



Universidad Academia Humanismo Cristiano

Escuela de Danza

**LA BIODANZA COMO SISTEMA TRANSFORMADOR EN UN
GRUPO DE MUJERES ADULTAS MAYORES QUE PARTICIPAN
DEL TALLER DE BIODANZA "IMAGO MUNDI" EN LA COMUNA
DE LAS CONDES, SANTIAGO DE CHILE**

Profesora Guía:	Peggy Kuruz Frankenstein
Profesor Informante:	Jorge Olea
Alumna:	Ivania Bakulic Gallo

Tesis para obtener el grado de Licenciada en Danza, mención Pedagogía.

Santiago, 2013

Por haber estado presente siempre en todo el proceso de construcción de este bello trabajo. Les doy las gracias a mis padres que me apoyaron en todo; a mi tutora Peggy Kuruz Frankenstein , quien estuvo en cada momento ;a la Facilitadora Cecilia Peralta, por haberme permitido participar dentro de su grupo de Biodanza " Imago Mundi".

Tabla de contenido

Descripción	Página
1. Introducción	5
1.1 Antecedentes	5
1.2 Problema de investigación	7
1.3 Justificación y relevancia de la investigación	7
1.4 Presentación de la Tesis	7
2. Objetivos	9
2.1 Objetivo general	9
2.2 Objetivos específicos	9
3. Marco teórico	10
3.1 Evolución histórica de la danza	10
3.1.1 Danza primitiva	10
3.1.2 Hacia la evolución de la danza	12
3.1.3 Hacia nuevas tendencias	16
3.1.4 La danza como terapia	18
3.2 Biodanza	21
3.2.1 Creador y modelo teórico de Biodanza	21
3.2.2 Término de Biodanza	23
3.2.3 Conceptos estructurales de Biodanza	25
3.2.4 Elementos de metodología	29
3.2.5 Los movimientos en Biodanza	30

Descripción	Página
4. Marco Metodológico	33
4.1 Tipo de investigación	33
4.2 Diseño de investigación	34
4.3 Población y muestra	35
4.4 Técnicas e instrumentos de la investigación cualitativa	35
4.5 Bitácora	37
4.6 Entrevista abierta	55
4.7 Cuestionario a facilitadoras de Biodanza	59
4.8 Cuestionario aplicado a participantes del taller de Biodanza “Imago Mundi”	69
5. Análisis de los resultados obtenidos	87
6. Conclusiones y discusiones	93
7. Bibliografía	97
8. Anexos	100
8.1 Material Fotográfico	100

1. Introducción

1.1 Antecedentes

En la actualidad, en muchos países del mundo al igual que en Chile, se aprecia una marcada disminución de la natalidad y un notorio aumento de la población adulto mayor, en contextos sociales donde se impone la productividad y una vida cada vez más acelerada, que dificulta las posibilidades de sociabilizar y compartir en familia.

Los resultados del último censo 2012 en Chile dieron como resultado: el año 2002 la población adulto mayor correspondía a 44 personas adultas mayores por cada 100 menores de 15 años; mientras que en el 2012 fue de 67,1 personas adultas mayores por cada 100 menores de 15 años. Destacándose un mayor porcentaje de mujeres adultas mayores por sobre la cantidad de varones adultos mayor.¹

En esta etapa, la vida del adulto mayor sufre grandes cambios: deterioro biológico propios de la edad, jubilación y aumento del tiempo libre provocándole todo este conjunto de situaciones: sensaciones de aislamiento social, de inutilidad productiva, pérdida notable de la autoestima, depresión e insomnio.

Esta transformación negativa que afecta al adulto mayor se puede ver atenuada gracias a una serie de factores esenciales para proporcionarle una red de apoyo emocional, psicosocial y biológico que le permitan sentirse valorado, integrado y auto-valente.

Manuel Corbera Almajano, Psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet en España dentro de la ciudad de Zaragoza, argumenta lo siguiente:

“Existe el contexto socio-familiar donde a partir de los cambios ocurridos en la sociedad en general y en la estructura familiar en particular durante este último siglo, han modificado y siguen modificando la situación de las personas ancianas. Si las relaciones familiares se

¹ www.censo.cl/resultadoscenso2012ine

mantienen estrechas y cálidas, si se conserva y cuidan las amistades y si las actividades sustituidas y de ocio son efectivas, la concurrencia de algún tipo de deterioro se tolerará mucho mejor. En esta fase de la vida, tanto los familiares como las relaciones de amistad son fundamentales para mantener la autoestima. Así se ha asociado a que el adulto mayor mantenga unos niveles de interacción y actividad altos con una menor mortalidad.”²

El gobierno de Chile incluye políticas de desarrollo social para el adulto mayor, en las cuales establece dentro de los objetivos específicos la especial importancia a la implementación de actividades deportivas, sociales y recreativas mencionando entre ellas el turismo, el cuidado físico, las expresiones artísticas. Reconociendo en ellas que son actividades altamente contribuyentes a la mantención de la salud tanto física como mental del adulto mayor y constituyen un derecho de todo ser humano.

