy significativos de la historia de vida representa, en palabras de Myrian Sofía López "un acto de valentía"; y como lo planteó Raúl Terrén en una de las maratonas en Colombia, un "acto de sinceridad consigo mismo y con el grupo", el cual representa al grupo humano y al mundo de lo social en el que se ha vivido.

El poder hablar de vivencias que se han mantenido en silencio por temor de expresarlas, o porque su intensidad no había permitido hasta el momento comprenderlas con mayor claridad y organizarlas en palabras, permite que estas vivencias sean aceptadas como parte de la historia personal, y, desde ese momento, la percepción que se tiene de ellas se transforma, afectando simultáneamente la percepción de sí mismo, lo cual abre la puerta a nuevas posibilidades de vivencia de sí.

La presencia de seres humanos con actitud de escucha y contención forma parte fundamental del proceso de restablecimiento de la confianza en sí mismo y en la vida, lo cual abre nuevamente las puertas a la capacidad de explorar el mundo y los múltiples potenciales interiores.

En el grupo de Biodanza durante el relato de vivencias hay ausencia de espíritu competitivo, de autoritarismo, de juicios aplastantes y discriminación, lo cual permite vivenciar la percepción del semejante como único, como un ser humano diferente y con valor intrínseco; y al mismo tiempo se vivencia el ser aceptado de la misma manera²¹.

Se aprende a leer, escuchar y respetar los procesos personales y los de otras personas; a ser crítico frente al mundo contemporáneo y a asumir una postura activa frente a los procesos personales reconociendo al mismo tiempo la repercusión que tienen en las personas que nos rodean.

Por otra parte, el grupo acompaña el proceso de transformación de cada uno de sus integrantes. De la misma manera en que el grupo entra en sintonía durante la danza, gracias al aprendizaje de la comunicación en feedback, durante el compartir verbal el grupo se sintoniza. Esto sucede de acuerdo con el nivel en que se encuentre (iniciación profundización o radicalización). Entre mayor sea el tiempo que lleve compartiendo un grupo, mayor es la sintonía que vivencia, siendo posible observar como se elaboran en conjunto, de manera sistémica, procesos que surgen espontáneamente en torno a temáticas fundamentales como el ser mujer y el ser hombre, la vida en familia, el amor de pareja, entre muchos otros.

Cuando un nuevo integrante llega al grupo, este lo contiene y, en muchas ocasiones, en el momento ritual del relato de vivencia, el grupo es receptor de la gratitud, los temores, inquietudes y sorpresas de quien llega.

Para los integrantes de un grupo de Biodanza los relatos de vivencia representan “la sala de entrada”, un espacio de acomodación entre el mundo de la vida cotidiana y el mundo interior que se devela ante sí mismo en la presencia de los otros durante la danza. Y a la salida, es el “colchoncito” que permite amortiguar la entrada a la vida cotidiana. Es como un “ensayo” de ser yo, como lo soy en la danza, en una situación muy similar a cualquier espacio cotidiano, como lo es una charla.

El relato de vivencias permite hacer un proceso de adaptación al mundo cuando se está viviendo un proceso profundo de transformación; especialmente en aquellos momentos en que el biodanzante se vivencia a sí mismo como diferente, sintiendo extrañeza de sí y de todo lo que le rodea; y, como lo planteaba anteriormente, “fortalece la expresión integrada del ser en emergencia más allá de la clase”.

Es primordial que los profesores de Biodanza comprendan que el relato de vivencia es un momento de contención importantísimo que permite CUIDAR el proceso de transformación del grupo y de cada uno de sus integrantes. Una vivencia de cuidado mutuo, de “amor comunitario”.

b. El abordaje teórico de Biodanza durante las maratonas para los estudiantes en formación

Biodanza dentro de su programa de formación contempla 20 módulos teóricos; cada uno de ellos cuenta con un texto escrito o “Curso de Formación Docente” en el cual se encuentra desarrollado el modelo teórico por temáticas.

²¹ Criterios de Identidad Normal. Curso de Formación Docente de Biodanza: Identidad e Integración

En la Escuela de Colombia la directora de la Escuela ha manejado tres formas diferentes de orientar este espacio:

1. La exposición teórica por parte de un Profesor de Biodanza
2. La exposición teórica por parte de un estudiante del grupo de formación
3. La charla del grupo de estudiantes de formación en torno a diferentes temáticas, orientada por preguntas puntuales de la Profesora Didacta

Cualquiera de estas tres modalidades va acompañada de la lectura previa o posterior de los módulos teóricos.

Las dos primeras implican, para quien escucha, la interlocución permanente con el expositor, que permite al estudiante entrar en contacto con sus propias vivencias y relacionar con éstas los conceptos que se vayan manejando durante la charla, así como crear relaciones con otros conceptos que ya hayan sido integrados. El insumo básico de éstas asociaciones es la vivencia.

Así, en el proceso de apropiación de la propuesta teórica de Biodanza es posible llegar a la teoría a partir de la vivencia (es posible que la vivencia permita al biodanzante construir supuestos o conceptos que relacione posteriormente con la teoría) o acceder a la vivencia a partir de los conceptos (esto es, relacionando los conceptos que se van abordando con las vivencias que han emergido durante el proceso).

De cualquier manera, la comprensión y apropiación de los conceptos solo es posible en la medida en que haya un proceso de crecimiento personal (sin dejar de lado la lectura). A manera de ejemplo, se puede afirmar que, solo en la medida en que se vivencia el proceso de integración afectiva que activa Biodanza es posible comprender lo que este concepto representa en la vida de un ser humano.

Con respecto a la segunda modalidad, la exposición teórica de un estudiante en formación, la temática es escogida de manera voluntaria o es sugerida por la profesora didacta de acuerdo con las necesidades del biodanzante en su proceso personal. También puede suceder que la formación previa del biodanzante este relacionada con una temática, lo cual hace que su participación como expositor represente un aporte significativo para el grupo.

En algunos casos la exposición es realizada por dos estudiantes.

La presentación del tema requiere una preparación previa y la metodología es completamente libre lo cual permite la inclusión de alguna actividad de tipo lúdico o un taller vivencial.

El promover la exposición de un módulo teórico por parte de un estudiante surge con el fin de prepararlo para el momento en que se encuentre conformando su grupo regular o abriendo espacios para realizar procesos vivenciales con diferentes grupos humanos. Se plantea que el ejercicio de sustentar teóricamente Biodanza también requiere de un entrenamiento que facilite la relación fluida entre las vivencias y los conceptos y adquirir seguridad para exponer estas comprensiones de lo humano y de la vida con claridad.

Pero este ejercicio de exposición teórica entre compañeros tiene mayores alcances.

La fase de preparación de la exposición exige al biodanzante hacer un proceso de exploración de sus vivencias en relación con la temática escogida. El relacionar sus

vivencias con los conceptos se convierte en un proceso de introspección que conlleva a la asimilación del sistema conceptual que aborda, lo cual implica un proceso de cambio en su pensamiento, puesto que todo proceso de asimilación va acompañado de un proceso de acomodación.

El hacer este ejercicio, incluso cuando se está en una posición de escucha, conlleva a reconocer la validez de la experiencia personal como generadora de conocimiento, que implica, por un lado, la apropiación del aprendizaje vivencial como forma de conocimiento, y por otro al fortalecimiento del ser autoreferenciado, que se refiere a la vivencia de sí como centro de percepción del mundo a partir del cuerpo integrado.

Así, el exponer a otros el entramado conceptual que constituye el modelo teórico de Biodanza no solo genera mayor claridad teórica y autoconfianza, representa la oportunidad de hacer un recorrido por el propio proceso vivencial (reconocer los cambios y descubrimientos), e incide en la apropiación, de manera singular, de acuerdo con la identidad del biodanzante, de la propuesta de Biodanza. Es un ejercicio de reconstrucción creativa del conocimiento a partir de la exploración de sí mismo que incide en la construcción de la identidad.

Otro aspecto a rescatar de esta modalidad de abordaje teórico, es la incidencia que tiene en la integración ideo-afectiva-motora del biodanzante quien refuerza la expresión del afecto a través de la palabra hablada.

Contrario a otros modelos pedagógicos la propuesta de Biodanza ubica en un segundo plano el aprendizaje memorístico y privilegia el aprendizaje significativo a partir de la vivencia. Los contenidos teóricos del modelo de Biodanza, para quien la conoce desde la práctica regular, dejan de ser conceptos y pasan a ser vivencias, entonces, lo que se comunica en una exposición teórica durante el proceso de formación hace parte de la historia personal y de la vivencia de sí.

Con la exposición teórica se refuerza en los futuros biodanzantes la capacidad de transmitir a partir de su presencia, de su movimiento y de su voz la propuesta de Biodanza, puesto que al igual que en una clase de Biodanza durante la exposición teórica lo que se comunica emerge de una conexión profunda consigo mismo.

Cómo se plantea en las metodologías de Biodanza, las consignas deben emerger de la conexión profunda del facilitador consigo mismo y con el grupo. Este ejercicio de exposición teórica representa un entrenamiento para el manejo de la metodología de Biodanza.

La tercera modalidad, la charla orientada por preguntas puntuales de la Profesora Didacta, tiene un carácter más evaluativo y busca revisar el manejo conceptual de los estudiantes. En la Escuela Colombiana de Biodanza se ha manejado ya al finalizar el proceso de formación teórica previo al inicio del aprendizaje de las metodologías.

En este espacio la profesora didacta diseña preguntas que exigen a los estudiantes en formación establecer relaciones entre los diferentes conceptos y elementos que contiene el modelo teórico. Este ejercicio de asociación conceptual le exige al estudiante hablar desde su experiencia a lo largo de su formación y al mismo tiempo es el resultado de su dedicación al estudio teórico de Biodanza durante estos años.

