DE DIOSAS Y BESTIAS

El valor de la sombra y el rescate del cuerpo en la integración de la identidad a través de Biodanza

ALEJANDRA RUBIO

Monografía de titulación como profesora de Biodanza presentada a la Fundación Escuela Colombiana de Biodanza

Bogotá D.C., Colombia
2014

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la vida por sostenerme, por su abundancia y su infinita sabiduría.
Por su pulsar constante.

Gracias a mis padres, Severo y Ángela, porque su amor hizo posible mi existencia.
Gracias a mis ancestros, a todos los hombres y mujeres que llegaron antes de mí, a quienes debo mi presencia en este mundo.

Gracias a Rolando Toro por su genialidad, por entregarnos el maravilloso regalo de la Biodanza.
Gracias a Myriam Sofía por su acompañamiento amoroso y su maestría, por creer en mí y llevarme de la mano, paso a paso, en este camino de conciencia.
Gracias a Francisco por recordarme la fugacidad y vulnerabilidad de la vida.

Gracias a todos mis maestros y maestras de Biodanza por inspirarme y mostrarme que sí es posible hacer realidad el sueño de danzar la vida.

Gracias a la Escuela y a la manada, por enseñarme el valor y el poder de los vínculos, a ser tejido de vida, a conspirar, a construir con otros.

Gracias a mis hermanas de camino, compañeras de formación, por ser continente afectivo, por nutrirme y enseñarme tanto… de mí misma y de la vida.

Gracias a mis amigas y amigos por su complicidad.

Hoy, junto a ustedes, honro este paso en mi camino, un cierre que marca el inicio de una nueva danza.

INTRODUCCIÓN

"El arte impide que muramos de realidad"
Friedrich Nietzsche

"Retomar la conexión con la vida es difícil,
después de haber escogido, tantas veces, la conexión con la muerte"
Rolando Toro

"When a butterfly leaves the safety of its cocoon, does it realize how beautiful it has become? Or does it still just see itself as a caterpillar?"
De *The Air I Breath*

El presente documento marca el paso final en mi proceso de formación en Biodanza, y como tal, busca también dar cuenta de mi propio camino de transformación personal durante estos tres años y medio, a la luz de la teoría de Biodanza. Quisiera aclarar, no obstante, que las reflexiones aquí consignadas no pretenden ser exhaustivas, ya que forman parte de un proceso en evolución constante, como la vida misma.

Siendo testigo y protagonista de cambios profundos en la forma en que yo y mis compañeras nos relacionábamos con nosotras mismas - con nuestros cuerpos, nuestra sexualidad, el autocuidado, la vida y la muerte, entre otros, y encontrando la posibilidad de crearnos y recrearnos a nosotras mismas dentro de ese flujo – me dí cuenta de que nos estábamos alejando cada vez más de los grandes mitos patriarcales de destrucción y dominación bajo los cuales se ha venido rigiendo la sociedad, y que nuestras acciones y nuestra cotidianidad estaban cada vez más alineadas con el principio biocéntrico. Estaba presenciando y viviendo la resignificación de la propia identidad, desde la vivencia, de adentro hacia afuera.

Al hacer una revisión retrospectiva de mi proceso de formación a través de mis relatos de vivencia, reconocí que una parte vital de mi proceso, una de las constantes, tanto vivenciales como existenciales, del mismo consistía en la integración de la sombra, de los aspectos ocultos o no deseados de mi identidad y de mi

historia personal. Dicho proceso de integración se me presentaba de repente, como una lucha constante entre el bien y el mal, entre la luz y la sombra, entre el placer y el sufrimiento, la cual había estado presente en mi vida incluso antes de conocer Biodanza.

Indagando, sintiendo, y observando, empecé a comprender la naturaleza de la huella que ha dejado Biodanza en mí, y específicamente, la manera en que ha contribuido a dicho proceso de integración de la identidad. En este trabajo quisiera dar algunas pistas para comenzar a revelar el papel que desempeñan las vivencias de Biodanza en el rescate del cuerpo y el despertar del vínculo erótico vital, por un lado, y en la iluminación e integración de la propia sombra, por el otro, así como el rol de ambos en el desarrollo e integración de la identidad, hacia la sanación de lo femenino en mí.

En mi búsqueda constante por la integración, quise además incorporar la expresión artística como

parte de la presente reflexión. Así pues, uno de los objetivos principales del presente trabajo consiste en ilustrar de forma poética el papel que ha desempeñado la vivencia de Biodanza en dicho proceso. A continuación el lector encontrará también tres relatos autorreferenciales, el registro fotográfico de una acción plástica (o performance), y una serie de imágenes elaboradas, por un lado, a partir de la información recolectada a través de entrevistas no directivas o abiertas realizadas a tres compañeras de formación, con quienes he compartido los últimos 4 años de vivencias, y por otro, a raíz de procesos vivenciales personales en Biodanza. Por lo tanto, este documento es ante todo un marco contextual desde el cual busco señalar algunos aspectos relevantes de dicho proceso de transformación e integración de la identidad.

En ese sentido, el presente escrito viene a complementar los procesos de integración vividos a través de Biodanza, como un ejercicio más de expresión de la identidad en el que exploro la posibilidad

maravillosa de reinventarme y de reescribir mi mito personal, reconociendo y honrando toda su riqueza y complejidad, reconociendo también en mí un inconsciente vital cada vez más integrado, y un poco más libre de los condicionamientos o resistencias impuestos por los inconscientes personal y colectivo.

En Biodanza conectamos tanto lo divino como lo animal en nuestro interior, aprendemos a reconocer y a valorar a la diosa y a la bestia que nos habitan, las integramos como parte de nuestra identidad, aceptamos, abrazamos y honramos nuestra luz y nuestra sombra, y permitimos que se expresen y desenvuelvan -con la complejidad y riqueza de sus múltiples dimensiones-, a través de los diferentes potenciales genéticos. Progresivamente, con la radicalización de la vivencia de Biodanza, estos elementos contribuyen a la construcción de un nuevo paradigma que se expresa en la modificación y/o resignificación de creencias y prácticas arraigadas y sustentadas en los paradigmas –obsoletos, o que ya

empiezan a desmoronarse- de destrucción, dominación, disociación, adicción…

Las creencias, discursos y prácticas (a los que he llamado mitos) de las personas se redireccionan y transforman con la práctica regular de Biodanza, como sistema de integración de la identidad. Como afirma Pierre Bourdieu:

> "Al legitimarse, las ideas que ocupan posiciones hegemónicas se vuelven visiones del mundo (mitos), que se mantienen gracias a las prácticas performativas que implican: para cambiar el mundo uno debe cambiar las maneras de hacer mundo, es decir, la visión del mundo y las operaciones prácticas a través de las cuales los grupos son producidos y reproducidos". (Bourdieu, 1989:21)

Es por esto que Biodanza resulta tan subversiva, pues transforma nuestra forma de "hacer mundo" al transformar la manera de "sentir el mundo" y de "ser-en-el-mundo".

Finalmente, quisiera que este trabajo fuera también un manifiesto, la expresión de un proceso creativo integral, un canto a la vida: el lugar en el cual me reafirmo como una mujer libre, sana y feliz. Biodanza me ha permitido modificar con mucha conciencia mi postura frente a la vida y frente al hecho mismo de ser mujer, precisamente porque me ha mostrado nuevas formas de habitar mi cuerpo, de relacionarme conmigo misma, empezando a resignificar el mito familiar y social bajo el cual venía rigiéndome anteriormente.

METODOLOGÍA

Aunque la reflexión inicial para la elaboración de la monografía giraba en torno al despertar de lo femenino profundo en mí a través de Biodanza, con el tiempo las indagaciones al respecto me fueron mostrando la relevancia de algunas cuestiones sobre las vivencias del cuerpo y de la sombra durante mi proceso de formación. Así, éstas fueron ganando cada vez más protagonismo hasta convertirse en el hilo conductor del presente trabajo, cuyo desarrollo, paradójicamente, me llevó de vuelta a comprender el papel de la integración de las sombras en el despertar del cuerpo como fuente de placer, y de ambos en el proceso de sanación de lo femenino en mí.

Luego de una revisión bibliográfica inicial, me dí cuenta de que, para que la elaboración de este documento tuviera sentido para mí, no podía desvincular el discurso de la experiencia propia. Desde

una perspectiva fenomenológica, la realidad sólo puede ser aprehendida a través de la experiencia, de modo que la manera en que se percibe cada aspecto del mundo es a través del cuerpo como fuente primaria de experiencias (Merleau-Ponty, 1975). Si la Biodanza ha atravesado mi cuerpo, mis emociones y mi existencia, este trabajo, como testimonio de mi proceso de transformación, debía ser el lugar del tránsito que va de la vivencia a la conciencia.

También sentí que la forma más coherente de apropiarme del discurso era introduciendo en éste la sensibilidad propia de la vivencia de Biodanza. Por esta razón, decidí incluir la narración de mi proceso personal, y me propuse hacerlo empleando mi propio lenguaje: la poesía y la plástica.

Por eso me gusta pensar este documento como una especie de mapa, como la delimitación de una ruta recorrida por un territorio intangible, el de mi identidad. Es una tarea ambiciosa; es más, demasiado a menudo –

ahora mismo- me resulta una tarea imposible. Sin embargo, habiendo navegado en medio de lo insondable, viviendo en mi interior la potencia de lo inefable, ese ejercicio de trazado se torna vital, puesto que cobra el sentido de la toma de conciencia necesaria para la integración.

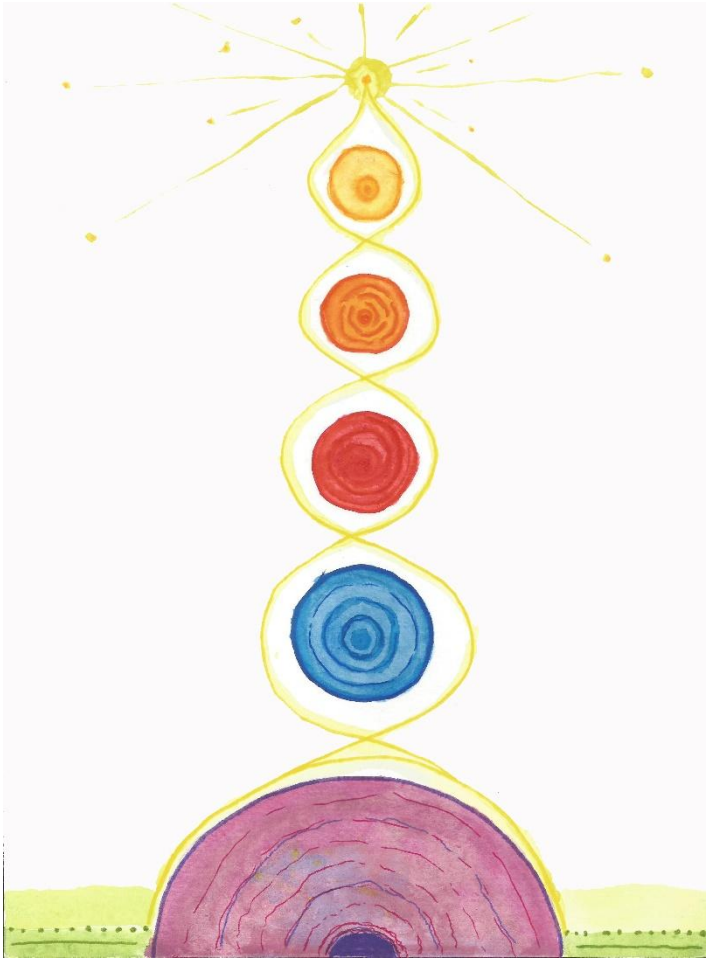
Darle voz a los secretos que grita mi cuerpo, sacar a la luz las formas que yacen en las profundidades abismales de mi sombra, sin que pierdan su esencia, revisitar el recorrido de mis pasos en falso y reconocer la amplitud de mis alas en vuelo, seguir el rastro de mis heridas y el camino de mis sueños, identificar lo amargo y lo dulce de mis miedos… Sí, es una tarea titánica, y este es solo el inicio.

REFLEXIONES TEÓRICAS

Hablaré en este apartado, en primer lugar sobre los diferentes estratos del inconsciente contemplados en el modelo teórico de Biodanza, para luego profundizar en los aspectos teóricos del proceso de integración de la sombra en el desarrollo evolutivo del ser. En seguida, abordaré la cuestión de la vivencia del cuerpo como fuente de placer y el rescate del vínculo erótico vital como parte fundamental de los procesos de fortalecimiento de la identidad, para finalizar puntualizando acerca del papel de ambos en el proceso global de integración de la identidad.

Navegando en nuestro inconsciente: Breve recorrido teórico por los diferentes estratos del inconsciente

En el modelo teórico de Biodanza se contemplan tres estratos del inconsciente, a saber, personal,



colectivo y vital. Un cuarto inconsciente, el inconsciente numinoso, fue introducido por Rolando Toro en sus últimos años como parte del modelo teórico de Biodanza, hacia una comprensión aún más global de los procesos de expansión de conciencia que tienen lugar en las vivencias de Biodanza.