En los últimos años en nuestro país, se han abierto diversos espacios especialmente diseñados para acoger las necesidades de los adultos mayores: centros comunitarios, centros deportivos y culturales, cajas de compensación y municipalidades dispuestos a atender a esta creciente población entregándoles diversas actividades físicas tales como: yoga, teatro, baile entretenido, hidro-gimnasia, biodanza entre otras.

Es así, como se abre el camino a indagar en nuevas actividades de interacción social para el bienestar físico, mental y espiritual de los adultos mayores. La Biodanza abre puertas a un sistema complementario de salud, que pone a la persona como eje central en el desarrollo de una comunidad integradora. Es el tema central de este método, donde el proceso de práctica se basa esencialmente en un trabajo colectivo, que favorece la experiencia de vida del ser humano y por lo mismo del adulto mayor.

²ALMAJANO-CORBERA, Manuel, *“Tercera edad y familia: el anciano desde una perspectiva sistemática”*, Zaragoza Diciembre 2004.

1.2 Problema de investigación

Esta investigación da a conocer las transformaciones que se producen en un grupo de mujeres adultas mayores que practican la Biodanza en el taller “Imago Mundi”, ubicado en la comuna de Las Condes, Santiago de Chile; y de qué manera se ve afectada su vida cotidiana.

1.3 Justificación y relevancia de la investigación

En nuestro país la población de adultos mayores crece año a año, lo cual genera necesidades de ocupación del tiempo libre enfocadas a desarrollar actividades que promuevan la salud físico social y afectiva. La importancia de esta investigación es dar a conocer algunos de los beneficios que brinda la Biodanza como una actividad que abre nuevos horizontes, nuevas instancias para el desarrollo personal del adulto mayor y con esto favorecer su salud, bienestar e integración social.

1.4 Presentación de la tesis

Para resolver el problema de investigación, se elabora una estructura de trabajo que permita obtener los datos necesarios y oportunos. Se elabora un marco teórico a partir de la recopilación de textos de autores de diversas disciplinas para así ir obteniendo la información correspondiente. Se buscan autores que describan los orígenes de la danza y lo importante que ha sido ésta en el desarrollo personal del individuo y en su contexto social. Luego se buscan textos de la historia de la danza desde la antigüedad hasta la actualidad a modo de poder entender en síntesis la evolución de esta disciplina, los cambios y efectos que ha tenido en la vivencia del ser humano. Se seleccionan textos a partir de diferentes autores que se refieran a la danza desde el punto de vista terapéutico, para así encausar el tema con el propósito de la investigación. Por último, para dar término al marco teórico, se indaga sobre el sistema Biodanza, su creador y fundamentos.

Se elabora un marco metodológico que explique el tipo de investigación que se

realizará, para que el método aplicado sea acorde al tipo de estudio y favorezca su realización.

A partir del tipo de investigación se seleccionan métodos e instrumentos que ayudarán a respaldar la investigación.

Posteriormente, se recopilan, ordenan y analizan los datos obtenidos que permitan dar a conocer los resultados del problema de investigación partir de los cuales se desarrollan las conclusiones y aportes. Con esto último se da término a la estructura de la Tesis.

2. Objetivos

2.1 Objetivo general:

Conocer los principales cambios que experimentan las mujeres adultas mayores participantes del taller de Biodanza “Imago Mundi” ubicado en la comuna de Las Condes, Santiago de Chile y de qué manera incide esto en sus vidas cotidianas.

2.2 Objetivos específicos:

- ✓ Detectar y señalar que tipos de transformaciones experimentan las participantes del taller Imago Mundi”.
- ✓ Identificar los elementos de la Biodanza que inciden en las transformaciones que experimentan las participantes del taller “ Imago Mundi”.
- ✓ Identificar los elementos claves de la facilitadora de Biodanza que pueden influir en la disposición de las participantes del taller “Imago Mundi”.
- ✓ Detectar y describir si las transformaciones experimentadas por las participantes del taller “Imago Mundi” influyen en sus vidas cotidianas y de qué manera.