Al igual que en la modalidad anterior este ejercicio estimula la integración de los conceptos y las vivencias y por lo tanto tiene algunas de las repercusiones ya mencionadas.

Pienso que el valor de este proceso evaluativo, que enriquece la propuesta teórica gracias a las conclusiones a las que se llega por medio de la asociación de conceptos y temáticas, esta en el deseo de exigir el manejo riguroso de la teoría de Biodanza a los futuros profesores.

Es importante reconocer que el éxito de esta última modalidad radica en gran parte en la habilidad del Profesor Didacta para elaborar preguntas que permitan abordar el Modelo Teórico de Biodanza desde su complejidad.

Manejo del lenguaje escrito

El espacio destinado dentro de la metodología de Biodanza para la escritura es el relatorio, el cual debe ser realizado únicamente por las personas que se encuentran en el proceso de formación para ser profesores titulares.

Myrian Sofía López en la Escuela Colombiana a promovido dos espacios más que se revisarán más adelante: las fichas de proceso y la escritura libre.

a. Relatorios

Como se mencionó anteriormente los relatorios son escritos que se deben realizar después de cada maratona, incluyendo el contenido teórico y las vivencias. Fueron creados con el fin de facilitar a los estudiantes realizar, a lo largo de su formación, la elaboración de los contenidos teóricos que componen el modelo teórico de Biodanza de manera articulada a su proceso vivencial. Estos escritos permiten al profesor didacta a cargo del grupo, hacer el seguimiento, evaluación y acompañamiento del proceso de formación de cada estudiante.

Aunque estos textos deben contar con una parte teórica y otra vivencial, no existe una estructura prefijada para su elaboración, de tal manera que los estudiantes pueden realizarlos de una manera creativa que sea proyección de su proceso de apropiación de Biodanza.

Así estos escritos pueden ser elaborados separando conceptos y vivencias a partir del lenguaje escrito, a mano o en computador, o incluir diagramas explicativos e incluso dibujos o poemas.

Mientras que la exposición teórica frente a un grupo es un momento dentro del proceso de formación, la escritura de los relatorios se realiza periódicamente a lo largo de la formación y tiene como referente la maratona, es decir, el proceso vivencial de dos días, que da la oportunidad de entrar en vivencias profundas de transformación, y un contenido teórico.

Así, el proceso de integración entre los contenidos y las vivencias, que tiene lugar en el proceso de preparación de la exposición y durante esta, en el proceso de escritura se complejiza.

Mientras que en la exposición teórica se expresa la Biodanza desde la abstracción que permiten hacer los conceptos, en el relatorio se encuentra la posibilidad de relatar lo que subyace, en términos de vivencia a esas abstracciones conceptuales.

Cabe resaltar que a diferencia de otros procesos de formación relacionados con el conocimiento acerca de lo humano y de la intervención en sus procesos de desarrollo, la construcción del conocimiento no se hace en relación con un otro que se observa a la distancia, se hace en relación consigo mismo. La comprensión de lo humano y de la vida emerge de la comprensión de sí mismo en relación con los otros.

Así, cada relatorio es la oportunidad de establecer un dialogo consigo mismo que recoge el proceso vivido durante el último mes. La práctica de Biodanza trasciende los límites de la clase gracias a su capacidad de generar cambios en las diferentes dimensiones del ser humano que afectan las relaciones consigo mismo y con los otros en la vida cotidiana. Por lo tanto los relatorios recogen las vivencias de la maratona en relación con los conceptos y con las experiencias diarias. A pesar de que no se haga mención directa de estas últimas, la comprensión de los conceptos de Biodanza se logra a partir de vivenciar sus mecanismos de acción al percatarse de la transformación personal en la vida cotidiana.

La articulación de todos estos aspectos a través de la escritura de los relatorios facilita llegar cada vez a mayores grados de complejización en la comprensión del Modelo Teórico de Biodanza. Se parte de la escritura de los conceptos aislados, para progresivamente irlos entrecruzando hasta crear el entramado conceptual que permite llegar a la comprensión del Modelo Teórico como un todo.

Entre tanto, el proceso de transformación del biodanzante en formación, se hace visible en la escritura.

El estilo de escritura cambia. El futuro profesor de Biodanza al escribir por momentos puede ubicarse como observador de su proceso, escribiendo lo que piensa de sus vivencias, sentimientos o actuaciones, o acerca del modelo teórico utilizando un lenguaje conceptual; o desde una postura más autoreferenciada relatando sus vivencias personales y su forma de vivenciar el modelo teórico de Biodanza.

En cada estudiante predomina un estilo de escritura de acuerdo con su identidad, pero lo que si es una constante es el mayor compromiso personal en el proceso de escritura. Así como en el nivel de profundización ya es posible entrar en danza y vivir la libertad de movimiento, al escribir se va logrando hablar cada vez con mayor propiedad, con mayor seguridad y fluidez. Cuando se privilegia el lenguaje conceptual las afirmaciones son cada vez más complejas y osadas, cuando se hace referencia al proceso vivencial tiende a surgir la imagen poética y la poesía, así como el dibujo y la pintura. Hay un mayor despliegue del ser en la escritura.

Es posible concluir que escribir forma parte del proceso de emergencia del pensamiento creativo, en tanto potencia la activación del conocimiento intuitivo que aparece cuando se realiza un proceso de conciencia de sí, donde confluyen el sentir y el pensar transformando la forma de conocer el mundo a partir del cuerpo integrado.

b. Fichas de proceso

Manteniendo el objetivo de acompañar el proceso de transformación de los biodanzantes desde la contención amorosa y facilitar que se apropien de su proceso de

integración, Myrian Sofía López ha abierto otro espacio para la palabra, tanto para grupos regulares como en formación.

Se trata de la escritura muy breve al finalizar las sesiones de Biodanza en unos formatos que he llamado Fichas de Proceso, en los cuales se responde a tres preguntas: Qué observó de sí mismo en esta clase?, Qué observó de sí mismo frente al otro?, Cómo vas en tu proceso?

Siguiendo el propósito de afianzar los cambios activados por Biodanza durante las sesiones a la vida cotidiana, las fichas de proceso tienen a la base las dos preguntas planteadas como directrices de los relatos de vivencias: ¿Qué pasó durante la sesión? y ¿qué hago con lo que pasó?.

Las fichas de proceso se entregan a los participantes antes del relato de vivencia al finalizar la clase, es un momento de silencio en el cual se privilegia el encuentro consigo mismo previo al encuentro con el grupo en el compartir verbal. La escritura en las fichas es voluntaria.

Por lo observado a lo largo de mi formación y en las charlas con Biodanzantes se encuentra que algunos Biodanzantes se toman su tiempo para responder las preguntas, mientras que otros se limitan a esperar en silencio en actitud de escucha el momento del compartir de cierre.

Al observar las fichas²² se encuentra que la mayoría de los biodanzantes escriben palabras sueltas que describen sus vivencias, estas palabras describen emociones, sentimientos, sensaciones, calificativos de su cuerpo en movimiento o de sus vivencias durante la sesión.

Otros biodanzantes escriben preguntas o construyen frases que relatan sus vivencias, sus emociones, sentimientos, sensaciones, pensamientos e imágenes.

Algunos acompañan sus palabras o frases con dibujos o se limitan solo a dibujar o garabatear. Estos dibujos por lo general son imágenes abstractas que reflejan movimiento, líneas, círculos, espirales, siluetas, naturaleza.

La mayoría de estas expresiones en el papel son de carácter sensorial, cenestésico.

En algunos casos hay personas que se extienden y escriben reflexiones, relatos de vivencias o imágenes.

Las diferencias en los escritos corresponden al proceso que se este viviendo en el momento, al estado en que se encuentren al finalizar la clase, más o menos relajados o activados; y a la forma particular de ser de cada biodanzante.

En charlas con Biodanzantes hay quienes manifiestan que no les es fácil escribir después de la sesión; otros, que en términos generales la escritura no es su medio de expresión predilecto, o que en este momento preferirían dibujar que escribir. Hay quienes afirman que les gusta escribir y que esto les permite expresar algo que emergió durante la sesión ayudándolos a concretar en palabras su experiencia, o expresar algo que se articula de manera significativa con su proceso personal o de formación.

²² Durante mi proceso de formación tuve la oportunidad de trabajar en la escuela apoyando el fortalecimiento de los grupos regulares y me encargué de recoger y archivar las fichas después de cada clase. Integro acá lo observado en ese entonces con la lectura de las fichas de tres estudiantes en formación.

Con respecto a mi proceso personal en este espacio, me encontré en muchas ocasiones escribiendo algo que al leerlo inmediatamente me sorprendía positivamente; logros con respecto a mi proceso o comprensiones de la propuesta de Biodanza a partir de la vivencia.

Este espacio para la escritura forma parte de la sesión de Biodanza como ritual de transformación, en el cual se privilegia el encuentro consigo mismo y que invita no a la reflexión sino a la escucha de sí mismo y a la expresión en un momento en que se vive intensamente la conexión consigo mismo.

El formato de las fichas de proceso ha sido diseñado para escribir, de acuerdo con lo observado sería interesante que se diseñará también para dibujar. También podría pensarse en la posibilidad de acercarse más a la libre expresión y facilitar esta vivencia sin manejar preguntas.