En primer lugar, el inconsciente se define en términos generales como el "depósito donde se encuentran escondidos los secretos del ser humano" (Labbé Toro, 2010, p. 5), un lugar psíquico que escapa a la conciencia. El término inconsciente es empleado también para designar al conjunto de contenidos de dicha instancia psíquica.

Sigmund Freud recurrió a lo inconsciente para explicar la base irracional de los comportamientos humanos. "Para Freud hay tres estados de conciencia: el *consciente*, de lo que actualmente me doy cuenta; el *preconsciente*, lo que puedo recordar del pasado, y el *subconsciente*, los sentimientos y emociones instintivos (…) de los cuales no soy consciente pero que influyen en

al menos el 70 por ciento de mi conducta diaria como ser humano.” (O’Murchu, 2013, p. 163) Es por esto que el inconsciente, según este autor, tiene la facultad de movilizarnos sin que los motivos de nuestra decisión o acción se hagan presentes en el plano de la conciencia. Así mismo, los contenidos del inconsciente personal descrito por Freud incluyen deseos, instintos y recuerdos reprimidos.

El inconsciente es también el campo de batalla o el lugar en el que se desenvuelven las tres instancias psíquicas del individuo en su proceso de desarrollo formuladas por Freud, a saber, *Ello*, *Super Ego* y *Yo*. Estas tres instancias están relacionadas entre sí de manera dinámica y activa, y la intensidad y predominio de una(s) u otra(s) varía de acuerdo a las experiencias vitales del individuo (ecofactores), los cuales conllevan al estímulo o inhibición de los diferentes potenciales genéticos. La primera instancia es el *Ello*, que es el impulso instintivo, el deseo primordial que guía la

conducta no racional. El *Ello*, según lo anterior, corresponde al inconsciente, al lugar en donde se encuentran los instintos, los deseos ocultos, las frustraciones y miedos del individuo. "El *Ello*, es reprimido por las normas sociales introyectadas desde la infancia, creándose así, un conflicto psíquico entre el instinto y dicha fuerza represora, llamada por Freud *Super Ego*" (Toro Araneda, Aspectos psicológicos, p. 6). El *Yo* en Freud, es la tercera instancia de la psiquis cuya función consiste en modular y adaptar estas fuerzas opuestas al principio de realidad. Es a través del *Yo* que el instinto puede encontrar formas para expresarse, aún dentro de los márgenes establecidos por la cultura. Del mismo modo, cuando el *Yo* fracasa en su función de adaptación, este predominio del *Super Ego* hace que surjan síntomas neuróticos en la persona como una forma de compensación por la represión ejercida sobre la parte instintiva.

Como vemos, el inconsciente posee una dimensión biográfica descrita por Freud, la cual se

alimenta de la memoria personal, especialmente de los hechos vividos durante la infancia. Sus contenidos se generan en el encuentro de las tendencias instintivas o pulsiones con los ecofactores que estimulan o inhiben los potenciales personales (Labbé Toro, 2010, p. 6). Para Freud, el Inconsciente es la capa más profunda de la mente y se identifica en gran medida con aquel elemento de la psiquis de cada persona: el *Ego*.

Ahora bien, difiriendo de su maestro Freud, para Carl Gustav Jung el inconsciente posee una dimensión que va más allá de lo personal, hacia lo colectivo. Según este autor, todos nosotros somos producto de nuestras relaciones. Esta interdependencia posee un carácter interpersonal, pero también planetario y cósmico, y se remonta a los albores de la historia de la humanidad. A partir de esta visión más abarcadora, Jung acuñó su noción del Inconsciente Colectivo, llamándolo, en alemán, *Grenzbegrif,* el cual es un concepto que se usa para describir algo que se siente muy real pero de algún modo está más allá del análisis y la descripción

(O'Murchu, 2013, p. 163).

Los contenidos de este inconsciente colectivo tienen la cualidad de lo histórico transpersonal, y vienen en forma de arquetipos. Los arquetipos son esquemas psíquicos que han quedado "incorporados en la memoria de la humanidad como patrones de comprensión de la realidad". Su existencia es posible gracias a que los seres humanos compartimos una serie de experiencias, en el curso de nuestra evolución, que han quedado grabadas en nuestro inconsciente en forma de símbolos. "El arquetipo es una tendencia natural, no aprendida, a percibir las situaciones de la vida de una determinada manera." Dicha tendencia actúa como un 'principio organizador'" del desarrollo general del ser, por lo cual su objetivo consiste en la revelación de la identidad (SELF) a través del proceso de individuación, que dura toda la vida. Los arquetipos son energía inconsciente que busca realizarse; "expresan un orden de saber que la conciencia del hombre desconoce, pero que existe como verdad en las

profundidades de su alma” (Labbé Toro, 2010, p. 8).

Es por esto que para Jung, el inconsciente colectivo es una fuerza vital que penetra toda la creación; contiene tanto el pasado como el futuro, la luz y la sombra activos en el presente, en los humanos y en toda la realidad creada. Se lo puede describir como un tipo de energía etérea que contiene todos los pensamientos, sentimientos y sueños del pasado, y todas las esperanzas y aspiraciones del futuro, incluso las ‘aspiraciones’ evolutivas del mismo universo. Contiene tanto lo bueno como lo malo, y los contiene como complementos más que como polos opuestos, y su atracción o magnetismo se orienta hacia el crecimiento e integración. Según Jung, la realidad del inconsciente representa lo misterioso, lo suprarracional dentro de la humanidad y dentro de la creación (O’Murchu, 2013, p. 164).

A partir de una observación cuidadosa de las regularidades biológicas presentes en todos los procesos

de desenvolvimiento y expresión de la vida – y por ende del ser humano como parte de esa totalidad-, y tomando como punto de referencia las concepciones de inconsciente personal y colectivo de los dos autores arriba mencionados, Rolando Toro propone la existencia de un tercer estrato del inconsciente, llamado inconsciente vital. Éste vendría a complementar los procesos de los Inconscientes personal y colectivo, interactuando recíprocamente sobre la vida psíquica y el desarrollo de cada individuo.

Para Toro, el inconsciente vital hace referencia a una forma de cognición celular, "una forma de psiquismo de los órganos, tejidos y células que obedece a un 'sentido' global de autoconservación", en resonancia profunda con la vida. Así, reconoce en este inconsciente el conjunto de mecanismos que crean las estructuras, constantes y procesos de autoorganización a nivel celular (autopoiesis[1]) en todos los organismos

---

[1] Autopoiesis es un término acuñado por Humberto Maturana para definir "la capacidad de un organismo de generarse a sí mismo, con independencia de una

vivos, a través de un orden implícito que busca la génesis y desarrollo de la vida en todas sus manifestaciones. Para el autor "la 'cognición' es la actividad misma de la autogeneración y de la autoperpetuación de la vida" (Toro Araneda, Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico, p. 3).

El inconsciente vital se nutre de la memoria cósmica, de la información que contiene la génesis misma de la vida, y organiza los diferentes procesos de integración biológica, solidaridad celular, entre otros. También favorece el equilibrio de los sistemas vivientes y el acontecer exitoso de los mismos como una unidad, en la medida en que crea ciertas regularidades que ayudan a mantener la estabilidad de sus funciones y les permiten adaptarse al medio ambiente sin perder su identidad individual.

---

determinación impuesta por el ambiente. El sistema autopoyético experimenta profundas modificaciones estructurales, conservando, no obstante, su organización en red". Toro Araneda, Rolando, Material de Formación Docente de Biodanza, Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico, p. 12.

Hacia el final de sus días, Rolando Toro tuvo la intuición de un inconsciente numinoso como el acceso a lo sagrado en nosotros, a la grandeza humana, la cual habría de llevarnos finalmente a alcanzar una conciencia epifánica y ética. Según Toro, el inconsciente numinoso viene a consolidar el modelo teórico de Biodanza, proporcionándole una sólida base para la comprensión de la existencia humana en una perspectiva ontocosmológica. Lo numinoso está ligado a lo sagrado y a lo misterioso, aquello que por su misma esencia escapa a la conciencia racional y no puede ser reducido a sus categorías (Labbé Toro, 2010)

El concepto de numinoso fue empleado por primera vez por Rudolf Otto, quien llamó numen al ser sagrado supremo, aquello que constituye la búsqueda primordial de toda religión, capaz de suscitar experiencias místicas y vivencias de hierofanía[2]. Lo

---

[2] El término hierofanía hace referencia a "una toma de consciencia de la existencia de lo sagrado cuando éste se manifiesta a través de los objetos de nuestro cosmos habitual

numinoso, por lo tanto, tiene que ver con la dimensión trascendente de la experiencia humana, con una percepción de majestad y de grandeza que inspira respeto y reverencia, que revela la dimensión sagrada del ser humano, la dependencia del individuo de aquello que está más allá de su comprensión, incluso más acá de su existencia misma: el misterio. "Un encuentro impresionante lleno de la realidad última, un *misterio* que es a la vez *terrorífico* y *fascinante*, (…) una experiencia inefable" (Labbé Toro, 2010, p. 12).

Las características o momentos de lo numinoso descritas por Rudolf Otto son: *Mysterium* – *Tremendum* -*Majestas* -*Beatificante* –*Energicum*. El Mysterium es lo inexplicable, lo inefable, "puede llevar a la embriaguez, al éxtasis, tiene formas salvajes y demoníacas (luz y sombra)". *Tremendum* hace referencia al tremor que nos produce la presencia de algo más grande y poderoso

---

como algo completamente opuesto al mundo profano (…), esto es, aquello que corresponde a lo sagrado de lo que se nos muestra." Mircea Eliade en Labbé Toro, 2010, p. 9.

que nosotros mismos, algo sobrenatural, “un terror lleno de íntimo espanto (…) una primera palpitación y sospecha de lo misterioso”. El temor se traduciría en veneración o respeto reverencial ante lo inefable que se manifiesta como un "estremecimiento" que supera todo miedo o temor paralizante. El momento de la *Majestas* se refiere precisamente a esa actitud reverencial que evoca, por lo cual implica la vivencia de lo trascendente, la desaparición del yo individual que favorece dicha disposición a inclinarse ante este otro majestuoso. Otto llamó lo *Enérgico* a aquella instancia de la vivencia del numen en la cual éste activa el espíritu y mueve a la acción heroica o altruista, poniendo al ser en relación con otro. Finalmente, lo *Beatificante* implica “permanecer en posesión numinosa, el misterio es vivido en su cualidad íntima y en verdad como algo que da una dicha inaudita”, la vivencia de íntasis (Labbé Toro, 2010, p. 11).

“De acuerdo a Rolando entonces, el Inconsciente Numinoso se manifiesta como una invitación a

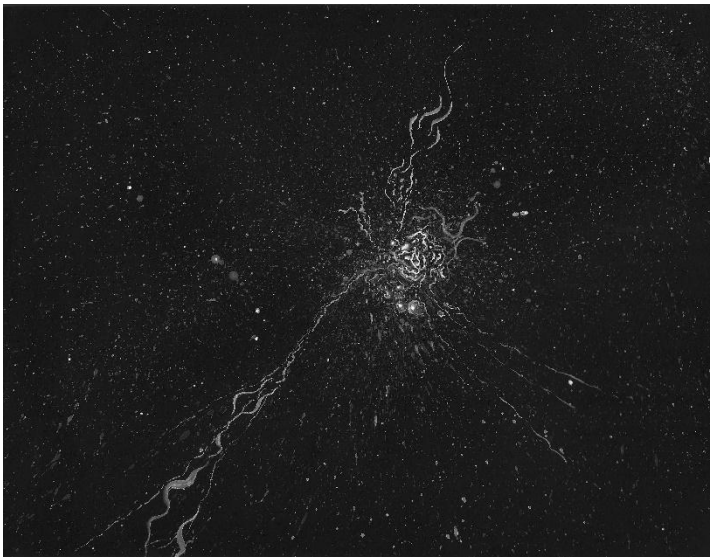
reconectarnos con la grandeza humana." Por esto, el Inconsciente Numinoso estaría constituido por cuatro pilares fundamentales a los cuales puede accederse a través de la vivencia: 1) El amor en todas sus formas; 2) El coraje; 3) La iluminación de la propia sombra; y 4) Íntasis que lleva a la conciencia ontocosmológica (Labbé-Toro, 2010, p. 23).