3. Marco Teórico

3.1 Evolución histórica de la danza

3.1.1 La danza primitiva

Desde el inicio de la humanidad, el movimiento se encontraba presente naturalmente en el organismo del individuo, donde se hacía presente en cada momento de su vida. Ese pulso, ritmo, sensación llamada movimiento nunca ha dejado de existir y será parte del ser humano durante todo el transcurso de su vida. “ El hombre tiene dentro y fuera de sí un movimiento rítmico que determina la esencia de su vida. Éste se encuentra presente en el latir del corazón, el fluir de la sangre y en la respiración, por lo tanto hay una necesidad imperiosa de moverse y de manifestarse por medio del cuerpo.”.³

La danza primitiva es esencial para esta investigación ya que en esta etapa se da a conocer claramente la importancia de la danza como un medio para liberar y expresar cada emoción, sensación e idea propia del individuo en una relación comunitaria, consciente del mundo natural que lo contiene.

Es en este período de la historia donde se iniciaron las primeras manifestaciones del ser humano con la danza, el movimiento se encontraba en el interior de cada ser, poco a poco comenzaba a florecer una fuerte necesidad de brotar y así expresar cada emoción, sentimiento, deseo, sensación o a veces un simple impulso que generara simples gestos corporales. “En los pueblos primitivos, las primeras manifestaciones bailadas fueron siempre colectivas. [...] Todos participaban del movimiento, ya que el ritmo arrastraba a los ejecutantes y se extendía por contagio a todos los asistentes.”⁴

³ <http://www.taringa.net/posts/arte/6789846/danzas-primitivas.html>

⁴ MARKESSINIS, Artemis. “*Historia de la danza desde sus orígenes*”. Ed. Librerías deportivas EstebanSanz, S.I.MADRID.Pág 16

El ser humano nunca se encontró aislado del mundo, sino que siempre perteneció a una comunidad donde sentía la necesidad de transmitir y compartir todas sus emociones y sentimientos, además de ser parte de una tribu que lo protegiera, lo valorara y lo respetara.

El énfasis de la danza estaba en pertenecer a un grupo, lo que generaba una fuerza del individuo en lo colectivo expresada por medio de palmas, golpes de piedras y pies. Esta fuerza se acrecentaba con la presencia de la voz inicialmente de un líder y posteriormente de los que conformaban esa tribu. " Los temas alrededor de los que solían girar las danzas primitivas eran los fenómenos naturales que les incidían de manera directa: la lluvia, el sol, la fertilidad de la tierra, que dichas sociedades interpretaban como fenómenos ocultos o mágicos." ⁵ Una danza que permitía liberar el espíritu de cada individuo en conexión con los dioses y toda la naturaleza universal que lo rodeaba. Esta manifestación colectiva podía verse envuelta en estados de emociones desenfrenadas y catárticas, sin embargo eran espacios contenidos por un ritual y un líder que velaba por la integridad y fortaleza de quienes la vivían.

Es así como simples ruidos y movimientos grupales, hacían renacer en las personas su esencia más profunda logrando una conexión directa con lo intangible, lo inmortal, lo mágico y lo surreal que daba seguridad a sus añoranzas y deseos. Sin embargo, todo ese impulso innato que era causado por cada miembro de la tribu, fue invadido por la razón humana, ya que comenzaron a seleccionarse ciertos movimientos que resultaban interesantes para elaborar alguna danza o composición y así poderle transmitir el significado a su comunidad. " En su manifestación más elemental, la danza podía aparecer como producto de una descarga emocional en los individuos, pero inmediatamente fue sociabilizada, adoptando desde las primitivas formas de sociedad un carácter protocolario [...]. Los gestos desordenados del epiléptico, su estar fuera de sí , tuvieron una importancia mágica esencial, tendiendo a codificarse en la repetición de los trances, llegando a adoptar una técnica." ⁶ La necesidad de recurrir a la imitación conllevó a que la pureza y la espontaneidad del movimiento fuera alejándose cada vez más. " En las danzas de los pueblo primitivos habían dos clases de bailes,

⁵ BALCELLS - CASTAÑER , Marta. " *Expresión corporal y danza* ". Ed. INDE Publicaciones PI. Sant Pere.Barcelona, España.Pág 37.