Cualificar y mantener este espacio es importante pues se integra al relato de vivencia como ritual de tránsito a la libre expresión –integrada- en la vida cotidiana.

c. Escritura libre a lo largo del proceso

Siguiendo la línea de buscar la apropiación de los biodanzantes de su proceso de transformación personal a través de Biodanza, Myrian Sofía López sugiere a las personas que participan en sus grupos el conseguir una libreta y escribir, sugiriendo la escritura automática, el escribir de manera fluida, sin pensar.

Como mencioné en la introducción de este texto, yo asumí esta opción, y para esta monografía realicé una lectura de mis textos que me ha permitido construir algunas comprensiones acerca de la forma como se integra la escritura a la práctica regular de Biodanza y acerca de la manera como estos dos procesos transforman la vida del Biodanzante. En el siguiente capítulo daré a conocer algunas de estas comprensiones.

9.5. CAPITULO 5

RESCATE DE LOS APRENDIZAJES OBTENIDOS A TRAVES DE LA ESCRITURA LIBRE UN ANALISIS AUTOBIOGRAFICO

La lectura de los escritos que realicé durante mi formación me ha permitido comprender que la escritura libre a lo largo del proceso de Biodanza permite organizar el mundo de las ideas en un pensamiento coherente con el proceso de transformación personal.

Biodanza genera un caos que permite la emergencia de un nuevo orden. Esto se vivencia en cada una de las clases con sus diferentes niveles de profundidad. El buen manejo metodológico de Biodanza permite que al finalizar la sesión se vivencie un estado de organización interna de mayor o menor activación. Pero el proceso de asimilación de las vivencias, -que son una expresión "novedosa" del ser, que compromete apartes significativos de la historia personal con su concomitante neurofisiológico y sociocultural- se va dando de manera progresiva en el diario vivir, entre clase y clase, entre maratona y maratona.

Se activa así un estado de escucha permanente, el cuerpo empieza a hablar por sí solo, como siempre lo ha hecho, pero ahora se le atiende. Las emociones y sensaciones corporales se despliegan como un abanico y se aprecian los matices que hay entre la alegría y la tristeza, entre la vitalidad y el cansancio. Revolotean recuerdos a manera de imágenes y voces anteriormente silenciadas. Situaciones cotidianas que pasaban desapercibidas anteriormente, saltan a la vista; aquellas que siempre habían causado malestar se recrudescen y se desea perpetuar algunas de las que generan bienestar.

Ante tanto movimiento surge la necesidad, por momentos imperiosa, de expresarse; pero se encuentra que una buena parte del mundo esta muy ocupado para escuchar, además son vivencias muy íntimas.

Aparece entonces la escritura, como opción para organizar las ideas, para registrar asombros, para gritar los desesperos, para deshacer acuerdos, para establecer nuevos pactos, para anunciar y bendecir la calma, para exorcizar la culpa, para regocijarse en el placer del cuerpo erotizado y para deleitarse en la emoción de sentirse viva.

El papel hace las veces de espejo que te recuerda "quien sos, que querés, de donde venís y para donde vas". Se manifiesta dispuesto a recibirte de cualquier manera y en cualquier momento. Te enseña tu metamorfosis palmo a palmo. No le importa si cambias, respeta tus procesos. Y si no se encuentran las palabras, acepta los lenguajes desconocidos de trazos y rayones y luego, silencioso, sin musitar palabra, te muestra las imágenes. No opina, no juzga, solo escucha.

Aprendizajes acerca de la escritura

Cuando se realiza un proceso de escritura libre a lo largo del proceso regular de Biodanza, estos dos procesos se desarrollan de manera paralela y se retroalimentan. Así como se vive un proceso de iniciación y luego de profundización y redicalización de vivencias en el proceso regular de Biodanza, relacionado con una progresiva capacidad de entrega a las vivencias y mayores niveles de integración, en la escritura se viven cambios que parten del pensarse a sí mismo, entrando en contacto con pasajes de la historia personal donde esta comprometida la percepción de sí mismo de los otros y del mundo, y se dirigen hacia una mayor capacidad de sentirse a sí mismo y a todo aquello con lo que se interactúa.

De esta manera hay un momento en la escritura en el que se habla de sí como un tercero al que se le da vida en un relato con lenguaje poético; y otro en el que el lenguaje emerge de la vivencia y da lugar a la imagen poética.

A este primer "estilo" de escritura lo llamaré "escritura como proceso" (en tanto representa los sucesos que acontecen a nivel del movimiento, de las emociones y del pensamiento), y al segundo estilo "escritura como vivencia".

Como plantea Cesar García (1997), la vivencia es el fruto de un encuentro del sujeto con el mundo, con el otro y con la naturaleza, el cual es significado por el sujeto y luego evocado. El mundo inconsciente no se moviliza en la escritura sino a nivel corporal, dejando sus rezagos en un plano más accesible a la conciencia; la escritura es la que entra y termina de sacar aquello que ha emergido y empieza a darle forma, sin caer necesariamente en el "razonar la vivencia" que según García nos lleva a un "callejón sin salida", y que se diferencia de la "vivencia del razonar" (pg. 65). Esta última es la escritura como proceso, en tanto que la escritura como vivencia es expresión del ser, vivenciado como unidad indivisible.

Mientras que en la escritura como proceso se habla acerca de una vivencia que ya ha acontecido, en la escritura como vivencia, se está escribiendo en el transcurso de su acontecer, es entonces cuando emerge la imagen poética que se expresa a través de la palabra.

Como plantea Bachelard en la Poética del Espacio (2000), "La imagen poética es un resurgir súbito del psiquismo. ...No es el eco de un pasado. Es más bien lo contrario: en el resplandor de una imagen, resuenan los ecos del pasado lejano, sin que se vea hasta qué profundidad van a repercutir y extinguirse. En su novedad, en su actividad, la imagen poética tiene un ser propio, un dinamismo propio. ...la imagen surge en la conciencia como un producto del corazón, del alma, del ser del hombre captado en su actualidad." (pgs. 7,8 y 9)

La movilización entre estas dos posibilidades de escritura no se presenta de manera secuencial, más bien se oscila entre ellas. Por momentos me distancio de mí y desde allí me relato y por momentos me sumerjo en mí y desde allí escribo. Sin embargo es claro que hay una correspondencia entre la mayor capacidad de entrega y la aparición de la imagen poética.

La flexibilidad del pensamiento se gesta a través del tránsito entre estos dos estilos de escritura que son reflejo de dos posibilidades de encuentro consigo mismo.

Aprendizajes acerca de la transformación de la historia personal

A lo largo del proceso de Biodanza se resignifican las vivencias más significativas de la historia personal. Más que resignificarse, se integran. Las vivencias permiten que las experiencias más significativas de la historia personal emerjan; surgen aquellos acontecimientos que están causando efectos importantes en la forma de actuar y relacionarse cotidianas y se editan, se transforman a través de la danza, a través del encuentro en grupo en un contexto amoroso, en el cual el biodanzante se percibe diferente gracias a la expresión de los potenciales genéticos a través de las líneas de vivencia. Estas experiencias se aceptan y se viven como parte integral del ser dejando de ser obstáculos para su expresión cada vez más espontánea y genuina.

Al escribir es posible crear personajes, hacer personificaciones de sí mismo, y se relatan historias de estos personajes, en las que se entrecruzan las vivencias de ayer y las vivencias de hoy, las formas de vivenciarse a sí mismo en el pasado y en la actualidad.

La conexión con fragmentos de la historia personal acontece a lo largo de todo el proceso de Biodanza y también a lo largo de la escritura; y es posible encontrar a través de los escritos su transformación y su integración, que da lugar a la vivencia de sí como un todo. Se crean canales de comunicación entre el pasado, el presente y el futuro que renuevan la vivencia de sí mismo.

En la escritura aparecen dos recursos activados por Biodanza que actúan como dispositivos transformadores de la historia personal: el sentir el cuerpo en movimiento y el placer.

La exploración del movimiento corporal que hace parte de los mecanismos de acción de Biodanza, que permite la progresiva integración motora en los procesos de iniciación y la posterior integración afectivomotora, se hace evidente en la escritura.

En las historias narradas en lenguaje poético, se describe el cuerpo en movimiento y se describen sensaciones que oscilan entre el displacer y el placer.

A medida que en el proceso regular de Biodanza se explora el movimiento con músicas, ejercicios y encuentros que permiten sentir el cuerpo con intensidad, se recupera el cuerpo como instrumento de placer. Esto mismo sucede en la escritura. En los escritos, de manera progresiva se va permitiendo a los personajes que se crean sentir placer. Para este momento, durante las sesiones de Biodanza, la posibilidad de vivenciar y expresar el goce del cuerpo en movimiento es mayor.

Tener la posibilidad de representar estas vivencias en palabras genera transformaciones en la vivencia de sí, me vivencio como un ser con capacidad de goce, de disfrute. La imagen de sí se empieza a transformar; la vivencia de sí se empieza a transformar. La autoimagen y la escucha corporal se acercan.

El danzar y el escribir, como parte integral del proceso de transformación personal, facilitan la progresiva integración del sentirse y el pensarse, reactivando la conciencia corporal, integrando la conciencia de sí y dando lugar al conocimiento intuitivo, a la vivencia del cuerpo integrado. Este proceso incide positivamente en la autoestima. Por otro lado la activación de la conciencia corporal y la emergencia del conocimiento intuitivo empiezan a ser insumo para la toma de decisiones, en tanto que permiten la selectividad : el saber lo que se quiere²³.

Todo este proceso no solo genera cambios en la percepción que se tiene de la historia pasada, también abre posibilidades de actuaciones novedosas en el presente y repercute en la creación de nuevas posibilidades e "intenciones" de futuro. En este momento, en los escritos es posible percibir la toma de decisiones relacionadas con la apertura al cambio, a desear recibir lo novedoso que emerge de sí.