En primer lugar, Rolando considera el amor desde la perspectiva más amplia del Eros en su sentido original: como una tendencia cósmica de vinculación, de "unir vida con vida", es decir, un movimiento de integración a la vida y al universo, a todo aquello que genera, protege y mantiene la vida (Toro Araneda, Sexualidad, p. 26). Para superar el miedo a amar que hemos heredado culturalmente, es necesario el coraje, entendido como el valor para sobreponerse al temor inicial y perseverar. El coraje es fundamental para poder "acercarse al miedo para abrazarlo y transformarlo en energía redentora (…). El valor radica en enfrentarse a las propias sombras y verlas cara a cara, iluminarlas para

ver donde antes no se veía” (Labbé Toro, 2010, p. 24). Esto nos lleva a la tercera instancia del inconsicente numinoso descrita por Rolando Toro, la cual consiste en iluminar nuestra propia sombra para permitirnos conectarnos desde nuestra esencia sagrada con la sacralidad del otro, para exaltarlo, iluminando también su vida. Finalmente, aparece la vivencia del íntasis como la forma suprema de experimentarse a sí mismo como parte del todo. El íntasis acarrea un sentimiento de belleza y plenitud que nos conecta con la existencia en una dimensión que está fuera del tiempo y del espacio.

Según Toro, “el desarrollo y evolución existencial de la especie, desde la expresión de nuestros potenciales genéticos hasta el acceso a la conciencia epifánica y ética, estarían sustentados por el acceso y *re*conocimiento del Inconsciente Numinoso” (Labbé Toro, 2010, p. 27).

La integración de la sombra a través de Biodanza



Aunque en la teoría general de Biodanza no hay un abordaje específico de la sombra, ya que su enfoque está en el desarrollo e integración de las potencialidades y aspectos sanos de las personas, la vivencia en Biodanza se caracteriza por ser la principal vía de acceso al inconsciente, a los diferentes estratos del inconsciente en donde permanece almacenada, oculta si se quiere, la información sobre nuestra identidad, nuestro yo esencial, y la cual contiene tanto de luz como de sombra.

Como se mencionó más arriba, cada estrato del inconsciente tiene información relevante para el proceso de desarrollo del ser (ontogénesis), a la vez que está en relación directa con los diferentes conjuntos de potenciales genéticos, así como con los cofactores y ecofactores que favorecen la expresión, desarrollo e integración de los mismos y, por ende, de la identidad.

Por lo tanto, en el tránsito entre conciencia y regresión que tiene lugar en la vivencia en Biodanza, la identidad se fortalece en la medida en que se van incorporando elementos que habían permanecido ocultos, latentes. Así, se va integrando progresivamente la sombra, iluminándola. La vivencia despierta una memoria que está almacenada en nuestras células; activamos memorias personales, familiares, y arquetípicas; en nuestro cuerpo empieza a vibrar la memoria de la especie, de la Tierra, de la vida.

La sombra personal, según Carl Jung, se desarrolla en todos nosotros de manera natural durante la infancia, ya que va de la mano con el desarrollo del *Ego*. A la vez que nos identificamos con algunos rasgos ideales de nuestra personalidad aceptados y exaltados socialmente, vamos desterrando también a las profundidades del inconsciente aquellas otras cualidades que no se adecúan a la imagen ideal que nos viene dada social y culturalmente. “De esta manera, el

Ego y la sombra se van edificando simultáneamente, alimentándose (…) de la misma experiencia vital" (Zweig, 1993, p. 7).

Según la analista junguiana Liliane Frey-Rohn (Zweig, 1999), la sombra es un sistema psíquico autónomo cuyos contenidos incluyen rasgos infantiles, apegos emocionales y síntomas neuróticos, pero también todas las aptitudes y talentos que no hemos llegado a desarrollar. La sombra "permanece conectada con las profundidades olvidadas del alma, con la vida y la vitalidad; ahí puede establecerse contacto con lo superior, lo creativo y lo universalmente humano". En este sentido, la sombra contiene información de nuestra historia individual, así como contenidos arquetípicos que podríamos vincular al inconsciente colectivo, los instintos (reprimidos) que están en la base de la vida y favorecen su evolución, lo trascendente, y los diferentes potenciales –genéticos- no desarrollados.

Jung abordó la cuestión de la sombra desde sus obras tempranas. Sus primeras intuiciones al respecto

estuvieron influenciadas por el trabajo de Freud, especialmente por lo que este autor denominaba lo reprimido, que ocurría "cuando el *Yo* no consigue la adaptación a lo real, la fuerza del *Super Ego* triunfa con su poder represor y la persona envía sus miedos y frustraciones al inconsciente, dando origen a síntomas neuróticos" (Toro Araneda, Aspectos psicológicos, p. 6). En 1912 Jung se refiere al lado oscuro del psiquismo como los aspectos reprimidos de la personalidad y los deseos no reconocidos; más tarde llamó sombra personal al "aspecto 'negativo' de la personalidad, la suma de todas aquellas cualidades que desearíamos ocultar, las funciones insuficientemente desarrolladas y el contenido del inconsciente personal" (Zweig, 1993, p. 16). Nuestra sombra está constituida por todos aquellos aspectos de la realidad que nos negamos a reconocer en nosotros mismos, y los cuales hemos descartado de nuestra conciencia. (Dethlefsen, T. y Dahlke, R, 2003).

Finalmente, Jung definió a la Sombra como uno de los principales arquetipos del inconsciente colectivo.

Así, concebida arquetípicamente, la Sombra es una de las estructuras innatas y heredadas del inconsciente, la cual representa nuestros impulsos más primitivos, la vida instintiva, el acervo en el que permanece el pasado filogenético que compartimos todos los seres humanos como especie. Desde esta perspectiva, Rolando Toro afirma que "el mundo, en el plano arquetípico, se presenta como un gran teatro onírico, donde se desarrolla la dramática lucha entre los héroes y los monstruos del inconsciente colectivo," entre la luz y la sombra. En ese viaje por el laberinto de nuestra existencia, hay puertas que conducen al caos, y otras a la plenitud (Toro Araneda, 1988, p. 24) (la traducción es mía).

Culturalmente se nos ha enseñado a temerle a nuestra oscuridad, a lo que está oculto, a lo que cabe dentro de los límites del misterio, a la incertidumbre, al caos. En la base de este temor yace un miedo atávico a la muerte, a perdernos en los recovecos de ese viaje que

creemos sin retorno. Sin embargo, Biodanza nos invita a comprender la muerte –y la vida- desde una perspectiva evolutiva y cosmológica. Allí, la muerte no es concebida linealmente, como el fin de la vida, sino más bien como un paso necesario en el proceso de ontogénesis, como parte del devenir evolutivo de la vida. La muerte se comprende como un descenso al caos primigenio, también conocido como catabasis. Mediante ciertos ejercicios, se suscita un tránsito a estados de regresión que promueven la reorganización de la información de nuestros inconscientes, la reedición de algunas funciones fisiológicas del período perinatal, hacia un nuevo orden en el que se integra la identidad. En dichos estados regresivos, la persona pierde los límites corporales, disminuye la vigilancia y se abandona a un estado cenestésico que experimenta como Samadhi, la fusión con la totalidad. En Biodanza experimentamos muertes simbólicas que conllevan a posteriores renacimientos o saltos evolutivos llamados transtasis. El retorno del trance se caracteriza por un estado de

‘expansión de conciencia’ y un sentimiento profundo de renacimiento (IBF, 2014).

Jung también hace referencia a la importancia de la sombra en el proceso de individuación, en donde el Ser (*Self*), para evolucionar, debe enfrentarse con su lado más sombrío, transitar esa oscuridad, vivir una muerte y un desgarramiento simbólicos: morir a lo que creemos ser, despojarnos de nuestras máscaras para que salga a la luz nuestra verdadera esencia y podernos expresar con toda nuestra grandeza y nuestra vulnerabilidad. A través de la experiencia numinosa a la que hace referencia Rolando Toro, el Ser “puede ser también reconfigurado, reconstituido (…) puede ser ‘redimido’”. Es por esto que en la experiencia de lo numinoso reside la semilla de la sanación: “tanto los aspectos positivos y negativos de la numinosidad pueden ser potencialmente útiles para el desarrollo humano” (Labbé Toro, 2010, p. 12). La sombra actúa como una especie de mecanismo de compensación a la identificación unilateral de nuestra mente consciente

con aquello que le resulta aceptable, y por lo tanto favorece el equilibrio interno

Como afirma Neumann, analista junguiano, “El *Yo* descansa oculto en la sombra, ella es quien custodia la puerta, el guardián del umbral. Así pues, sólo podremos llegar a recuperar completamente nuestro *Yo* y alcanzar la totalidad reconciliándonos con la sombra y emprendiendo el camino que se halla detrás de ella, detrás de su sombría apariencia” (Zweig, 1993, p. 18).

Como se mencionó antes, Rolando Toro incluyó la integración de esos aspectos ocultos, de la sombra, como parte del camino de acceso a lo sagrado. Paradójicamente, el encuentro con la sombra nos angustia tanto como nuestra propia grandeza porque “nuestra cultura mecanicista y patriarcal no puede digerir demasiado la vulnerabilidad. Los sentimientos, las emociones, las heridas -y aún los sentimientos positivos de alegría, exuberancia, e imaginación- no

pueden convertirse en propiedad pública", e incluso en el dominio de lo privado tienen connotaciones negativas (O'Murchu, 2013, p. 166).

Recordemos que para Rolando Toro uno de los principales actos de redención humana consiste en tener el coraje para enfrentar la propia sombra, superar el miedo que produce encontrarnos con aquello que ha permanecido oculto para cruzar precisamente ese umbral, "acercarse al miedo para abrazarlo y transformarlo en energía redentora, en luz" (Labbé Toro, 2010, p. 24). La iluminación a la que hace alusión Rolando Toro es ciertamente la iluminación junguiana, para quien la cuestión de la integración de los aspectos sombríos del ser era parte fundamental del proceso de individuación. Jung afirmaba que "uno no se ilumina imaginando figuras de luz sino haciendo consciente la oscuridad, un procedimiento, no obstante, trabajoso y, por tanto, impopular" (Zweig, 1993, p. 16).

Rolando propone entonces la instancia de la luz como aquella necesaria para '**ver-nos'**, para conectar

con la propia sombra y llevar a ella esa Luz". Además, plantea que el fin de la iluminación no debe ser otro que el de "iluminar" al otro: poner la propia luz al servicio de los otros significa reconocer su valor sagrado y exaltarlo. "Para Rolando el desafío y objetivo esencial de Biodanza es ayudar a las personas a transformarse en lo que siempre han sido, seres sagrados, únicos e irrepetibles" (Labbé Toro, 2010, p. 25).

*

Mi primer contacto con Biodanza se remonta a la infancia, a una etapa de mi vida que se me presenta de manera borrosa e inconclusa. Sin embargo desde muy temprana edad intuí, aún sin comprenderlo muy bien, que lo que allí ocurría me situaba en el polo de la vida. Allí, en ese extremo de la balanza, podía respirar y reír, contactaba la fuerza interna que me permitía saltar y correr y crear; era bella, increíblemente bella, y podía también percibir la belleza de los otros, era merecedora

de todo el amor del universo que me llegaba en forma de caricias, abrazos y miradas dulces. Era feliz.

Hacía muchos años había elegido moverme por la vida dando saltos abruptos que me llevaban de un polo a otro, fluctuando entre extremos que o bien me llenaban de placer y energía vital, o me colmaban de pesadez, temor y angustia. Cuando llevaba esa pulsación entre Eros y Tánatos, entre vida y muerte, entre sufrimiento y placer, caos y éxtasis, a la danza, a Biodanza, algo dentro de mí recordaba que la vida es movimiento constante, y que estaba en mí tanto entrar como salir a uno u otro, ser plena, saludable y feliz, o no.

Por eso durante mucho tiempo Biodanza fue para mí una especie de cordón umbilical, el lugar al que acudía cuando sentía que llevaba demasiado tiempo sumergida en la oscuridad y se agotaban mis fuerzas incluso para entregarme a la muerte. Así, una parte de mí empezó el proceso de formación en Biodanza buscando ser salvada de sí misma, y la otra, queriendo salvar a otros. Buscando la luz que me sacara de las

profundidades de mi propia sombra, por un momento padecí de una ceguera blanca que encandelillaba, creyendo que la ausencia de oscuridad era la clave de la felicidad.

Poco a poco, a medida que se iban descubriendo los velos de mi ser esencial, Biodanza dejó de ser ese refugio para convertirse en un camino de conciencia hacia el fortalecimiento de mi identidad, el desarrollo de lo que realmente soy, y el desenvolvimiento de todo mi potencial expresivo para, con coraje, atravesar las tinieblas, cruzar el canal de parto, y renacer de nuevo a la luz.

Desde ese punto de vista, Biodanza ha sido en buena parte un camino para aprender a "establecer las mejores relaciones posibles con las peores partes de una misma (…) Aprender el camino de regreso a la casa de la madre salvaje" (Pinkola Estés, 2009, p. 138). En Biodanza no negamos nuestra historia ni nuestras heridas: no negamos nuestra sombra. Cuando

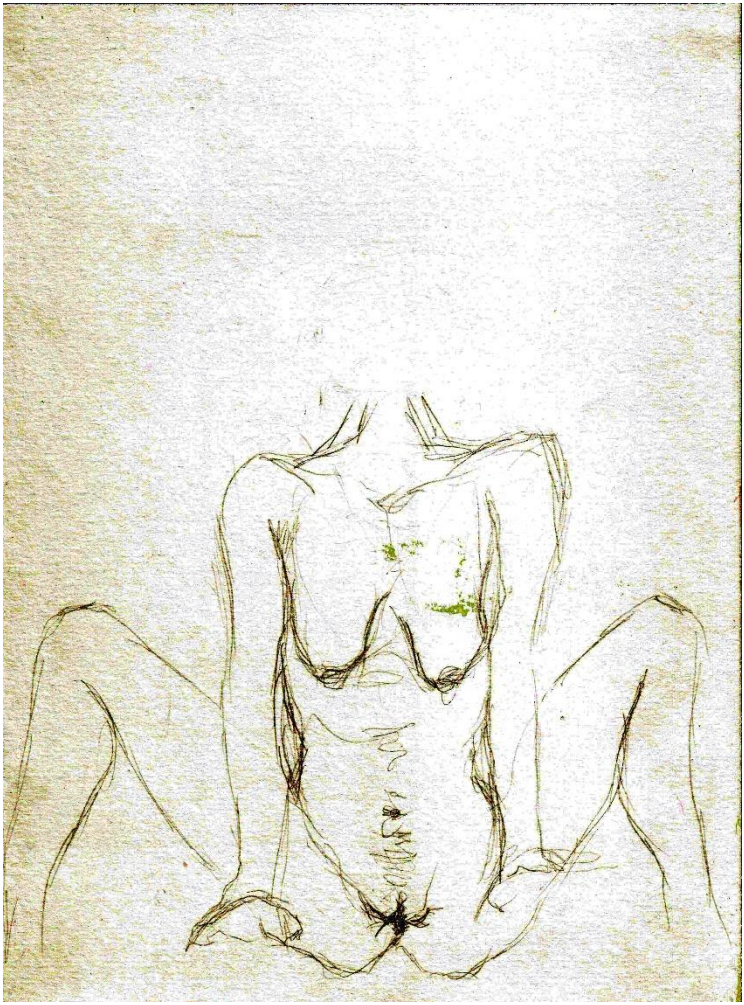
accedemos en Biodanza a los inconscientes vital y numinoso, lo que hacemos es integrar, poner en orden esa información de sombra.

Danzando, y danzando más, pude comprender que no se trataba de salvar a nadie, sino de confiar y entregarme a la vida misma y a su infinita sabiduría porque allí estaba el germen de la libertad; entendí que no se trataba de aniquilar mis demonios, sino de abrazar la totalidad de mi ser, toda la existencia con humildad, en todo su misterio, con todo lo que tiene de terrible y de maravilloso. Danzando, y danzando más, supe también que la sanación era posible, y que consistía en la superación de las disociaciones, de las divisiones, hacia la unidad y la unicidad. Fue allí que comprendí que había escogido un camino de INTEGRACIÓN en el que la luz y la sombra eran parte de una misma realidad, la cual abarcaba todos los aspectos de mi ser, devolviéndoles la voz que había sido silenciada hace tanto. Danzando se expresaba todo mi ser, mi esencia se manifestaba

completa y desnuda: danzaban mi cuerpo, mi mente y mis emociones y esa danza los iba tejiendo, integrando, de adentro hacia afuera: todos mis órganos, mis células, entraban en sintonía, participando de una misma sinfonía que resonaba con el cosmos.

Y desde allí, desde una identidad fortalecida, iba integrándome también a los otros, al entorno, a la naturaleza, aprendiendo a entrar en el flujo mismo de la vida, convertida en agua del mismo caudal cósmico. Uno…

La vivencia del cuerpo como fuente de placer y el rescate del vínculo erótico vital



El “mito” predominante, bajo el cual me movía, responde a una estructura de dominación bajo el paradigma patriarcal que nos quita poder al enajenar nuestro cuerpo y desconocer nuestra esencia, nuestra vinculación profunda con los ciclos naturales (especialmente, como mujeres, los ciclos de la Tierra y la Luna), con el conocimiento intuitivo de la realidad y con la magia. Durante siglos, ha sido una constante cultural dentro del sistema adictivo patriarcal el temor y el repudio hacia el cuerpo, especialmente el cuerpo femenino, y está en la base de dicho paradigma un rechazo generalizado al mundo instintivo, emocional e intuitivo.

Wilhem Reich consideraba que el *Ello* contaba con una localización corporal. “El inconsciente, para Reich, es el cuerpo y los órganos” (Toro Araneda, Aspectos Psicológicos, p. 7), es decir que los instintos y emociones no manifestados, todos los contenidos de nuestra sombra, tienden a instalarse en el cuerpo a

manera de tensiones musculares crónicas llamadas también corazas caracteriológicas. Por esta razón, la vivencia de Biodanza es una de las principales fuentes de acceso al inconsciente, ya que favorece la disolución progresiva de corazas a través del movimiento corporal, del encuentro con otros, y mediante el contacto y la caricia.

Según Reich, la persona acorazada se aísla de la naturaleza y levanta todo tipo de barreras contra los impulsos que surgen de su cuerpo. De esta forma el cuerpo se insensibiliza, se tensa y niega también las sensaciones provenientes del interior (Herchcovichz, 2014), entorpeciendo el desarrollo natural del ser y la conexión con la propia identidad. Nuestras sombras se manifiestan externamente como síntomas, de modo que éstos pueden definirse como una parte de sombra que se ha materializado en el cuerpo. Paradójicamente, a la vez que la coraza "escinde al ser humano y separa la mente del cuerpo, al cuerpo de las emociones, y las emociones del espíritu", (Pierrakos, en Herchcovichz,

2014) en la medida en que los síntomas físicos son una forma de expresión de aquello que nos falta, su manifestación es uno de los mecanismos de restablecimiento del equilibrio interno con los que contamos los seres humanos (Dahlke y Dethlefsen, 2003).

Por su parte, Biodanza como sistema de integración propicia la reconexión con nuestra corporalidad desde una perspectiva fenomenológica, desde el sentir, auténtico y genuino, desde el goce y el placer de sentirnos vivas, modificando de forma profunda pero sutil y afectiva, la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los otros. Biodanza propone la superación de esas fragmentaciones al incorporar una nueva manera de estar en el mundo, la cual nos lleva a vivir desde una sensibilidad profunda. En la vivencia se despierta una nueva forma de sentir y de sentirnos que tiene su base en la experiencia del cuerpo como una realidad viva, en constante evolución: lo orgánico, lo cenestésico, lo

instintivo y lo emocional se manifiestan con gran intensidad vivencial, de forma siempre cambiante, hacia el restablecimiento progresivo de la actitud erótica. La vivencia en Biodanza permite este tránsito de percepción de sí-mismo, ya que compromete al ser en todas sus dimensiones, en el marco de una experiencia que transcurre en un lapso espacio-temporal aquí-ahora (Toro Araneda, La vivencia).

Desde esta perspectiva, la vivencia posee una doble cualidad de génesis actual: la génesis del SER (ontogénesis) y la génesis (o actualización-expansión) de la conciencia, conciencia de sí y conciencia del mundo (paradójicamente, esta conciencia no está mediada por procesos cognitivos racionales). La vivencia es el espacio en el que tienen lugar la expresión y el desarrollo del SER como identidad individual, a la vez que se presenta como lugar de conocimiento, como un modo de cognición que opera a nivel inconsciente (Husserl, 1985 y Dilthey, 1978 en Wagner, 2002). Como afirma Dilthey, la vivencia es “el instante vivido de un mundo vivido”, a

lo cual añado: como corporeidad vivida (Merleau-Ponty, 1975).

Esta experiencia del mundo como corporeidad vivida está evidentemente mediada por el cuerpo y sus funciones emocionales, cenestésicas, instintivas y orgánicas mencionadas arriba, en el contexto de un circuito más amplio de retroalimentación con el medio. De acuerdo a lo anterior, Biodanza propone el camino que va de la vivencia a la conciencia, o mejor aún, es el espacio en el cual la conciencia se halla enraizada en la vivencia, en el cuerpo. Así, el conocimiento que surge, tanto de mí misma como del mundo, tiene su origen y base en la experiencia sensible del cuerpo, en relación conmigo misma, con los otros y con el entorno.

En lo relativo a esa relación con el medio Merleau-Ponty afirma que el cuerpo constituye una unidad con el entorno, es el ser-en-el-mundo y del-mundo localizado corporalmente.

> "El cuerpo, lejos de tener una existencia exterior, forma un cuerpo con el mundo. El cuerpo toma una

> posición activa en la producción tanto del yo como del mundo, es en el cuerpo donde se localiza la subjetividad y desde donde es posible reconocer el mundo" (Lozano, 2010, p. 30).

Aquí es fundamental recordar que, desde una perspectiva sociológica, nuestro cuerpo está atravesado por los discursos que constituyen los mitos de dominación vigentes, los cuales también son reproducidos y legitimados mediante prácticas corporales basadas en creencias sobre el cuerpo propio y ajeno.

Ahora bien, como ya mencioné antes, estos discursos o mitos sobre el cuerpo, así como las prácticas asociadas a ellos, son susceptibles de ser transformados a través de Biodanza. La radicalización de la vivencia en Biodanza permite incorporar de manera progresiva una nueva sensibilidad en nuestra cotidianidad, un conocimiento sensible del mundo y de sí mismo como SER-en el mundo. Al modificar la experiencia sensible del propio cuerpo, Biodanza permite la reformulación de los mitos y discursos sobre el cuerpo: nos contamos

otras historias sobre nosotras mismas en la medida en que experimentamos el cuerpo como un espacio de empoderamiento y expresión auténtica de nuestro ser esencial.

Por otro lado, en la vivencia de Biodanza el propio cuerpo se manifiesta no sólo como una realidad fenomenológica (López Ibor en Toro, 2008), viva y por eso mismo cambiante, sino que también experimentamos una especie de renacimiento, un despertar sensible y erótico: todo nuestro cuerpo se nos presenta como un órgano erógeno, fuente de placer, vinculante y vinculado íntimamente con todo lo que existe. Por eso, todos los procesos de integración en Biodanza, incluyendo la integración de la propia sombra, están mediados por el afecto y el placer. Las vivencias en Biodanza son integrativas, biocéntricas y reparentalizadoras, en ellas tenemos la experiencia de habitar un cuerpo conectado profundamente con el placer, y que no necesita sentir dolor para ser cuidado.

En Biodanza aprendemos a comprender, desde la vivencia, que “el ser humano como totalidad viviente es erógeno; es decir, todo el organismo y cualquiera de sus partes poseen la capacidad de respuesta voluptuosa” (Toro Araneda, Sexualidad, p. 46). Esta erogenicidad o disposición erótica del cuerpo favorece una forma de relacionarnos que está en resonancia con el placer, que impulsa a la búsqueda de estímulos tanto internos (estados de ánimo, fantasías, etc.) como externos (percepción visual, táctil, sonidos, entre otros) que nos lleven al disfrute y a la armonía.

Es por esto que las vivencias en Biodanza tienen la capacidad de despertar algo que he llamado el vínculo erótico vital. Existen en el ser humano dos tendencias o actitudes opuestas que determinan el grado y cualidad de los vínculos que éste entabla consigo mismo, con los otros y en general con todos los procesos de la existencia: la actitud erótica y la actitud distanciadora. La cultura en la que vivimos favorece la actitud distanciadora. Rolando Toro toma el término “sociedad

agonística” empleado por Chance, para referirse a la manera en que la cultura se ha organizado en torno a estructuras jerárquicas de poder, en donde las relaciones, y en general la conducta, están regidas principalmente por la tensión y el miedo. A esta forma de organización social se opone la llamada “sociedad hedónica”, en la cual la tensión de las relaciones entre sus miembros se ve mermada gracias al contacto físico. Biodanza propone la transformación progresiva del esquema de vida agonístico al hedónico al promover un reaprendizaje afectivo en el que recuperamos las funciones básicas del contacto y la caricia (Toro Araneda, Acción Social), rescatando así ese vínculo con el Eros primordial.

En las vivencias de Biodanza activamos los núcleos innatos de vinculación, que son de carácter instintivo, biológico y emocional, despertando de este modo la energía erótica que está en la base de la vida, permitiendo la reorganización de nuestros patrones de comportamiento, y favoreciendo el desarrollo de los

conjuntos de potenciales genéticos en torno a ésta. Así, se van modificando de manera profunda nuestra identidad y nuestras relaciones interpersonales.

Así mismo, el erotismo está profundamente relacionado con procesos de selectividad y discriminación que repercuten en el estado general de salud, ya que la energía erótica opera como un mecanismo primitivo de selectividad que busca preservar la unidad de la vida y permitir su evolución, incorporando aquellos elementos y factores que promueven el equilibrio interno y rechazando aquellos que, por el contrario, conducen a procesos de destrucción, disociación, etc.