²³ En el Esquema Dinámico de la Identidad se grafica este proceso de integración que permite la autorrealización y autocreación existencial. Cuadernos de Formación Docente de Biodanza "Identidad e Integración"

En el proceso regular de Biodanza se hace visible entonces una mayor capacidad de entrega a las vivencias, y en la escritura aparece el deseo de entrar en contacto con las profundidades de sí mismo.

La historia personal deja de estar atada al “destino” trazado por las experiencias pasadas y surge una mayor posibilidad de estar presente aquí y ahora. La relación con la tristeza y el dolor se modifican. La escritura permite observar como se transmutan estos estados del ser a través de los cambios de rumbo de las historias de los personajes que se recrean. La añoranza se transforma en acción conciente, proactiva, transformadora, deseosa de vivenciar el placer, de regocijarse en él. Se vivencia una nueva actitud frente al cambio, más flexible y creativa.

La integración de las vivencias generadoras de tristeza y de dolor, la reorganización emocional, hace posible acceder al bienestar vivenciado en el pasado, durante la infancia. Se logra conectar el arquetipo de la niña creadora, innovadora, pionera. Se despeja así el camino y se logra acceder a recursos internos antes no vistos o hace tiempo ya olvidados.

Retomando los aportes planteados acerca del proceso de apropiación del lenguaje y la cultura, se puede afirmar que cuando se escribe acerca de las vivencias (escritura como proceso) se está accediendo al lenguaje interiorizado por el individuo durante el proceso de apropiación del lenguaje, que no es más que la apropiación de la cultura, de la regulación de sí mismo a partir de los parámetros impuestos por las personas a su cargo. En la escritura se sustituyen el gesto y la imagen por la palabra, pasando del lenguaje gestual al simbólico. Cuando la escritura se convierte en vivencia el lenguaje interiorizado se actualiza, es decir, el lenguaje interiorizado se entrecruza con la emergencia de un nuevo ser que emerge durante el proceso de integración de los potenciales genéticos a la identidad.

La danza y la escritura se entrecruzan, generando cambios en la identidad.

Aprendizajes acerca de la escritura y la expresión e integración de los potenciales genéticos en la identidad.

Como se ha descrito hasta el momento en el proceso de escritura paralelo al proceso regular de Biodanza, la escritura permite registrar el proceso de vida actual, develando como Biodanza incide en la vida del biodanzante al generar cambios profundos en la identidad.

De esta manera a través de la escritura se hace visible como los potenciales genéticos al expresarse en las líneas de vivencia se integran a la identidad, mientras que la escritura se transforma, pasando de relatar vivencias ya vividas a ser en sí misma una vivencia.

Entonces es posible afirmar que el proceso de danzar la vida a través de Biodanza, y de recrearse a sí mismo y a la historia personal a través de la escritura, son procesos que acontecen de manera paralela, que se sincronizan y se retroalimentan. Al leer detenidamente los escritos se ve que estos dos procesos se encuentran también con el recrear del proceso de desarrollo evolutivo humano.

En Biodanza se parte de la exploración del cuerpo en movimiento, de la misma manera en que un bebé al nacer conoce el mundo a través de su vivencia corporal el biodanzante se reconoce a través de la danza. En la escritura se vive este mismo proceso.

Los primeros escritos a través de la creación de personajes exploran el cuerpo en movimiento.

Esto se hace posible gracias a que la activación de los potenciales de creatividad y vitalidad por medio de Biodanza, permite que estos recursos sean utilizados por quien escribe, de tal manera que la escritura, aunque se realiza en un primer momento tomando distancia de sí ,relatando las vivencias de otro, no se limita a sondear el mundo de las ideas conscientes y latentes que empiezan a hacerse conscientes, sino que representa en palabras el proceso de despertar de la conciencia corporal, cuyo embrión se encuentra en el sentir el cuerpo con intensidad.

El proceso de danza y escritura permiten la transformación del lenguaje interiorizado, generando transformaciones en el sistema de autorregulación creado por el individuo en su proceso de adaptación al contexto sociocultural del cual hace parte; facilitando, de manera progresiva, que los impulsos vitales, los instintos, se reorganicen para orientar las prácticas cotidianas en búsqueda del bienestar. Se reactiva la capacidad de autorregulación orgánica y el proceso de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida.

La escritura se convierte entonces en una extensión de Biodanza. A medida que se avanza en el proceso los efectos de Biodanza se hacen cada vez más visibles en la vida cotidiana. Los potenciales activados se convierten en recursos de desenvolvimiento interno que el biodanzante utiliza en su vida diaria al interactuar con otros y al abordar las diferentes situaciones que se le presentan. Estos mismos recursos empiezan a integrarse en la escritura.

La creatividad que se vivencia en la expresión corporal, logra permear y modular el pensamiento a través de la escritura. La incidencia de Biodanza a nivel cenestésico es paralela a su incidencia a nivel de los procesos cognitivos relacionados con el pensamiento. Surge un estilo de pensamiento flexible, móvil, dinámico, que no se estanca con facilidad, que da la posibilidad, como se observa en el estilo de la escritura y en los relatos e imágenes que contiene, de no quedarse "rumiando" una misma imagen, idea, pensamiento, evitando caer en la racionalización de la vivencia.

La integración de la vitalidad y la creatividad a la identidad genera cambios a nivel cenestésico, orgánico, cognitivo y existencial.

El niño que explora su cuerpo como primer lugar de contacto con el mundo, en un contexto de contención amorosa, está conectado con la vivencia del placer. Para retomar este contacto a través de Biodanza se ofrecen dos caminos. Por un lado se encuentra la expresión de la vitalidad, que permite el contacto con la energía disponible para la acción, y con la vivencia supremamente placentera del ímpetu vital, jalonando las motivaciones afectivas y existenciales del biodanzante. La otra vía de acceso al placer es el progresivo contacto corporal entre los integrantes del grupo y las caricias, que permiten la vivencia del cuerpo erotizado, plácido.

Las líneas de creatividad, vitalidad y sexualidad se encuentran y se potencian mutuamente. El despertar al movimiento y al placer, junto con el descubrir la energía para la acción contenida en el organismo, trasciende las sesiones de Biodanza; se empieza a sentir en lo cotidiano, el cuerpo con mayor intensidad, y toda la información que este reporta transforma los patrones usuales de respuesta y repercute en la toma de decisiones. A nivel de la escritura el placer y el displacer se encuentran instalados en el cuerpo y se movilizan a través de los relatos del cuerpo en movimiento, de manera

pulsante en la búsqueda de un mayor bienestar. Aparece la fuerza vital como recurso para permitir que el placer inunde el cuerpo. Se descubre el poder que tienen la energía vital y el placer para transmutar las emociones, para desatar las corazas caracteriológicas instaladas en el cuerpo por la estructura represora del contexto cultural y cada poema se convierte en todo un proceso de reorganización interna, donde se comprometen lo visceral, lo cenestésico y lo emocional. Poco a poco se va asumiendo una postura y actitud corporal de apertura al placer.

Así como el niño busca perpetuar las vivencias placenteras el biodanzante se permite tocar y ser tocado accediendo a la vivencia del cuerpo erotizado. En la vida cotidiana la exploración corporal se realiza a través de las caricias del propio cuerpo que hacen posible la vivencia del autoerotismo. La escritura refuerza este proceso, se logra poner en palabras el deseo sexual, se describen las sensaciones corporales de todo el cuerpo, de la piel con poros abiertos, de las manos inquietas, del vientre expuesto, de las piernas displayadas, de los genitales palpitantes. En un segundo momento se integra al otro en la escritura, aparecen relatos de encuentros sexuales donde es posible sentir al otro sin perderse a sí mismo como referente, en un mismo pulsar orgánico. Dentro y fuera de la clase se ha vivenciado el contacto con el ritmo corporal, desde los polos de la identidad y la regresión, que ha permitido entrar en contacto con el ritmo vital y vivenciarlo en la vida cotidiana.

La cultura occidental ha limitado la posibilidad de la vivencia del erotismo al interior del cuerpo silenciado, a los encuentros hombre – mujer en busca de la procreación, a las noches prudentemente ocultas de la vida en pareja y al sentenciado secreto de los amores furtivos.

Biodanza permite recuperar la capacidad, el permiso de sentir placer sin culpa y sin egoísmo. De manera progresiva, a partir de la exploración del movimiento y de las posibilidades expresivas al entrar en resonancia con el propio ritmo, con la música y con el otro; del encuentro sensible, respetuoso y amoroso consigo mismo y con los otros; de la movilización de corazas corporales; de la vivencia de la comunicación afectiva, la expresión creativa, el juego y el ímpetu vital, se logra vivenciar el placer de estar vivo.

La escritura permite explorar el lenguaje erótico, degustar la vida a través de la palabra, cargarla de deseo, de ganas de vivir.

Escribir las imágenes que emergen del cuerpo erotizado, abierto, dispuesto y entregado a la vida, es un proceso de liberación que permite transgredir, a nivel del pensamiento, el tabú cultural que se instala en el cuerpo como normatividad autoimpuesta, represora.

También significa la aceptación del cuerpo como recinto sagrado en el que transcurre la vida, como espacio de encuentro con los otros, con la naturaleza, con el universo. (Integración de las líneas de sexualidad y trascendencia)

A nivel metodológico el placer se ubica como generador de conciencia corporal que activa la capacidad reflexiva-desde lo cenestésico y desde lo erótico-. La escritura funciona como concatenadora del proceso, ya que vincula cuerpo y palabra, lleva al lenguaje verbal la posibilidad encontrada desde el lenguaje corporal: el erotismo. Permite que afloren los pensamientos que usualmente habían sido reprimidos, y que se han movilizado de manera paralela con los movimientos libres, voluptuosos y voraces durante la danza.