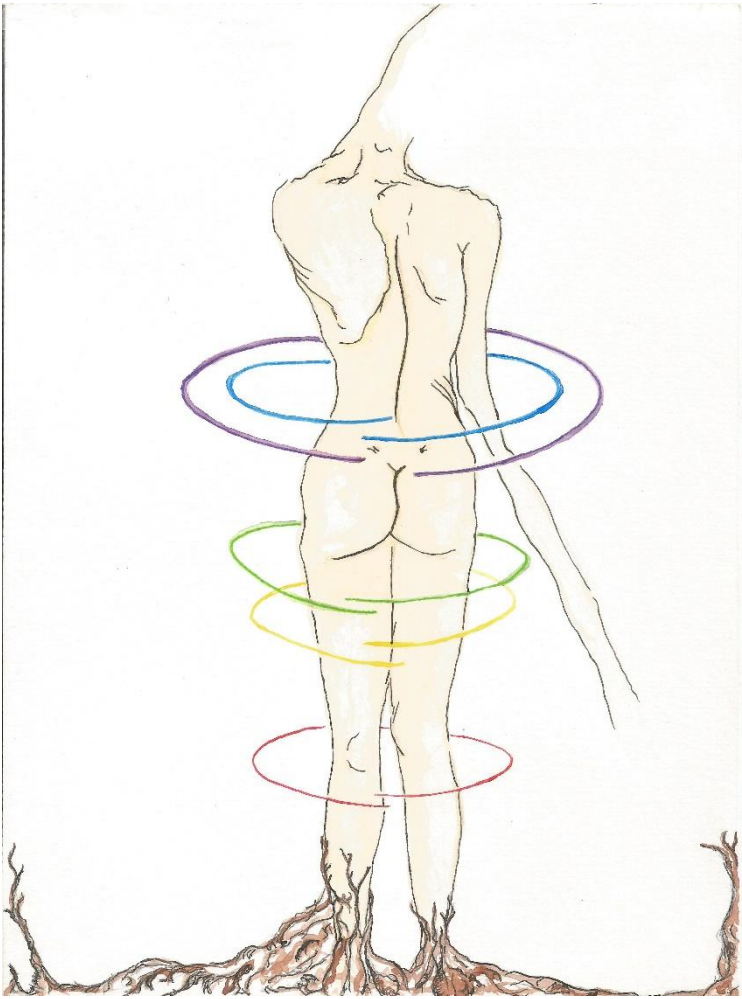
Biodanza promueve una conexión con la salud que se basa en la capacidad de autosanación que tenemos todos los seres humanos, la cual parte, por un lado, del autoconocimiento que nos hace sensibles a las necesidades y exigencias de nuestro propio organismo en busca del equilibrio, y por otro, de la toma de

conciencia que nos permite empoderarnos y asumir las riendas de nuestro propio crecimiento (Toro Araneda, 1988).

Por eso la sexualidad también posee una función de preservación de la vida, más allá de la función reproductiva a la que comúnmente se la asocia, la cual tiene que ver con la selectividad y el deseo. Toro afirma que “el organismo saludable integra los estímulos que refuerzan su unidad intraorgánica y rechaza aquellos que lo ponen en peligro”, como parte de la capacidad de discriminación erógena del mismo, en sintonía con la función global de preservación y evolución de la vida. Así, al recuperar la capacidad de sentir placer en Biodanza, se fomenta “la expresión de los patrones biológicos arcaicos, destinados a restablecer el orden en el organismo” (Toro Araneda, Sexualidad, p. 47), recuperando la salud y promoviendo el rescate de ese vínculo erótico vital: la conexión con la vida desde el placer y el amor.

La vivencia de Biodanza “genera vinculación, nutre y alimenta la vida” y “surge de la intensificación sensible y amorosa del cuerpo, de una relación íntima cuerpo-mundo, una corporeidad amorosa pulsando a partir de un mundo instintivo, pre-reflexivo, orgánico y relacional” (Wagner, 2002, p. 75 - 76) (la traducción es mía). En la vivencia de Biodanza se despierta y fortalece esa conexión amorosa y gozosa con todas las manifestaciones de la vida: la vida en mí, en el otro, en los otros y en todo lo que me rodea.

Iluminando la identidad



Rolando Toro afirma que “el modelo teórico de Biodanza es un modelo del ‘hombre cósmico’” en el que se considera al ser humano en conexión con la totalidad de la existencia, como una manifestación de la vida en su espiral evolutiva. Por esto, Biodanza contempla “al ser humano en su dimensión biológica, psicológica y, justamente, cósmica” (Toro Araneda, 2008, p. 113). Por lo tanto, las sesiones de Biodanza, como ceremonias de encuentro y rituales de vínculo, cumplen la función de la actualización de ese mito bio onto cosmológico, cuya expresión más conmovedora es el SER convertido en danza, y la danza misma como movimiento pleno de sentido: movimiento emocionado, movimiento-amor. Así pues, cualquier reflexión sobre la identidad realizada en el marco del modelo teórico de Biodanza, tendrá en cuenta dicho abordaje cósmico.

Ahora bien, aunque la cuestión de la identidad es prácticamente inabarcable, y múltiples autores la abordan desde perspectivas y ópticas diferentes, en

Biodanza la identidad podría concebirse como el conjunto de características psicobiológicas que hacen de un individuo una criatura única, diferenciada e inconfundible (Toro Araneda, 1988). Desde Biodanza, las consideraciones sobre la identidad parten del concepto de diferenciación genética, es decir que en su base están el desarrollo e integración de las potencialidades genéticas que aseguran la evolución: de la vida, de la especie y del individuo (Toro Araneda, 2008). En otras palabras, **"**la identidad tiene sus raíces en la estructura genética y su expresión biológica más dramática es el sistema inmunológico y la incompatibilidad con estructuras extrañas. La identidad se manifiesta no sólo a nivel celular y visceral, sino a nivel psicológico-existencial (Toro Araneda, Identidad e integración, p. 4).

"El mecanismo de acción fundamental de Biodanza es la estimulación de vivencias mediante la música, las danzas integradoras, situaciones de encuentro *y contacto* en grupo y ejercicios de trance y regresión (…) Las vivencias tienen efectos sobre la

identidad, sobre los procesos de integración afectiva, la rehabilitación existencial y los estados de conciencia" (Toro Araneda, Mecanismos de Acción, p. 7). Así, en la vivencia de Biodanza se activan canales biológicos para la expresión evolutiva (Wagner, 2002, p. 77) de los diferentes conjuntos de potenciales genéticos, permitiendo el desarrollo de la identidad y la expansión de conciencia.

La conciencia de la propia identidad está unida a la vivencia de sentirse vivo aquí y ahora, "la sensación endógena del estar vivo": "la experiencia primordial de la identidad es la conmovedora e intensa sensación de estar vivo" la cual "está afectada constantemente por el humor corporal y por los estímulos externos, pero su génesis es visceral" (Toro Araneda, Identidad e Integración, p. 6). El sentirnos vivos se desenvuelve por una doble vía: las primeras nociones del propio cuerpo y las primeras nociones de ser diferentes. Por un lado, el sentirse a sí mismo implica una relación inmediata con nuestro propio cuerpo, el cual es susceptible de ser

experimentado como fuente de dolor o fuente de placer, de acuerdo a los estímulos que reciba, tanto internos como externos. En torno a las vivencias del propio cuerpo se va organizando una estructura de selectividad que nos permite saber qué queremos y guiar nuestras acciones para buscar la auto realización. Por su parte, la conciencia de ser diferente surge en el contacto con el mundo y con los semejantes y contribuye a elaborar las imágenes que tenemos sobre nosotros mismos. Tiene que ver con el "pensarse a sí mismo (…) en relación con modelos específicos de motivación" que surgen en contacto con el medio. "Nuestra identidad se revela en presencia del otro". (Toro Araneda, 2008, p. 163).

De este modo, los potenciales genéticos que están en la base de la identidad, se desenvuelven durante toda la vida del individuo siguiendo una ruta evolutiva, hacia su autorrealización, e inclusive, hacia la autocreación existencial.

En las vivencias de Biodanza hay un impacto directo en la identidad ya que “la danza activa el núcleo central de la identidad”: a partir de la sensación visceral del estar vivo se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su perfección como fuente de placer. Al mismo tiempo, se acentúa la noción de ser diferente y único al entrar en contacto con otras personas.” (Toro, V. y Terrén. R. Biodanza, 2008, p. 34). Yendo un poco más allá, Wagner (2002) afirma que la vivencia es el aquí y ahora de la identidad. En la vivencia la identidad se manifiesta desde la inmediatez de lo cenestésico, como corporeidad vivida: “la experiencia del estar aquí, del instante, de lo corporal y de lo estético, de la identidad que expresa la vida en su singularidad, inmediatez y belleza” (Wagner, 2002, p. 69).

Las diferentes músicas y ejercicios estimulan respuestas endocrinas y viscerales que tienen manifestaciones externas corporales diversas, preparándonos bien sea para la acción (sistema

simpático) o para el reposo (parasimpático). Adicionalmente, la música y el encuentro con otros deflagaran emociones que también tienen una manifestación externa corporal: risa, llanto, temblor, sudor, calor, frío.

De acuerdo a lo anterior, vemos cómo la vivencia en Biodanza nos devuelve el milagro de estar presentes en nuestro propio cuerpo, desde el sentir. El cuerpo expresa nuestra identidad como una realidad sensible, esto es, que abarca lo sensorial pero va más allá. Involucra también el complejo mundo de las emociones, sentimientos y relaciones humanas: el "moverse sensible" del ser humano implica un con-moverse, una relación afectiva con el mundo y consigo mismo.

> "El sentir la vida, el sentirse vivo, revela la identidad como presencia, como expresión natural y espontánea de la vida aconteciendo como singularidad, como autopoiesis particular (sí mismo) de la autopoiesis universal. Del sentirse vivo es que surge la percepción de sí mismo, de un sentimiento de vida, del cual emerge un proceso antiguo de

despliegue de la vida en sensaciones corporales." (Wagner, 2002, p. 52) (la traducción es mía).

Así, en Biodanza, las vivencias biocéntricas integrativas[3] operan desde lo biológico y cenestésico, generando cambios internos que transforman y moldean nuestra identidad, tanto en la esfera personal como en la relacional y trascendente – cósmica. Al realizarse en grupo, en la vivencia de Biodanza los límites de nuestra identidad se expanden y trascienden la dimensión personal, hacia una verdadera ecología humana. Atravesamos por un proceso de reconocimiento ineludible de pertenecer y participar en las historias de los otros y las otras, de ser co-creadores del universo, la expresión misma de la vida en su devenir evolutivo. En la vivencia, nuestra identidad se traslada del ego al ser, y danzamos el camino que va del YO al NOSOTROS, con la certeza de la complejidad y la grandeza de ambos y de la vía misma que los une.

---

[3] Término empleado por Cezar Wagner en Biodanza, Identidade e Vivencia, 2002.

Biodanza es, por definición, un sistema de integración que contribuye al restablecimiento de la función primordial de conexión con la vida en tres niveles: integración del individuo consigo mismo, integración del individuo con el semejante e integración con el universo como un todo. Desde la concepción de hombre cósmico planteada por Toro, Biodanza es evolutiva en la medida en que permite niveles sucesivos de integración que conducen a una mayor conexión con el proceso global de la vida en su devenir evolutivo. Progresivamente, con la práctica regular de Biodanza, se van alcanzando niveles más altos de integración, los cuales favorecen la expresión y desarrollo de la identidad en la medida en que el individuo recupera paulatinamente la unidad psicofísica de su propio organismo, restaura progresivamente el "vínculo originario con la especie como totalidad biológica" y logra reconocerse como parte de una totalidad mayor,

para actuar precisamente desde esa conciencia ampliada (Toro Araneda, 2008, p. 41).

Por otro lado, la identidad también se expresa como la integración progresiva de estados cada vez mayores de conciencia, es decir, que no sólo consiste en el desarrollo e integración de los diferentes potenciales genéticos, sino también en la expresión e integración de los diferentes inconscientes, a los que se accede a través de la vivencia y del trance integrativo[4], a saber, inconsciente personal, inconsciente colectivo, inconsciente vital e inconsciente numinoso. La vivencia en Biodanza, por su cualidad de génesis actual, además permite no sólo el acceso a los diferentes estados de conciencia, sino también la posibilidad de la actualización de los contenidos de los diferentes

[4] El término trance integrador en Biodanza se emplea para designar el cambio de estado de conciencia que ocurre en la vivencia y que promueve estados regresivos capaces de renovar nuestro organismo a nivel orgánico y reciclar los modelos biológicos originarios. Éste va acompañado por modificaciones cenestésicas de pérdida de límites corporales, abandono, receptividad, así como una sensación general de bienestar, plenitud y armonía.

estratos del inconsciente, así como la creación de contenidos nuevos, en un contexto altamente afectivo y nutritivo, de potenciación de la vida y exaltación de lo sagrado. Dado que las relaciones entre los diferentes inconscientes y sus contenidos es activa y altamente dinámica, nuestra identidad también se va tejiendo en el tránsito, a través de umbrales de transición, que va de nuestra historia personal al arquetipo, de éste a la memoria cósmica, y de allí a las profundidades de nuestra propia esencia divina.