La mayor confianza para esta expresión en libertad, para abrirse a la vida, para entregarse a la vivencia, se hace posible gracias a la contención amorosa del grupo. Biodanza permite la vivencia del ser amado, aceptado, respetado, acariciado, cuidado y también permite asumir el papel del cuidador, del protector de sí mismo, de los otros y de la vida. La expresión de los potenciales de la creatividad, la vitalidad y la sexualidad, despiertan la sensibilidad corporal, la autocompasión y la compasión por los otros; se expresa el potencial de la afectividad. Se vivencia el amor por sí mismo a través del amor por los otros, a través del juego, las caricias y la expresión del cuerpo integrado en las danzas rítmicas individuales y grupales. Biodanza permite admirar el cuerpo del otro y de sí mismo en movimiento, reconocer su belleza y su valor intrínseco. Se empieza a amar la vida, a reconciliarse con la capacidad de amar y desear. Biodanza permite la vivencia de la completud, del éxtasis. Se abre el camino hacia la trascendencia, hacia la integración con el todo.

En la escritura el cuerpo se recrea desde las vivencias eróticas. Se observa como la vivencia del cuerpo con intensidad ha permitido el vivenciar el cuerpo como un todo integrado y desde allí se escribe. Ya no se recrean personajes ni se relatan vivencias anteriores, se siente el cuerpo y la vida a través de la escritura. Emergen, sin referentes concretos ubicados en el tiempo cronológico de la historia personal, las imágenes poéticas. Se empieza a admirar la vida, a sentirla desde adentro y en estas imágenes se va más allá de la vivencia de sí y ya no solo es posible encontrarse consigo mismo a través de los otros, también a través del encuentro con la naturaleza, con sus elementos y con los seres vivos que la integran.

La escritura permite reconocerse a sí mismo en el proceso de cambio. La vivencia de sí ha cambiado, de tal manera que en los escritos las imágenes contienen la expresión de un ser activo, creativo, sensual y amoroso, que se siente y reconoce como parte de la vida. El encuentro con los textos le permite a quien escribe leerse a sí mismo a través de la escritura y dejarse tocar en lo más profundo. Las resonancias de las profundidades del ser que contiene la imagen poética repercuten en la integralidad del organismo.

La integración de los potenciales de vitalidad, creatividad, sexualidad y afectividad potencian la trascendencia. El entrecruce entre los potenciales de afectividad, sexualidad y trascendencia permiten la vivencia amorosa consigo mismo que despierta la conciencia de sí e invitan a relacionarse de manera más presente con la vida, haciéndose posible disponer de la vitalidad y la creatividad en la vida cotidiana. El proceso de Biodanza y escritura fortalecen el proceso de integración del sentir y el pensar que dan lugar al conocimiento intuitivo cuyos orígenes se encuentran en el despertar de la conciencia corporal. Es ésta la que despeja el camino hacia la trascendencia.

Pasar de escribir acerca de la añoranza, la tristeza, las contradicciones, los sentimientos y sensaciones encontradas, a abrir espacio para también describir las sensaciones placenteras y la belleza que se encuentra en los otros y en la naturaleza, es un proceso vivencial de ampliación de conciencia donde el centro de la escritura deja de ser el ego y la mirada empieza a desplazarse de un lugar a otro manteniéndose el punto de referencia en el cuerpo de quien se siente vivir la vida y desde allí escribe.

La escritura como vivencia permite realizar un ejercicio contemplativo de la existencia, y Biodanza permite realizar un ejercicio de meditación en movimiento. Es así como la danza y la escritura se encuentran abriendo la posibilidad de danzar la vida.

10. CAPITULO 6 CONCLUSIONES

El propósito fundamental de esta monografía ha sido realizar un recorrido por los aportes conceptuales y metodológicos de Biodanza que permita dar respuesta a la pregunta acerca de la forma como el lenguaje verbal y escrito se integra con la triada música-movimiento-vivencia en el proceso de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, haciendo énfasis en la comprensión de su incidencia en la integración del sentir, pensar y actuar en la vivencia de sí.

En primera instancia el recorrido conceptual por el Modelo Teórico de Biodanza y su teoría de desarrollo humano y de identidad, junto con la lectura de autores que han construido conocimiento acerca del desarrollo evolutivo y del proceso de construcción del lenguaje, permite concluir que Biodanza genera transformaciones en la identidad de las personas gracias a su capacidad de incidir en la expresión e integración de los potenciales humanos a la identidad y gracias a que logra acceder al origen del lenguaje en el individuo, es decir al lenguaje interiorizado por las personas en su proceso de adaptación al contexto cultural y a la vida en general, generando transformaciones en el sistema de autorregulación de la conducta, el cual está conformado por la apropiación del lenguaje y por el aprendizaje cenestésico vivencial, que permiten, al actuar de manera paralela e integrada, responder asertivamente a las situaciones que se presentan en el transcurso de la vida.

En cuanto al recorrido metodológico realizado a través de los escritos y experiencias de varias biodanzantes y de la revisión detallada del modelo metodológico de Biodanza se puede concluir que es posible integrar el lenguaje verbal y escrito a la metodología de Biodanza sin obstruir el proceso de integración de las vivencias a la totalidad del individuo, por el contrario, el compartir verbal y la escritura favorecen el proceso de integración de la forma de pensarse y sentirse a sí mismo en el aquí y el ahora, generando cambios en los patrones de respuesta más usuales de las personas y en su forma de desear y de proyectarse.

En cuanto a la revisión del manejo metodológico que ha dado Myrian Sofía López al lenguaje verbal y escrito en la puesta en marcha del proceso regular de Biodanza en la Escuela Colombiana, es posible concluir que Biodanza cuenta ya con los espacios necesarios para la integración del habla y la escritura a su proceso vivencial. La validez del manejo metodológico de Myrian Sofía radica en la orientación que ha dado a estos espacios y en el reconocimiento que hace de la importancia del papel que juega el lenguaje en el proceso de integración afectiva. Es a partir del posicionamiento que ella da al lenguaje en este proceso, que ha implementado otros espacios y que ha generado cambios en la orientación de los ya existentes.

Para los grupos regulares el espacio para la expresión a partir del lenguaje verbal es el relato de vivencias y para los grupos en formación para ser profesores de Biodanza se mantiene el relato de vivencia y se incluye el abordaje teórico de Biodanza durante las maratonas. En cuanto a la expresión a partir del lenguaje escrito para el grupo regular en la Escuela Colombiana se abre el espacio de las fichas de proceso y la opción de la escritura libre de manera paralela al proceso de Biodanza. Para el segundo grupo (grupo en formación) además de estos dos espacios se cuenta con los relatorios y la monografía.

En cuanto al relato de vivencias Miran Sofía López hace algunas variaciones: da igual importancia a la contextualización teórica de las clases y al compartir voluntario de las

vivencias por parte de los participantes. Además abre este espacio al iniciar y al finalizar cada sesión.

El objetivo del relato de vivencias consiste en acompañar el proceso de transformación de los biodanzantes desde la contención amorosa y facilitar que se apropien de su proceso de integración. El relato de vivencias facilita la integración de las vivencias a la vida cotidiana y permite la expresión de la identidad en un contexto grupal amoroso; es un espacio ritual que facilita hacer un proceso de adaptación al mundo, en la medida en que "fortalece la expresión integrada del ser en emergencia más allá de la clase".

En cuanto a los relatorios y el abordaje teórico de Biodanza estos cobran importancia dentro del proceso de formación de los biodanzantes como espacios fundamentales para la apropiación singular de la teoría de Biodanza por parte de cada estudiante, de acuerdo con sus características y vivencias personales.. Se reconoce también que estos dos espacios promueven la transformación de la forma de concebir y vivenciar la vida de manera integrada, en relación con el proceso de integración afectiva de los biodanzantes, ya que en los relatorios y en el abordaje teórico el lenguaje verbal y la escritura, respectivamente, permiten rescatar los aprendizajes vivenciales de la práctica de Biodanza, es decir, integrar las vivencias y los conceptos teóricos, hasta llegar a una comprensión del modelo teórico como unidad integrada. Además el abordaje teórico de Biodanza se reconoce como entrenamiento útil para que el futuro profesor adquiera mayor habilidad en la presentación y manejo teórico de Biodanza frente a sus grupos

El objetivo de la escritura en las fichas de proceso y la escritura libre es promover la participación activa del biodanzante en su proceso y facilitar la organización del pensamiento que se moviliza durante las clases y a lo largo de la práctica de Biodanza.

Las fichas de proceso posibilitan el encuentro del biodanzante consigo mismo inmediatamente después de la vivencia, invitando no a la reflexión sino a la escucha de sí mismo y a la expresión en un momento en que se vive intensamente la conexión consigo mismo, representando un ritual de tránsito a la libre expresión -integrada- en la vida cotidiana.

La escritura libre como ejercicio paralelo al proceso de Biodanza permite expresar en palabras las vivencias, facilitando al biodanzante, de manera progresiva, como sucede durante la danza, hacer de la escritura una vivencia en la cual emerge el ser en su actualidad, aquí y ahora, incidiendo en la flexibilización del pensamiento y en la integración de este a la vivencia de sí.

En este proceso cumplen un papel fundamental el movimiento y el placer, los cuales se trasladan del lenguaje corporal al lenguaje escrito, dando movilidad al pensamiento, en el cual se logra integrar el lenguaje interiorizado con la imagen poética la cual cumple un papel renovador del ser, en tanto hace posible que el lenguaje emerja del cuerpo integrado durante la vivencia en la danza y en la escritura.