*

Biodanza realiza aportes significativos a la construcción de un nuevo paradigma de lo femenino hacia el fortalecimiento de nuestra identidad. Este cambio paradigmático, sin embargo, sucede primero en la vivencia que en la conciencia: parte de sentir el propio cuerpo en todas sus dimensiones, en resonancia con el erotismo e íntimamente conectado con la vida. Lograr vivir plenamente el propio cuerpo, desde el placer de

estar vivas, nos devuelve el sentido de sacralidad de lo cotidiano, de lo inmanente, de lo más íntimo.

Habitarme, como mujer, ha significado para mí tomar conciencia de los mitos y discursos en los cuales me inscribo como sujeto social y como parte de un sistema, al tiempo que descubro cómo Biodanza ha contribuido significativamente a la transformación de esos mitos y paradigmas, por vía de la vivencia. Biodanza me ha permitido vivir mi femineidad desde una conciencia que se halla profundamente arraigada en la vivencia, habiendo recuperado mi propio cuerpo como fuente de placer y habitar todo mi ser como una unidad integrada y completa en la que no niego mis sombras, pero las trasciendo al permitir su expresión y manifestación externas como parte de mí misma y de la totalidad de la existencia: como hierofanía.

Recuerdo que, hace ya cuatro años cuando decidí embarcarme en este viaje maravilloso de autoconocimiento, hablaba de cómo las sesiones de

Biodanza me mantenían viva, usando la analogía del cordón umbilical que une a la madre gestante y a su hijo. En el principio y el comienzo de mis meditaciones sobre Biodanza, sobre la vida y sobre el ser mujer se halla también esta misma nostalgia de amor, de unión, de sentido. Fue un reto interesante trasladar el enfoque hacia todos los aspectos que durante este tiempo se han visto potenciados positivamente, hacer el tránsito de la sombra a la luz, para integrarla.

RELATOS

Reescribiendo mi mito personal

ES MÍA, LA SOMBRA

"Scars are the roadmap of the soul"
De *The Air I Breathe*

En algún punto, en el momento justo en que el camino dibuja en el horizonte, con vehemencia vertiginosa, espirales concéntricas y la vida se te ofrece con toda su grandeza y terribilidad, intuí que debía sumergirme de nuevo en las tinieblas. Atravesar la penumbra, sin la venda en los ojos pero sin mirar atrás, llegar a las profundidades de mi propio abismo, y penetrar en el misterio, hilvanando con las manos desnudas las hebras que brotan de mi útero, mi corazón y mi mente, en una danza que anuncia la muerte del tiempo y la trama de la vida, siendo, aún sin ver la luz, mi propio faro, mi propia estrella. Hoy – en un presente que se transforma y se prolonga en cada instante- en plena presencia del palpitar que habita en los recovecos de mi oscuridad, voy animando en estas letras a la aguja

que zurce mis heridas, puntada a puntada, uniendo los retazos de mi historia; con cada palabra y con cada recuerdo voy trazando las siluetas móviles del vacío, recreando con ellas el mapa de mi sombra, alumbrada por la luz que ahora conozco y en la que he aprendido a confiar.

*

Recuerdo haber pedido “que me muestren la sombra bonito” para sanar las heridas de noche y oscuridad. Sacralizar la sombra, devolverle su esencia sagrada y, desde allí, desde esa conciencia ampliada, explorar la posibilidad de ser navegantes de luz en medio de las tinieblas. Entro a mi sombra sin miedo, confiada, y sabiéndola mía, muy mía, me acepto y me amo.

*

A veces sólo cabe el silencio, sólo el temblor profundo y cálido del abismo que se abre a mis pies,

sólo el barro que guarda en sus aromas la humedad de la vida y el secreto de la muerte. Sólo mis muertes… Sólo mis ansias, sólo mi anhelo de vencerlas camuflado entre las sábanas…

Tus manos tibias, tus manos inquietas, tus manos tan mías, y mis manos dibujando en la penumbra el contorno de tu sexo. De repente, un destello. La duda: el titubeo ante la inmensidad… perder lo que nunca se tuvo, perder la esperanza, cerrar el puño para que no se escape lo inasible y quedarme sola, con un llanto mudo y seco en medio del desierto.

*

Hacía frío. Afuera llovía; una llovizna persistente golpeaba los cristales sin furia pero con ahínco, tiñendo el paisaje con una bruma blancuzca, miles de lenguas diminutas lamiendo el tejado como queriendo ablandarlo, derretirlo, hacerlo barro, regresarlo a su estado original... Entró arrastrando los pies, con la mirada triste clavada en el piso y el pelo suelto encanecido por un centenar de gotitas que habían

llegado a anidarse allí. Muy de cerca, a escasos centímetros de su cabeza, tras la nuca y alrededor de las orejas, la seguía una nube de pensamientos confusos, erráticos, como un enjambre de abejas: era un nubarrón denso, intenso, danzando al compás de un zumbido hipnótico y penetrante que la mantenía abstraída del mundo, rumiando palabras que se pudrían antes de ser pronunciadas y gestando deseos que morían en los umbrales de la mente… ¡Llevaba tantos años con esa nube a cuestas que la había convertido en su sombra! La conocía muy bien: poblaba sus noches sin sueño, instalada plácidamente en su cama, enfriando los cuerpos de sus amantes; era la protagonista de sus pesadillas infantiles, la muralla infranqueable que se erguía en su camino –en todos los caminos-, convirtiéndolo en laberinto; el espejo en el que se reflejaban sus fantasmas antiguos, sin rostro y sin nombre; de su mismo material estaba hecha la trama de aquella burbuja que la mantenía aislada del mundo, mordiéndose las uñas, vomitando secretos

impronunciables, escribiendo historias indelebles de sufrimiento y frustración sobre su piel; era su voz la que respondía sarcástica cuando la invadían el mutismo y el temblor, la que gruñía mostrando los dientes y rasgando las paredes con las manos convertidas en garras… Como un monstruo insaciable, exigía ser alimentada a diario: pequeños rituales obsesivos, grandes sacrificios, mentiras que de tanto repetirlas terminaban por moldear su realidad… Aquella muchedumbre informe hacía viscosas sus huellas, pesadas sus ideas, rígido su sexo y exigua su respiración: tenía el pecho encogido sobre sí mismo, con las costillas clavándosele como astillas en el corazón, cuya sangre se le escurría sin remedio por el ombligo y por las plantas de los pies. Por eso le dolía tanto el amor.

¡La vida se le venía escapando desde hacía tanto…! En su paso espectral dejaba hilillos de sangre que serpenteaban entre los árboles, en los andenes, bajo los pupitres, en las barandas de las escaleras, en el teclado del computador, sobre el colchón, en las

telarañas de los rincones que susurraban el eco del nombre olvidado de sus ancestros.

Habían cortado el cordón umbilical antes de tiempo, forzándola a boquear como pez fuera del agua… la ira contenida entre las piernas de su madre durante las 16 horas de parto, el alivio culposo de la separación, la teta que no da leche, la mano que desconoce la ternura, el llanto infantil opacado por las lamentaciones insomnes de aquel ángel caído: la diosa mora convertida en humana, habitada por miedos insospechados a medida que su vientre retomaba sus apolíneas curvas sin poder despertar el deseo en el hombre con quien compartía el lecho.

Demasiado pronto conoció el desarraigo, obligándola a mudar de hogar, de teta y de piel. De pronto se vio lejos de todo, incluso de sí misma: lejos de los muros de adobe y los pisos de tierra, lejos del olor a gallina, a queso fresco y hierbas secas, lejos de las carcajadas estridentes de su padre y los chillidos de sus primos, lejos de la calurosa desnudez del medio día

siendo acariciada por la brisa fresca de la montaña. En una danza macabra, ráfagas de aire frío y seco comenzaron a abrirle surcos de color rosa profundo en las mejillas y en las palmas de las manos que, incapaces de asirse a nada ni a nadie como consuelo, debieron enfrentarse al vacío doloroso de observar y contener sus propias heridas. Su nariz y sus manos dejaron de buscar respuestas en el suelo, despoblado del cacareo de las aves y del susurro de la yerba, e irguiéndose sobre sus diminutos pies comenzó a dar pasos torpes tratando de encontrar su lugar ya no en la tierra sino en el aire.

Creció así, atrincherada tras un férreo círculo conformado por mujeres recias y bellas que exhibían en la rigidez de sus manos y en la tristeza de sus miradas las heridas abiertas de todo el linaje, una cadena cuyos eslabones consistían en generaciones enteras de amazonas que experimentaban la existencia como una guerra, batalla tras batalla: sudor, temblor, llanto y sangre. La vida misma era un enemigo amenazante; había que blandir espadas y lanzas contra todo y contra

todos: los hombres, la locura, la pobreza, la discriminación religiosa, la represión sexual, la maternidad… allí, junto a ellas, aprendió algunas de las lecciones que guiaron la primera mitad de su vida: la negación de lo femenino y el terror de mostrarse vulnerable. Así, demasiado bien amaestrada, se prohibió a sí misma enfermarse, llorar, alzar la voz; sumisa y servil, desde el profundo deseo de ser aceptada y amada pese a encarnar un frágil cuerpo de niña, se fue adaptando a las exigencias del medio, cerrándose sobre sí misma, conteniendo el grito, el llanto, la carcajada. Cerrándose, perpetuamente cerrándose: su cuerpo delgado y lánguido oculto bajo una gran costra, brindándole la protección engañosa de una jaula con barrotes de oro. En las noches, cuando todas dormían, imágenes monstruosas se agolpaban en las grietas que dejaba el sueño, llenándola de vértigo y náuseas. En sus pesadillas, el grito llegaba rasgando el silencio y rayando el aire, con un chirrido como de uñas arañando un pizarrón, y un aguacero de ráfagas punzantes dejaba al

descubierto las entrañas del ambiente. Durmió cada noche abrazada a su oso de peluche hasta que cumplió los 28 años.

*

Hacía frío. Afuera llovía. Las luces de neón brillaban fuerte en el techo de la unidad de cuidados intensivos. Adentro siempre era de día, pero casi siempre dormíamos. Se oían gritos. Luego, el paso agitado de media docena de enfermeros que llegaba con sus jeringas y calmantes para traer a los pacientes de vuelta a la realidad. El aullido de las sirenas aproximándose. Llorar, llorar mucho. Llorar sobre todo porque estoy viva. Llorar porque la vida me pesa. Llorar porque el amor me duele. Y luego de tanto llanto, dormir para escapar de la arrogancia infantil de mis propias lágrimas. Entreabrir los ojos por un instante, sólo para percatarme de que continúo viva, palpar las cicatrices de los cortes de mi brazo izquierdo y, junto a ellas, el tubo que gotea el veneno bendito hacia mis arterias. Entregarme de nuevo a Morfeo, entrar al lugar

en donde mis monstruos duermen y allí, junto a ellos, descansar al fin.

Hace ya varios años que la sombra decidió aparecérsele con nombre de enfermedad mental. De diagnóstico en diagnóstico, fue coleccionando fórmulas médicas y apuntes ininteligibles de los psiquiatras de turno. Durante meses accedió a recibir los rótulos que la catalogaban como enferma y a tomar las pastillas y cumplir las citas que se esperaba le ayudaran a sobrellevar su enfermedad, a ser “normal”. La enfermedad se convirtió en su refugio. Continuaba escapando de la vida: la píldora de la mañana, las gotitas en la mesa de noche, antes de acostarse, medir y graficar sus emociones en un cuadernito que cargaba a todas partes para luego exhibir, con orgullo o con vergüenza, en el consultorio psiquiátrico. Así, día a día, en la rutinaria cotidianidad, con cada pequeño ritual obsesivo, perdía poder, se perdía a ella misma en el equilibrio aparente que la despojaba de la riqueza infinita de su mundo emocional.

*

Hacía frío. Afuera llovía. Se percató de que esos pensamientos le dolían en el pecho, justo en medio de los senos, en el esternón, como una punzada aguda que la atravesaba hasta perforarle la espalda, rozándole las vértebras. Mareada por el dolor, con la respiración acelerada y entrecortada, la vista se le llenó de millares de hormigas que marchaban en todas las direcciones, los oídos comenzaron a zumbarle desde adentro, y con la boca abierta y seca se derrumbó. Cayó sobre su espalda, en el suelo estéril y áspero de la habitación. Permaneció allí, inmóvil, durante un momento. Luego arrojó un suspiro hondo y cuando sintió que estaba vaciada por dentro, se dejó penetrar por aquella sombra que traía a cuestas. Si aquel asomo de locura le pertenecía y si, de algún modo, la venía acompañando durante todos estos años, estaba dispuesta, por fin, a mirarlo de frente, reconocerlo, escucharlo, dejarse llevar sin lucha y sin pena, hasta las profundidades de ese

infierno cuyo sabor traía pegado en la punta de la lengua por tanto tiempo.