El lenguaje verbal y escrito integrados a la práctica de Biodanza facilitan entrar en contacto con el lenguaje interiorizado activado en las vivencias. Así se generan transformaciones que repercuten en la forma en que cada persona se apropia de la cultura, se crean nuevas normatividades internas, nuevos sistemas de autorregulación, que respetan las motivaciones emocionales, orgánicas y existenciales.

De esta manera se logra incidir en la construcción de un pensamiento flexible, creativo y móvil, abierto al cambio, reflejo del cuerpo integrado, y se generan procesos de

transculturalización a nivel individual y grupal, que contribuyen a la construcción de masa crítica, a la creación de lógicas de pensamiento basadas en el respeto por la vida.

Es primordial que el movimiento Biodanza preste atención a las demandas del mundo contemporáneo. La formación de nuestros niños, jóvenes y adultos, en los ámbitos educativo, laboral y familiar, necesita una atención especial. Biodanza, además de cumplir un papel mediador del desarrollo humano, puede aportar a la creación de pedagogías activas que representen cambios efectivos en la vida cotidiana, que rescaten los aprendizajes vivenciales y que presten mayor atención al desarrollo integral del individuo. Teniendo presente este propósito es primordial profundizar en temáticas como el desarrollo cognitivo, la construcción del lenguaje y del pensamiento, ya que a través del lenguaje se crean mundos posibles, cuerpos discursivos que dinamizan micro y macro contextos socio culturales.

Biodanza ha diseñado una metodología de carácter cenéstesico - vivencial pero en ningún momento ha planteado que el desarrollo cognitivo - verbal de los seres humanos tiene menor importancia en el proceso de integración afectiva, sin embargo, los contenidos de los módulos de formación de los profesores de Biodanza no reúnen suficientes elementos acerca de la manera como Biodanza afecta esta estructura, y a nivel metodológico no se profundiza en el manejo de los espacios destinados para el lenguaje verbal y escrito. Es importante que esta monografía, la cual recoge la experiencia de diez años de trabajo que han permitido instaurar el movimiento de Biodanza en Colombia, y otros aportes, puedan ser debatidos y quizás integrados a los contenidos de base para la formación de Profesores de Biodanza.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- BACHELARD, Gaston. La Poética del Espacio. Fondo de Cultura Económica. Bogotá. 2000.
- GARCIA, Carlos. El arte de danzar la vida. Biodanza la vivencia como terapia. Ed. Biocentric Foundation. 1997.
- MARCHESI, Alvaro, CARRETERO, Mario, PALACIOS, Jesús (Compiladores) Psicología Evolutiva. Tomo 1. Teorías y Métodos. Tomo 2. Desarrollo Cognitivo y Social del Niño. Alianza Editorial. Madrid. 1991.
- SANTOS VIOTTI, Liliana, BARROS DE CARVALHO, Gerson. La empresa en el tiempo del amor. Belo Horizonte, 1997.
- Materiales teóricos de Biodanza:
Identidad e Integración, La Vivencia, Mecanismos de Acción, Aspectos Psicológicos de Biodanza, Trascendencia. Metodología II: La sesión de Biodanza, Metodología V: El grupo de Biodanza.

| | |
|---|----|
| 12. ANEXOS | |
| 12.1 Poemas | 48 |
| 12.2 Cuadro de registro de Análisis de textos | 63 |
| 12.3 Ejes Temáticos y Variables | 64 |
| 12.4 Modelo Teórico de Biodanza | 70 |
| 12.5 Esquema Dinámico de la Identidad | 71 |

12.1 ANEXO No. 1. POEMAS

PRIMER LIBRO.

Poema 1

“Me decido a escribir”

Me decido a escribir.
ya hacia falta.
Añoro todos mis fantasmas,
o mas bien recuerdos;
Se entrecruzan;
los vivos y los muertos
del 92, del 94, del 98, del 99,
incluso los del dosmilcien.
Y aspiro bocanadas...
Tal vez el telón de fondo de entonces:
el humo,
-la fogata, la penumbra y la somnolencia-
Un “y” que me coarta,
al que acudo para aplacar el sentimiento del “sin-fin”.
Saco a relucir los estereotipos que me habitan
Las brazadas, el agua,
el cuerpo en movimiento,
se abrazan, se resisten
♫ ♫ la fragilidad jajajaja
en el corazón jajajaja ♫ ♫
... resulta patética
esta resistencia al cambio
si dejara que el placer me inunde...
que circule...
el cosquilleo se detiene,
se estanca en mi vientre
entre mis piernas!!!
Justo allí se ahoga,
Lo reprimo !!!
Me reprime !!!”
Añoro ese pasado.
Ese futuro
Se me escapa...
Lo voy dejando ir.

Poema 2

La mujer, susurro que se esparce.

La mujer, se oye decir,
La mujer que viene allá,
Esa que se asoma por la esquina...
Esa... esa....
Quiere motilarse,
se ve desesperada,
motilarse, o sea, dos puntos, cambiar de look !!
No ! lo que quiere es mutilarse,
Mutar !!!
Se encuentra confundida
no ! decidida
imperiosa...
La mujer arranca a correr,
No se detiene,
empieza a dibujarse,
lentamente en su rostro:
la placidez.

Poema 3

Danza niña danza,
Vamos mujercita,
vamos...
acercateeeee !!
estirateeee !!
cuesta
arriba
cuesta
abajo
cuesta a lado y lado.
Pendiente
oscila
resplandeciente
se sacude
grita
su canto.
Se deja caer de las alturas
se embarra
se enmaraña
lucha para no enlodarse
....busca terruño... fruto

Poema 4

... y, por la puerta grande,
alzada en hombros
por la senectud,
en medio del callejón de honor
que le hace la adolescencia,
sale la juventud,
mientras la niñez, vigorosa,
aplaude.

Poema 5

Ya no recuerdo...
Por lo menos no
como lo hacía ayer ...
por lo menos no
lo que recordaba
tan intensamente
ayer...
quizás porque
el placer arrasa !!
es devastador!!:
la más profunda conmoción.

Hoy abril 8 de 2005 arrancho de nuevo releendo los comentarios a este último poema y creo que me apresuré al afirmar que se pasa a radicalización, pienso que aun no, pienso que se pasa a profundización, se inicia la profundización

Poema 6

Ayer, anoche,
Me sorprendí componiendo (música)
(Haciendo tonada con...)
como si mis emociones
hubieran tocado por primera vez
y armoniosamente
mis cuerdas vocales, mi garganta,
mis labios.
Como si las vibraciones
De mis cuerdas vocales
Fueran sencilla resonancia
De mi cuerpo, de mi carne,
De mi fibra muscular
Esquivando la razón
E incluso la imaginación

(cuerpo-tiempo en movimiento-sonoro)

Poema 7

Llegará el día en que nuevamente quiera recorrer mis pasos,
abrir este cuaderno
para leerlo de comienzo a.....
donde vaya
Aun no... quiero seguir avanzando,
quiero afrontar el miedo que me genera
el movilizarme sin lastres...
entre tierra y cielo.

Poema 8

Una noche no soñada
me sedujo,
sorprendió la puerta
de mi casa
entreabierta
y sin cerrojo.
Que suicidio!
Incorporo la muerte paso a paso
aniquilo sombras y fantasmas;
me despojo
de añoranzas de otros tiempos.
Ya no añoro, por ejemplo,
la muerte disfrazada
de enemigo incierto.
Ya no añoro la penumbra
en que se alberga.
Voluntariosa
oportunista
me desvelo.
Para que el amanecer
penetre mis entrañas
Eh aquí la muerte que preciso:
Luz de sombra
Claro – oscuro.

Poema 9

Me alquilo para soñar
Me levanté muy temprano
y labré la siguiente insignia
en mi pecho,
entre pezón y pezón,
“soy ramera...
te alquilas para soñar?”
y me llegaron clientes.

Poema 10

Un deseo

Descálzate
quiero
ver los dedos de tus pies.

Poema 11

Espejismos

Me torno triste.
Invento espectadores,
pasajeros desprevenidos, a quienes exhibo
mis nuevas o posibles caras.
los necesito por un rato...
Mientras me acomodo
mientras me ubico
más allá de la tristeza.

Poema 12

Con el debido respeto,
en medio de mi desespero
invoqué la muerte
y ella, caprichosamente sabia,
nunca quiso
desprenderse de la vida.
Así es mi muerte.

Poema 13

Como leer otras líneas,
otros trazos...
Cómo desviar la atención
de este libro abierto
-sin editar- que – bello – encuentro.

Poema 14

Concilio Bogotano Primero

Usted me permite sentirme
tan vital tan viva...
que por instantes
temí llegar a enamorarme,
Ahora comprendo
que no temo
sentirlo a usted
sino a mi vida.
Le temo
porque
me encanta

Poema 15
Concilio Bogotano Segundo

Quisiera dejar
-por un instante-
de sentirme...
pero no puedo,
me extraño.

Poema 16
Veo

Me contemplo
observo mis trazos...
los de mi cuerpo desnudo en el papel.
y escucho mi voz
titubeante recuerdo
“algún día mis manos lograrán dibujar lo que observo”
y me sorprendo al verlas
siguiendo mis intuiciones
si no las más profundas,
sí muy mías.
Quizás esa voz que recuerdo,
era una réplica, la resonancia
de un adentro
que hoy se vuelca en mis contornos
En mi rostro
En mi figura
En mis paredes
Mi casa
Mi mundo
Y mi reflejo
Veo...
¿Qué veo?...

Poema 17

Tengo el humo
impregnado en mi cabello, el humo de un cigarrillo que aspiré
para aniquilar mis ansias.
Me hastía este olor de carbono mezclado con nicotina.
Me quedo con mis ansias de saborear mi cuerpo en movimiento.
Seductora yo me admiro
Palpo la tersura de mis pezones
y la voluptuosidad de mis senos y caderas
de mis labios
en medio de mis piernas
Mi vagina,
mis genitales distensionados,

displayados, plenos,
abiertos a sus anchas,
palpitantes, espasmódicos,
orgásmicos
Las palmas de mis manos,
de mis pies,
La piel que cubre mis contornos
expuesta
al placer
dispuesta
a dejarse seducir por mis ganas
por mi deseo
de amar intensamente
Te amo vida
Me seduces
Te seduzco

Poema 18

Anoche
palpé tu risa.
Me dejaste hurgar por debajo de tus máscaras

Poema 19

No hubo catástrofes
ni terribles desenlaces
solo un pasado
un presente
y un futuro;
un tiempo que se repliega
y hace historia:
la mía.
Sencillamente vivo
Me transformo

Poema 20

La razón hoy me perfora el cuerpo:
“Ya son las 12, tienes que madrugar, descansar, detente, contente, para,
enciérrate, ya no sientas”
...mientras mi cuerpo late, vibra,
mientras mis manos curiosas
desean darle forma
a esto que siento
forma-trazo
forma – garabato
dibujo
texto.
Tiempo... Necesito Tiempo

Poema 21

Ritual de paso

Anoche dormí en mi nueva casa
en medio de mis trastos viejos
estropeados,
que reliquias!!
en medio del olor
a cuartos
hace tiempos no habitados;
en medio del resplandor
de los metales de cocina renovados;
Llegó la hora
de ponerlo todo en su lugar;
de distribuir muebles, decorados, utensilios;
de definir espacios.
Lo viejo se torna nuevo o desechable
Lo nuevo crece cotidiano.
Bienvenida – Casa Mía

Poema 22

Hace días no te dedicaba tiempo
Me hacía falta mirarte a los ojos
Contemplar tu espalda...
Las plantas de tus pies...
La comisura de los labios...
Y los alvéolos
De tus orejas
Olvidé mencionar tu vientre
Tus muslos
Y caderas...
... vaya olvido
Resulta emocionante
Encontrarte de nuevo
Dispuesta a abrirte poco a poco,
Con esa sutileza
Que sirve de puente
Para alcanzar la extrema placidez

Poema 23

Hoy me propongo
Jugar el más delicioso y escabroso
De los juegos.
Romper mis límites
Y mis taras
Mostrarme tal cual soy

Poema 24

Recuerdo el rostro
De esa niña
En tu sonrisa

FIN DEL PRIMER LIBRO.

A continuación viene una etapa de expresión a través del dibujo y silencio en la palabra. En medio de mis dibujos encontré estos poemas:

SEGUNDO LIBRO

Poema 25

Rumbo

Mis propios pasos
me contienen;
mi propio andar.
Mi ruta traza mi rumbo.
Siempre intuyo a donde voy.
Se precisa retornar a casa
cada día
para recibirlo
y atenderle
como se merece

Poema 26

La vida es mi maestra;
incansable
escucho su murmullo permanente:
Cuando eleva la voz
señalando lo evidente,
cuando imponente
y sutil
devela sus secretos,
cuando me acoge en su seno
y me acaricia,
cuando me arroja al camino
y simplemente me observa,
otorgándome el privilegio
de pertenecerle

FIN DEL SEGUNDO LIBRO

Retomo la escritura

TERCER LIBRO

Poema 27

Me encanta
cuando el rumor
de la vida

me consume
el vientre.
No es dolor
no es ansiedad
es vértigo

Poema 28

La nostalgia
No me aprisiona,
Me revive,
No me conduce al pasado
Me invita a arrojarme al abismo
Pero todavía no me atrevo
... y ese vértigo del otro día?
Quizás vengo cayendo
desde hace rato
pero con los ojos cerrados
... este sentimiento de hoy
cercano a lo que podría llamar nostalgia,
no es más que el percatarme
Estoy cayendoooooooooo

Poema 29

Me es ajena la escritura hoy
Desde hace tiempo
Retiro mis ojos del papel
En el intervalo entre línea y línea
Como para evitar encontrarme
Con mis palabras.
Me encuentro en un punto limítrofe entre la razón y la sin razón.
La demencia o la cordura?
Inicio nuevamente un proceso profundo y quiero lanzarme al agua
Las cataratas me llaman
Soy agua estancada
Quiero correr por las laderas
Rodar y rodar
Llamo a mi cuerpo a la soltura
Que no es ni locura, ni cordura
Me parece sensato ser cada vez más yo.

Poema 30

El día de hoy me exige contención
y quiero desmoronarme
diluirme
para reintegrarme
pero entre cita y cita
me queda poco tiempo
y no quiero quebrar el cántaro
ni reventar la pita.
Quiero darme un tiempo
Para volar con las aves
Silvar con el viento
Brillar con el sol
Esconderme con la luna
Morir un poco
Necesito contención

Poema 31

El miedo
es aquello que se siente
cuando se reconoce claramente,
sin dubitación alguna, que es exactamente "Eso"
-que no he hecho
o que he dejado de hacer-
lo que quiero hacer.

Poema 32

El miedo
es el murmullo del cuerpo
su parloteo silencios
frente al descubrimiento
de una pasión,
o de una ilusión del ser

Poema 33

Estoy viendo
Con relativa facilidad
con diferentes grados de nitidez
camino que han quedado abiertos
algunas historias iniciadas
hechos aislados
que hoy se concatenan

Poema 34

Me hierve el vientre
Necesito moverme
Antes de destruir más cosas
A mi alrededor
Y en mí
Me voy a vivir a profundidad.

Poema 35

Cuando me encuentro desdibujada me sorprende
de no perderme en
la oscuridad profunda
con destellos luminosos
de astros incandescentes: vertiente de la vida.
Sigo aquí
Sintiéndome
amorfa y contundente
Necesito romper los límites, diluirme!
Viajar más allá de las fronteras de mi cuerpo

Poema 36

Quisiera olvidar
los aprendizajes
de los últimos años
para poder escuchar
claramente
lo que sucede
día a día

Poema 37

Ahora que me encuentro
Nuevamente enmudecida
Abrumada
Encogida
En el vientre de la vida
Siento mi cuerpo
Latir incesante...
Recuerdo cuando era niña

Poema 38

Siento la luna
que despide la noche
y saluda la mañana
renace mi sentir vibrante
de otros tiempos
anteriores al temor
y a la culpa
por el placer ardiente y juguetón

Poema 39

Vientre flor
útero flor
pétalo y pistilos,
así soy yo:
resplandeciente!!
en búsqueda del sol,
del calor que da el sentir la vida

Poema 40

Abro mis piernas
y me acojo.
Me abro
para enconcharme luego
con un suspiro,
para abrirme luego
con un gemido

Poema 41

Me siento tan frágil
casi incapaz de moverme a voluntad
permito entonces que la vida se encargue de darme movimiento
me acurruco en el
vientre de mi madre
que es hoy mi propio vientre.
De mis entrañas emerjo cada día

Muchos de estos poemas se han escrito uno tras otro, una imagen poética permite el sumergirse en la vivencia de sí mismo, remitiendo a nuevas imágenes a nuevas emergencias del ser actual

Poema 42

Me sumerjo en mis sentidos
para hacerme gota de rocío
que se desliza suavemente
por tu rostro,
que se diluye en tu lágrima
que se evapora en el calorcito del viento que te arrulla

Poema 43

El calor
endulza mi cuerpo
convierte mi sangre
en miel
espesa
y carmelita.
Saboreo mi propio néctar
Me fecundo

Poema 44

Ya no me reconozco
vivo hoy mi silencio
su tersura
su confianza

Poema 45

Mis genitales tibios
palpitan al ritmo
de mi corazón

Poema 46

Sentí tanto placer
Al respirar
Y sentirme viva esta mañana
Sentí nuevamente
La placidez
De la bebida
Que mama la teta
Hasta dejarla seca
Para luego caer
Profundamente
Dormida:
La plenitud de un
Baño de endorfinas

Entre más leo mis poemas comprendo que si no hubiera escrito me hubiera
estallado
Biodanza genera procesos tan fuertes que hay que aprender a comunicarse

Poema 47

Las armas se van convirtiendo en armaduras, demasiado pesadas, poco flexibles, entonces hay que hacer un llamado al potencial creativo para abrir con él las compuertas del espacio íntimo del ser, ahondar para emerger desde las profundidades y desde allí crear.