Ese aguijón ardiente – así sentía el dolor de su sombra- comenzó a reptar por el espacio entre las costillas con el insidioso cosquilleo de una tarántula al acecho hasta instalarse, por un instante breve, brevísimo, en su garganta. Las ocho patas se hincaron con fuerza sobre la frágil estructura de su cuello, y la barriga felpuda adherida a la tráquea fue ahogándola, sofocando el aire que trataba de atrapar a bocanadas. Hubiera querido romperse en llanto, gritar, patalear, inundar la habitación hasta secarse por dentro, empapada de sal por fuera… sin embargo, el malestar continuó su ascenso hasta sus ojos, de donde salió convertido en un par de lágrimas: tímidas al inicio, se fueron deslizando sobre sus mejillas, acariciándolas con la suavidad del roce de un bebé recién nacido y la entrega de los amantes sin tiempo. Cerró sus ojos para sentirlas sobre su piel, e inhalando profundo percibió cómo aquel líquido se disolvía para adentrarse sin

resistencia entre sus poros. Y así, con un ritmo pausado que le permitió saborear cada movimiento, las lágrimas atomizadas, hechas rocío ancestral, viajaron por su torrente sanguíneo, descendiendo al corazón, calentándolo, abriéndose espacio entre cada fibra de ese músculo, desgarrándolo, expandiéndolo, en medio de un ardor placentero que desaparecía al bordear el límite que imponía la piel. Suspiró. Cerró ambas manos en un puño que pronto se convirtió en caricia y soltó un gemido largo.

DANZANDO SOBRE LOS HUESOS

“Yo que he comenzado a hablar, yo, que soy polvo y cenizas”
Génesis, 18-27

“Dios es un orgasmo continuo”
Alejandro Jodorowsky

“The dance of Shiva symbolizes the
dancing universe itself,
expressed in the ceaseless flow of energy
going through an infinite variety of patterns that
melt into one another”
Diarmuid O'Murchu

Era de noche, en el cielo lucía resplandeciente la luna llena, haciendo brillar un montón de huesos. Alrededor, una bruma densa, la espesura de la niebla fresca de la montaña. Al llegar allí, al lugar exacto en donde convergían todos los caminos, temerosa, con mucho sigilo, supo que eran los restos de su historia: las

ruinas de su pasado más remoto, “la historia de todos los caminos perdidos en mi sangre” (Rubio). Un escalofrío recorrió todo su cuerpo. Dio unos cuantos pasos y, a escasos centímetros de la osamenta, sintió la imperiosa necesidad de inclinarse, en actitud de reverencia, honrando a todos los seres que habían hecho posible su existencia aquí y ahora. Al levantar de nuevo la cabeza, tenía el rostro lleno de lágrimas dulces. Se fue despojando de su ropa, prenda por prenda, con atención plena, deteniéndose en la textura de cada pliegue y en la sensación de cada roce de la tela contra la piel, como una sacerdotisa preparándose para oficiar una liturgia sagrada. Así, desnuda y con mucho cuidado de no remover bruscamente aquella pila de huesos, se fue adentrando en ella, acariciando en cada paso la memoria, su memoria, penetrándola con los dedos de los pies primero, deslizándose sobre cada recuerdo con el borde externo de las plantas, hasta llegar al centro, hasta convertirse en el ombligo mismo de la historia que

narraban esas ruinas, que danzaban sus pasos, que tejían sus manos…

Ya en el centro, se atrevió a pisar con vehemencia hasta hundir los pies en el suelo, de donde provenía una vibración casi imperceptible, un temblor como un hormigueo. Alzó la mirada al cielo y, muy lentamente, extendió los brazos hacia los lados y elevó el pecho abierto para recibir el baño de plata de la luna. Un chorro de luz plateada cubrió su cuerpo desnudo, limpiándola, purificándola. Así, brillando con la misma intensidad que la luna, bajó sus brazos para posar con suavidad sus manos sobre el pecho. Sentía el latido de su corazón adentro, muy profundo, tanto que le pareció que era el corazón de la tierra misma galopando en cada palpitar suyo. Sin pensarlo, siguiendo el mismo impulso misterioso que la trajo allí, sus manos fueron explorando con suavidad la superficie de su cuerpo, entregándose a caricias que eran de miel y de fuego. Palpó primero sus senos: pequeños, redondos, turgentes, los pezones que se elevaban al contacto, replegándose sobre sí mismos,

deleitados; una mano, la derecha, se fue deslizando hacia la cavidad que dibuja la axila opuesta, mientras que la izquierda fue moldeando la clavícula, recreando su forma exacta con los dedos y la palma. En un abrazo de fuego, rodeó con ambas manos la cintura, conteniéndola. Con suavidad y obstinación, las caricias fueron subiendo hacia las costillas, mientras ella sentía cómo el movimiento del diafragma en cada respiración las elevaba, separándolas fugazmente. En un fluir continuo, sus manos se encontraron sobre su plexo solar: el roce de los dedos le iba señalando los bordes de las uñas, la profundidad de cada línea de cada nudillo, la distancia entre los dedos, la delgada línea de vellos que conducía al ombligo, en donde finalmente se posó su dedo medio, llenándolo. Se percató de que justo allí, en su ombligo, nace -¿o muere?- una espiral.

Sin detener las caricias, en un acto que tenía tanto de creación como de descubrimiento, fue simultáneamente palpando y modelando su propio cuerpo con sus manos, esculpiendo las formas de la

carne, percibiendo la textura de la piel… Allí, completa, entera, sintiéndose con todos sus sentidos y sus vísceras, habitando plenamente un estado de conciencia que la situaba fuera de lo racional, sobrepasando incluso los límites impuestos por el tiempo y el espacio, sintió cómo esa espiral comenzó a extenderse, dibujando círculos concéntricos cada vez más amplios, hasta cubrirle todo el vientre. La piel de su abdomen comenzó a estirarse a medida que su vientre iba creciendo voluptuoso bajo su tacto, animando la simiente de vida de su interior, llenándola de luz por dentro. Haces de luz brillante le recorrieron el vientre en un flujo ascendente, amoroso, serpenteando, con un estruendo de pirotecnia que salió como un canto. Con ambas manos sobre el vientre, lloró en silencio, presintiendo el advenimiento de algo inmenso e incomprensible.

De repente, una gran sombra se posó sobre el cielo, cubriendo por completo la luna y tiñéndola de un rojo intenso. Bajo el fulgor de la luna escarlata los huesos parecían cubiertos de sangre. En la periferia se

escuchó a un par de perros gruñendo, forcejeando por uno de los huesos. El resto de la manada aullaba, animando la pelea. De pie, en medio de aquel cementerio de restos sin nombre, con la certeza de ser la portadora absoluta de su propia fuente de luz, de llevar en su vientre y en su corazón la semilla de la sanación, supo que debía redimirlos, que dependía de ella reivindicar su propia historia a través del contacto con esos huesos, con esa historia que había permanecido oculta, en secreto, durante tanto tiempo, pero, ¿cómo?

Su intuición le murmuró al oído, muy bajito, casi sin romper el silencio: “La respuesta está en ti, busca en tu cuerpo”. Ese cuerpo vivificado por las caricias, entregado al placer, vibrando al ritmo de la Tierra, ese cuerpo preñado de luz… Comenzó la búsqueda: su corazón empezó a latir fuerte, muy fuerte, atrayendo con su sonido a los perros que se agrupaban a un costado, en manada, aullando, coreando, castañeando

los dientes, escarbando entre los escombros, aruñando la tierra…

Cerró los ojos y de pronto, sin proponérselo, sus pies comenzaron a moverse haciéndola girar sobre su propio eje, primero despacio, sobre las puntas, y luego cada vez más y más rápido hasta que el movimiento se tornó hierático. Extendió los brazos a los costados a la altura de los hombros formando un par de hélices, creando así corrientes de aire que la elevaban por instantes del piso, para bajarla de nuevo con suavidad sobre la pila de huesos, produciendo un cascabeleo leve al caer. Continuó su danza, resoplando con fuerza, poseída por un ímpetu antes desconocido, con el corazón palpitándole de los pies a las caderas, recorriendo su vientre hinchado de vida, y subiendo de nuevo al pecho para volver a comenzar… el cuello flojo, la cabeza sin peso sacudiéndose y dibujando ráfagas de cabello ensortijado en todas las direcciones, la columna vertebral replegándose sobre sí misma en un

movimiento cuyo coletazo la llevaba inmediatamente a descontraerse, estirándose hacia el cielo para terminar arqueándose hacia atrás en entrega absoluta: la boca abierta que deja escapar un gemido extático… Así, sintiéndose habitada en cada movimiento por el caos primordial en donde toda la vida existe como posibilidad, sus pies comenzaron a elevarse del suelo, desafiando el equilibrio en cada salto, yendo cada vez más alto. Y cada vez que sus pies volvían a tocar la superficie sembrada de huesos, era la tierra misma en su palpitar la que la impulsaba hacia arriba, con infinita generosidad, haciéndola partícipe de ese movimiento que une cielo y tierra, convirtiéndola en canal de vida.

Estuvo así por horas. A lo lejos centelleaban relámpagos que iluminaban las siluetas de las montañas en el horizonte. La luna continuaba su curso por la bóveda celeste, con un fulgor renovado. Cuando al fin se detuvo, empapada en sudor, humeante, la invadió una intensa sensación de estar viva. Su cuerpo vibraba, irradiando una energía penetrante, dinámica, que

parecía suspenderla en el espacio formando un halo de calor que expedía llamaradas azules y violetas. Respiró profundo y lentamente fue llevando toda esa energía desde la periferia hacia el centro, hacia su centro, acercando las palmas de las manos a la altura de su plexo solar hasta formar una esfera. Con sumo cuidado, llevando esa esfera de fuego, su propia estrella, a los labios, la sopló largo y suave, y observó cómo se agitaba su superficie, desprendiendo chispitas doradas. Con esa misma delicadeza la depositó en la pequeña cuenca que formaba su ombligo y, sorprendida, vio cómo perdía su forma redonda y se diluía, colándose por entre los pliegues de la piel, con fluidez, hasta perderse de vista.

Sintió, sin podérselo explicar muy bien, cómo esa energía se instalaba en su útero, haciéndolo palpitar, vibrando, ardiendo, para luego extenderse a lado y lado, hacia sus ovarios, con igual intensidad, echando raíces de fuego que empezaron a atravesar su vagina hasta bajar a la tierra, removiendo los huesos, despertando al dragón dormido. El suelo bajo sus pies empezó a crujir,

queriendo abrirse para recibir la ofrenda de fuego de su vientre, exhalando vaharadas vehementes de aire caliente. Abrió las piernas para no caer en la grieta que empezaba a vislumbrarse, consternada, reteniendo el aire a bocanadas, incapaz de detener ese acto de fecundación que estaba sucediendo a través de ella, incapaz también de entregarse por completo… El árbol de fuego que le crecía por dentro empezó a ramificarse, buscando el cielo. Uniendo el tronco a su torso, haciéndose uno solo, las llamas fueron recorriendo su vientre, todas las vísceras, el estómago, los intestinos. Torbellinos de calor abrasador jugueteaban por los recovecos de su interior a medida que ella iba irguiéndose, abriéndose como una flor enteramente nueva, dejando escapar un aroma dulce y penetrante. Llamaradas fragantes fueron subiéndole por los pulmones a la garganta, la boca, la lengua, los ojos, los cabellos… Ya de pie, completamente abierta, parecía más grande y luminosa. Entornó los ojos para admirar el paisaje que había sido testigo y cómplice de aquel

momento sagrado, y dejó escapar en un suspiro un par de bolitas de fuego que giraron hasta rodar por la grieta. Las imaginó dando vueltas sobre sí mismas hasta extinguirse justo en el centro de la tierra, en el lugar donde brotaban sus raíces y se unían a las de sus antepasados más remotos.

Extasiada, habitada por una onda de placer cenestésico que experimentaba como la caricia envolvente del canal de parto en su renacimiento, su cuerpo continuó danzando animado por esa fuerza erótica misteriosa, tan intensamente suya y, sin embargo aún extrañamente ajena, nueva, desconocida. Su danza fue dibujando en el espacio círculos y espirales ascendentes, con movimientos sinuosos y ondulantes que nacían en las caderas y continuaban por la columna vertebral, los brazos, las muñecas y los dedos de las manos. Círculos amplios, generosos que bajaban a las rodillas y de allí a los tobillos y las puntas de los pies.

De repente sintió cómo los huesos que yacían en el suelo empezaban a imitar su movimiento, ondulando sobre la superficie húmeda de la tierra. El roce de la osamenta producía un sonido como de cascabeles, como de sonajero siendo agitado con la dulzura de una madre cuya canción de cuna es el trinar de los pájaros que despiertan. Su danza continuó, animando poco a poco el movimiento de los huesos que ahora empezaban a elevarse, a agitarse. Se los siente respirar: la materia siendo infundida de aliento vital a través de su danza, la vida surgiendo de entre las ruinas, de entre los restos olvidados después del advenimiento inevitable de la muerte y del tiempo. Por entre la superficie porosa y astillada de los huesos brotan suspiros, un vaho caliente que pronto, al contacto con el aire frío, se humedecen transformándose en rocío. Iluminados por la luz del sol naciente y de la luna, aún brillando en lo alto, mujer y huesos fueron creando una gran ronda, meciéndose con el ritmo pausado de la montaña, tan sólo un instante en la gran danza del

caudal cósmico. Con la música del amanecer, teñidos por un halo de colores vivo que muda del azafrán al rosado, fueron irguiéndose, hueso sobre hueso, conformando un rompecabezas convulso cuyas piezas parecían reptar para encajarse, unas sobre otras, formando esqueletos humanos que buscaban el contacto, la tierra y el cielo… A medida que continuaban su danza, las miles de gotitas que los cubrían se unieron conformando un solo torrente ascendente, el flujo vital que circula por su interior llenando la médula, marcando las fronteras que separan cada vértebra, tendiendo puentes entre hueso y hueso, tejiendo historias olvidadas que saben a sangre y a fango.

Se supo viva, muy viva, tan vasta y tan antigua como la tierra que sostenía su cuerpo, tan profunda y tan sabia como el océano en el que confluyen todos los ríos y todos los llantos. Y supo también que no era ella quien danzaba, sino que era la danza misma que la danzaba. La vida danzándose a sí misma a través de sus movimientos, trazando el mapa de su devenir evolutivo

sobre su piel, en sus cicatrices y en sus orgasmos; la pulsación que va del estruendo al silencio, del caos a la armonía, el renacimiento que anuncia cada muerte: la danza universal hecha mujer, enraizada en ese cuerpo joven y desnudo que recibía los primeros rayos del sol como un bautismo celestial, el beso del nuevo día dándole la bienvenida.

Ese palpitar que latía a través suyo, esa cadencia que resonaba en sus caderas no era sino una expresión de la Gran Danza, era la forma en que la naturaleza, en su complejidad y grandeza inconmensurables, se le daba a conocer, mostrándole su lado más dulce. La danza era el lenguaje que la vida había elegido para susurrarle sus secretos, para comunicarle lo inefable, para mostrarle el poder vivificante del placer que yace en lo simple, en la inmediatez de su propio cuerpo, en la dureza misma de aquellos huesos. Por eso danzar la conectaba con toda la existencia, más allá del tiempo y fuera del espacio. Y también por eso la danza era la sangre de los huesos, el aliento vital que animaba la materia, reivindicándola,

trayéndola de nuevo a la luz, nutriéndola con el calor primordial del movimiento, donde está el germen de toda nueva vida; la danza se le revelaba como la expresión más auténtica de la vida, como el despliegue absolutamente natural y perfecto de lo que el cuerpo –su cuerpo- guarda como potencial, como el arte supremo de vinculación con todo lo viviente y con el proceso mismo de la vida.

Saboreando la embriaguez del momento con total conciencia de sí misma, elevó las manos al cielo, recibiendo la luz que llega cuando hemos atravesado con coraje nuestras propias tinieblas, nuestra larga y penosa "noche oscura del alma". Y se dejó bañar por la luz tibia del amanecer, y permitió que sus mejillas recibieran la caricia tierna de las lágrimas que brotaban de sus ojos, sin esfuerzo y sin dolor, cálidas y suaves. A su alrededor, los seres infundidos de nueva vida se mecían tomados de las manos, la ronda intacta, la vibración de la música como un zumbido apenas perceptible bajo sus pies.

De pronto la embargó un insondable sentimiento de gratitud y humildad que la desbordaba. Con lentitud parsimoniosa, bajó los brazos a lado y lado del cuerpo para despedirse con el mismo gesto con el que había llegado: se inclinó haciendo una profunda reverencia ante esa comunidad, protagonista y testigo de aquel milagro, de aquella revelación. Ante la inmensidad de la vida, el único camino posible es inclinarse, humildemente, soltar lo que creemos que somos, y rendirnos ante lo que se nos presenta, poniéndonos a su servicio.

Besó el suelo, se pasó la punta de la lengua por los labios cubiertos de tierra y así, desnuda, con el sabor de la vida en la boca, se fue alejando del centro, caminando lentamente, sin mirar atrás, con la certeza de que en cada paso que daba iba plantando la semilla de una nueva vida, de una nueva historia, de una nueva noche que presagia un nuevo día.

LA MUJER EN EL ESPEJO

Hace muchos años que venía haciéndome la difícil pregunta sobre mi identidad. Ensayaba, con un cierto placer pudoroso, imágenes de mí misma que iba construyendo con palabras, fotografías y trazos. Fragmentos, trozos… con cada intento el rompecabezas iba tomando diferentes formas y matices: Alejandra amiga, amante, hija, niña, madre, mujer; Alejandra loca,

sabia, enferma, perdida; Alejandra ellos, Alejandra ellas, Alejandra éxtasis, Alejandra miedo, Alejandra ausencia, Alejandra muerte, Alejandra azul… o simplemente Alejandra. O ni siquiera Alejandra…

¿Y si esa que ves se parece a esta que soy…? Y si, en cambio, no se parece en absoluto? Mostrar, mostrarse, ocultar, revelar, dejar ver, insinuar… ¿Quién soy? ¿Quién es la mujer en el espejo? Cuánto, de aquello que me muestra mi reflejo, soy realmente yo misma, cuánto me viene de otros, de antes, cuánto tomo de afuera para ocultarme…? Era un enigma para mí misma, un misterio. ¿Acaso no lo somos casi todos casi siempre?

Todas las vidas mi vida, todas mis vidas tú, reencuentros ancestrales, profundos, fugaces… ¿Cuántas vidas he vivido? ¿Cuántas muertes? ¿Cuántas veces he ofrecido, consciente o inconscientemente, mi cuerpo, mi mente, mi corazón, como un sacrificio, para renacer a un nuevo yo? ¿ Cuánto, cómo, cuándo? Pero ¿quién? ¿Yo?

*

De pie, desnuda, con la piel humedecida y tibia, exhalando un vapor suave y floral, se detuvo a contemplar su reflejo en el espejo. Absorta, estuvo allí por horas recorriendo con la mirada cada parte de su cuerpo, cada recoveco, cada monte y cada valle. La posibilidad casi mágica de ver sus propios ojos: un par de ojos grandes, amarillos, de diminutas pupilas, brillando intensamente. El cabello ensortijado cascadeándole sobre el rostro, ese par de lunares, el bosquejo laberíntico de la oreja, la silueta recortada de su cintura, la luz dorada del sol que entraba a chorros por entre la persiana, dibujando rayas paralelas sobre su torso.

Apoyó la mano derecha sobre la superficie fría, escudriñando en el espejo el mapa que formaban las líneas de la palma, y de repente sintió cómo su mano empezaba a fusionarse con la lámina de vidrio: la piel fundiéndose con la imagen, la carne haciéndose luz del

otro lado. Continuó hundiendo el brazo, observando con asombro cómo desaparecía paulatinamente, dejando pequeñas ondas sobre la superficie que empezaba a ablandarse. Curiosa, hundió el índice de la mano izquierda, luego introdujo con cautela un pie, dedo a dedo… cuando se sintió segura, entró por completo, con los ojos cerrados. En esa fusión perfecta e inesperada, aquello con lo que se identificaba, ese cuerpo cuya imagen le entregaba el espejo, todo lo que creía ser, cesaba de existir: podía verse a sí misma como parte de todo, podía verlo y sentirlo todo dentro de sí.

De repente su reflejo, que era ella misma, estalló en mil pedazos que centelleaban, al tiempo que emitían un chirrido agudo. Comenzó el desgarramiento, la pérdida de los límites, la expansión al infinito, la danza del caos. Sobre la superficie hecha trizas empezó a reflejarse todo lo que existe, pequeños trozos del universo que la contenían también a ella: el mensaje de la vida, único, manifestándose en su aliento, en las mareas, en la risa de un niño, en la órbita del planeta...

Se sintió hermana de las aves y de los peces, pudo sentir cómo sus raíces se hundían profundo, enroscándose a las de los árboles, vio la matriz que une el pasado con el presente en un movimiento circular perpetuo, y se supo hija del mar y tan antigua como la montaña, descubrió en su pelo el sabor de la hojarasca y en su corazón el calor del sol…

Danzó la luna y las estrellas, danzó la tierra y el fuego, danzó la primavera y el invierno, danzó el cazador y la presa, danzó la ciudad y la selva, danzó el bebé y el anciano, danzó los hombres y las mujeres, danzó la lluvia y el trueno, danzó el desierto y la cueva, danzó la semilla y el fruto, danzó la luz y la sombra, danzó la piel y el orgasmo, danzó la vida y la muerte, se danzó a sí misma danzando el universo, danzó y danzó y danzó en medio de ese caos primigenio en el que ya no era ella, sino que era todos y todo y uno…

El redoble del tambor a lo lejos la trajo de vuelta a sí misma y con una inhalación profunda su cuerpo recuperó sus límites: huesos, tejidos, nervios y órganos

se contrajeron de nuevo sin dolor y sin esfuerzo. Abrió los ojos y dejó entrar la luz del medio día. El mundo tenía un color diferente. La vida tenía un sabor diferente. Sonrió.

*

Mi nombre es Alejandra. Alejandra Catalina. Nací en Cali hace 29 años. Llegué a Bogotá hace un poco menos. Soy hija de Ángela y de Severo. Tengo el cabello moro y enroscado de ella, su nostalgia de amor -amante de Tánatos-, y su intensidad desbordada. De Severo me llegan el nombre, los labios, la palabra poética y el amor por la vida. De ambos la danza, el aire, y el deseo de bordear incesantemente los límites para conocer más de cerca la muerte y traer así la vida.

También soy hija de la montaña, de la montaña que me vio nacer y de la que me acogió hace ya tantos años. De ella heredé su fuerza y su suelo fértil; la neblina que la oculta en las mañanas es la misma que me sirve de velo para proteger mis tristezas; mi saliva tiene el

sabor del rocío que la humedece al alba, y mi piel tiene la sensibilidad de la última rama de la copa del árbol más alto que la habita, meciéndose en el viento cálido del valle o con la fría ventisca del altiplano.

BIBLIOGRAFÍA

Bourdieu, Pierre. 1989. Social Space and Symbolic Power. *Sociological Theory*, 7(1), 14---25.

Dahlke, Rudiger; Dethlefsen, Thorwald. 2003. La enfermedad como camino. Barcelona, España.

Herchcovichz, Sergio. 2014. La Sombra y el Cuerpo. http://www.centrojung.com.ar/texto_sombra_cuerpo.htm

Labbé Toro, Pedro.; Pastene Beytía, Ricardo. 2010. El inconsciente Numinoso. Desarrollo original de acuerdo a Rolando Toro Araneda. Santiago de Chile, Chile.

Lozano, Lina. Tatiana 2010. La sangre de las otras. Cambios geberacionales en la percepción de la mesntruación y su relación con la dominación masculina. Granada, España.

Merleau-Ponty, Maurice. 1975. Fenomenología de la percepción. Barcelona, España. Editorial Península.

O'Murchú, Diarmud. 2013. Teología Cuántica. Implicaciones espirituales de la nueva física. Quito, Ecuador. Editorial Abya Yala.

Pinkola Estés, Clarissa. 2004. Mujeres que corren con los lobos. Mitos e historias del arquetipo de la mujer salvaje. Barcelona, España. Ediciones B.

Toro Araneda, Rolando. 2008. Biodanza. Santiago de Chile, Chile. Espacio Índigo.

Toro Araneda, Rolando. Curso de Formación Docente de Biodanza, Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico.

Toro Araneda, Rolando. Curso de Formación Docente de Biodanza. La Vivencia.

Toro Araneda, Rolando. Curso de Formación Docente de Biodanza. Aspectos Psicológicos.

Toro Araneda, Rolando. Curso de Formación Docente de Biodanza. Identidad e Integración.

Toro Araneda, Rolando. Curso de Formación Docente de Biodanza, Sexualidad.

Toro Araneda, Rolando. Curso de Formación Docente de Biodanza. Mecanismos de Acción.

Toro Araneda, Rolando. 1988. Projeto Minotauro. Biodanza. Petrópolis, Brasil. Editora Vozes.

Toro, Verónica y Terrén, Raúl. 2008. Biodanza. Poética del Encuentro. Buenos Aires, Argentina. Editorial Lumen.
Wagner, Cezar. 2002. Biodanza. Identidade e Vivencia. Fortaleza, Brasil. Edicoes Instituto Paulo Freire do Cearà.

Zweig, Connie; Abrams, Jeremiah. 1993. El Encuentro con la Sombra. El poder del lado oscuro de la naturaleza humana. C. G. Jung, J. Campbell, K. Wilber, M. S. Peck,

R. May, L. Dossey, M-L. von Franz, S. Keen, R. Bly y otros. En: http://psikolibro.blogspot.com

----; Wolf, Seteve. 1999. Un Romance con la Sombra. Cómo acceder al poder oculto de nuestro lado oscuro. Barcelona, España. Editorial Plaza y Janés.

---- 2014. Nomenclatura del modelo teórico de Biodanza. Material de estudio de la formación didacta en Biodanza. IBF.