12.2 ANEXO No. 2. Cuadro de registro de Análisis de textos

| ESCRITOS | COMENTARIOS | VARIABLES |
|-----------------|--------------------|------------------|
| | | |

12,3 ANEXO No. 3.
Ejes Temáticos y Variables

| | |
|------------|---|
| Temática: | Encuentro con la historia personal |
| Variables: | Canales de comunicación entre el presente, el pasado y el futuro Visión de presente pasado y futuro Relación con la historia de vida Movimiento corporal Placer Flexibilidad El estar: El aquí y el ahora. Vivencia de sí Autoimagen Integración de vivencias Rescate de vivencias y potenciales internos Actitud frente a lo doloroso Inconsciente personal Reorganización emocional Creatividad en la vida cotidiana Actitud frente al cambio Visión holística Vivencia de completad |
| Temática: | La conciencia en la danza |
| Variables: | Desarrollo de la capacidad de entrega Profundización Conciencia de sí Capacidad de autoobservación Integración pensar sentir actuar Conocimiento intuitivo Integración del conocimiento intuitivo a la vida cotidiana Capacidad de entrega El placer EL estar Aquí y ahora Cambios en lo cotidiano |
| Temática: | El placer en la escritura |
| Variables: | El movimiento corporal El placer como generador de conciencia de sí El placer como vehículo de cambio Placer – Displacer Relación con lo corporal Conciencia corporal Vivencia de sí Relación consigo misma Autopercepción Historia personal Integración de vivencias Cambio de visión de la vida Los relatos Los relatos de vivencias |

Temática: La escritura como puente de contacto con lo corporal

Variables: El placer
Movimiento corporal
Vida cotidiana
Vivencia de sí
Conciencia corporal
Conciencia de sí
Autoimagen
Percepción de sí mismo en relación con el mundo
La escritura como relato de vivencia
Conexión con la vida
Integración con el todo
Trascendencia
Erotismo
Sexualidad

Temática: La escritura en la expresión e integración de la sexualidad a la identidad

Variables: Placer
Erotismo
Sexualidad
Actitud frente a la sexualidad
Actitud frente al placer
Actitud frente a lo erótico,
Autoerotismo
Temor al placer
Vivencia de sí
Relación consigo misma
Sexualidad y Creatividad
Capacidad de entrega
Capacidad de escucha y de apertura
Autoimagen
Relatos eróticos
Cuerpo erotizado
Relación con los otros
Relación con la vida
Entrega a la vida
Placer de estar viva
Ritmo vital
Relación con la muerte
Conexión con la vida
Visión de pasado
Reconocimiento de sí
Integración de vivencias
El estar: El aquí y el ahora
Vivencia de sentirse viva
Actitud frente al cambio

Temática: La expresión de los potenciales de sexualidad, creatividad y vitalidad a la Identidad en la danza y en la escritura.

Variables: Vitalidad
Sexualidad
Creatividad
Vivencia de sí

Movimiento corporal
Expresión de potenciales
El placer como vehículo de cambio
Actitud frente al cambio
Sentir y actuar

Temática: Integración de sexualidad, vitalidad, afectividad

Variables: Sexualidad
Vitalidad
Afectividad
Actitud frente a lo doloroso
Integración de lo doloroso
Relación consigo mismo
Relación con los otros
Relación con la vida

Temática: Integración de afectividad y trascendencia con la conciencia corporal como mediadora

Variables: Afectividad
Trascendencia
Relación amorosa consigo misma
Despertar de la conciencia
Estar presente
Apertura de conciencia
Conciencia corporal
Integración del sentir y el pensar
Relación consigo misma
Ampliación de conciencia
Conocimiento intuitivo
Conciencia corporal y trascendencia
La aceptación de sí misma
Integración corporal
Vivencia de completud.

Temática: Cambio de autopercepción y de percepción del mundo y de los otros

Variables: Autoexploración
Reconocimiento de sí
Capacidad de observación
Conciencia corporal
Conocimiento intuitivo
Nuevas posibilidades de expresión
El estar
El aquí y el ahora
Vivencia del tiempo
Ritmo corporal
Sexualidad
Vivencia de sentirse vivo
Potencial afectivo
Afectividad y Sexualidad
Relación amorosa consigo mismo
Autoerotismo
Seducción
Actitud frente a la sexualidad

Vivencia de sí
Lo corporal
El placer
La relación con los otros
Conexión con la vida a partir de la conexión con el otro
El desear
El amar
Reconciliación consigo mismo con el amor y con la vida

Temática: Transformación de la relación consigo misma

Variables: Transformación de la identidad
Conexión consigo misma
Actitud frente al cambio
Relación con el movimiento
Actitud frente a lo doloroso
Actitud frente al pasado
Integración de vivencias
El estar
El aquí y el ahora
La capacidad de entrega y su acción en lo cotidiano

Temática: El papel de la escritura

Variables: Re - conocimiento de sí
Vivencia de sí
Conciencia de proceso
Integración
Profundización
Planeación de futuro
Integración de vivencias
Vida cotidiana
Visión de pasado, presente y futuro
Proyección de sí mismo
Toma de decisiones
Cuerpo
Movimiento
Danza
Concatenadora del proceso
El poema como relato de vivencia
La escritura como proceso
La escritura como vivencia
La imagen poética

Temática: La extensión de la vivencia de la sesión de Biodanza a la vida cotidiana y la escritura

Variables: Integración de la línea de creatividad a la identidad
El poema como relato de vivencia
Capacidad de expresión,
Comunicación afectiva
Conciencia corporal
Vivencia de sí
Lo corporal
Autopercepción
Capacidad de exploración

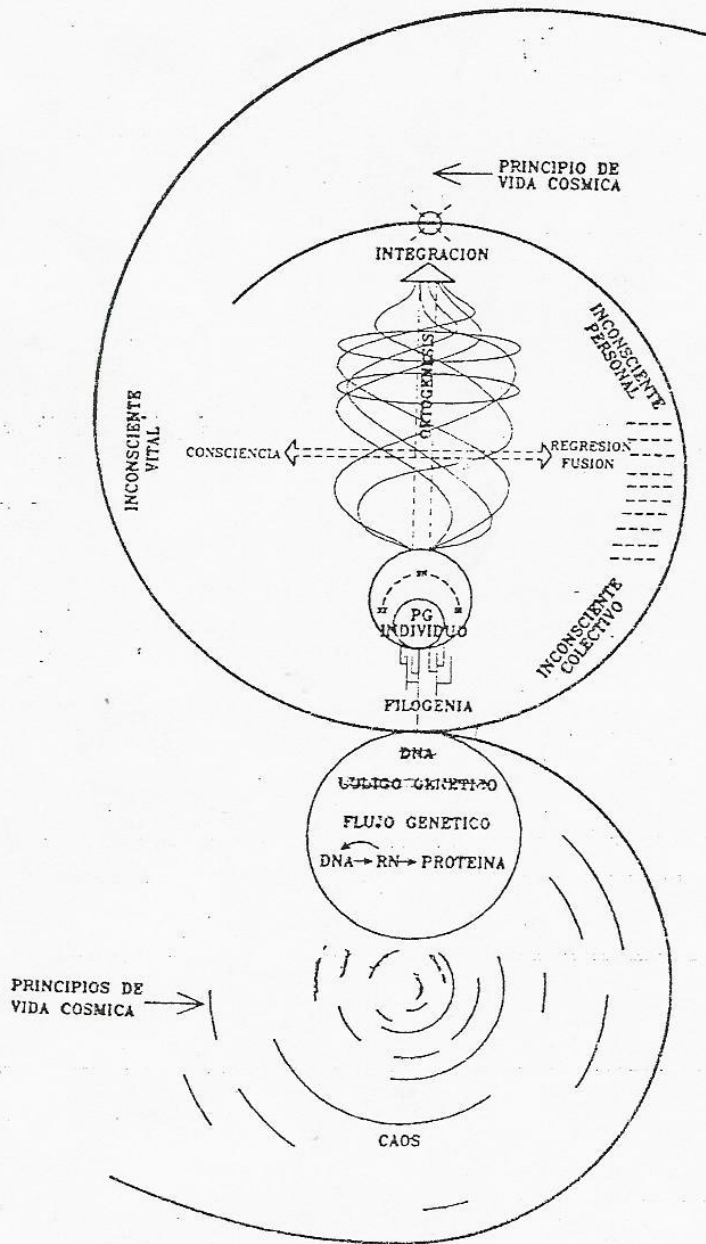
| | |
|------------|--|
| | <p>Creatividad Conciencia de sí El estar Conexión consigo misma Visión de presente: El aquí y el ahora</p> |
| Temática: | Incorporación del aprendizaje vivencial, |
| Variables: | <p>El conocer Conocer desde el cuerpo integrado Conexión consigo misma Capacidad de escucha Cambios a nivel del pensamiento Visión de mundo Profundización en Biodanza Nueva lógica de pensamiento</p> |
| Temática: | La ampliación de conciencia |
| Variables: | <p>El sentir y el pensar integrados Conocimiento intuitivo Nueva forma de relacionarse con el mundo Conexión con la vida Conciencia corporal El conocer Ampliación de conciencia Trascendencia Reorganización emocional</p> |
| Temática: | Contacto con el inconsciente vital |
| Variables: | <p>Protovivencia de trascendencia Protovivencia de afectividad El conocer Conocimiento intuitivo Conciencia ética Relación consigo mismo Afectividad Ética</p> |
| Temática: | Integración afectiva Integración de los potenciales innatos a la identidad |
| Variables: | <p>Afectividad y Trascendencia Integración afectiva Mecanismos de Acción de Biodanza Fortalecimiento de la parte sana Integración de las líneas de vivencia Integración de los potenciales innatos a la identidad Inconsciente vital Mecanismos de acción de Biodanza</p> |
| Temática: | Actitud frente al cambio |
| Variables: | <p>Visión de mundo Herramienta de desenvolvimiento interno: flexibilidad, movilidad, desplazamiento El estar</p> |

Nueva visión de mundo
Transformación personal
Apertura al cambio
Conexión con la vida

Temática: Emergencia del pensamiento creativo
Variables: Integración de los potenciales innatos a la identidad
Expresión de lo erótico en la escritura
Creatividad
Estilo de pensamiento flexible
Integración del sentir, el pensar y el actuar
Autopercepción
Vivencia de sí
Conexión consigo misma

MODELO TEORICO DE BIODANZA

ROLANDO TORO



12.5 ANEXO No. 5. Esquema Dinámico de la Identidad