⁶ SALAZAR, Adolfo. " *La danza y el ballet* ". Ed. ed. Pánuco 63- México.Pág 15.

los bailes mímicos y las danzas gimnásticas. Estos dos tipos de danza empezaron probablemente por ser imitativos [...]. En cuanto a los bailes mímicos, los más antiguos eran las danzas de amor que imitaban ciertas especies de pájaros, donde algunas de ellas eran muy obscenas. “⁷Aunque se comenzaron a generar ciertas estructuras a través de mímicas, no dejó de tener importancia el sentido de grupo para conectarse consigo mismo y con los demás y así expresar y liberar cada emoción y sentimiento.

3.1.2 Hacia la evolución de la danza

La transición que fue experimentando la danza primitiva hacia tiempos más avanzados, ocupa un significado importante dentro del desarrollo de esta investigación ya que permitirá esclarecer de qué modo se ha visto afectado emocional, social y conductualmente el ser humano en la práctica de una danza con matices más estructurados y tecnificados .

En el período neolítico y en la edad de los metales, la danza dejó de ser completamente pura y natural y fue adquiriendo una forma simbólica priorizando por ejemplo: la temática sexual, a través de bailes de parejas. Mas estas novedosas creaciones, no tenían ningún significado tribal o un algún fin sanador, sino que las personas que bailaban, procuraban exhibir a los demás lo que componían, logrando enfatizar en lo estético más que en lo puramente bello.” Las danzas tomaron un aspecto social cuya ordenación se complicó paulatinamente, intensificando ciertos efectos, como los del atractivo sexual [...]. Su carácter individual y técnica creciente hicieron pasar a dichas danzas desde su primitiva significación ritual a una exhibición puramente artística.”⁸ Las danzas representaban la cultura de cada grupo, su geografía y su modo de vida. En el caso de Oriente, las danzas formaban parte de la vida religiosa y espiritual. Sin embargo, las personas que danzaban en esa época, llamados bailarines, tenían la función de transmitir mediante el movimiento cada historia, cultura o mito de cada lugar.

⁷ MARKESSINIS, Artemis. “*Historia de la danza desde sus orígenes*”. Ed. Librerías deportivas EstebanSanz, S.L.MADRID.Pág 3.

⁸ SALAZAR, Adolfo. “*La danza y el ballet*”. Ed. ed. Pánuco 63- México.Pág 21.

Por consiguiente, el sentido original de la danza primitiva, se fue ausentando a medida que iba pasando el tiempo donde ésta comenzó a ser un arte escénico para la sociedad. Claro fue el caso de las danzas egipcias en el año 1.400 A.C, donde las mujeres tomaban el protagonismo a partir de danzas fálicas y con un contenido totalmente erótico. “ En Egipto la mayoría de las bailarinas solían ser mujeres. La razón probablemente era que las escuelas de danza eran solo femeninas. Los hombres, por tanto, hacían lo que podían, eran cómicos y grotescos.”⁹ Las mujeres danzaban con movimientos ondulados para provocar al espectador, lo que posteriormente pasó a transformarse en fiestas para divertirse. Este rol protagónico de la danza dentro de la época egipcia, llegó a desarrollarse en las fiestas cristianas, sin importar el contenido sexual y vulgar.

Por otra parte, en la época de Grecia, el significado primitivo de la danza fue cambiando cada vez más, la temática escénica tomó el énfasis en la danza influenciada fuertemente por el teatro de la comedia y de la tragedia. Esta creación fue un espectáculo gigantesco para la sociedad, principalmente en el teatro de la tragedia, donde estaba conformado por un coro y varios danzarines. “ A partir del culto organizado por Dionisio , sus fiestas y cánticos que llevaban el nombre de ditirambo, nacieron las dos ramas del teatro cantado y danzado, en sus dos formas primordiales , la tragedia y la comedia, que fueron la base del concepto escénico vigente hasta hoy [...]. Toda esta libertad comenzó a tomar de forma organizada, una estructura artística, poética musical y danzable.”¹⁰ La danza dionisiaca se constituía por un coro que representaba clara y perfectamente a los personajes mediante cantos y a través de la mímica, donde el danzante tenía la capacidad de imitar todo lo divino y lo humano a través de una fusión de la danza y la imitación. En esta época, la conjunción de la música, canto y danza, fue la causante de generar en ciertas personas un momento de conexión consigo mismo, llegando a un estado emocional descontrolado de forma individual. Solamente debía existir una unión perfecta entre esos estímulos y el individuo, dando cuenta aquí que todavía había alguna noción del impulso innato a partir del ser humano. Sin embargo, el objetivo principal en ese período para los griegos, era trabajar con todos esos elementos con la finalidad de transmitir un arte perfecto y bello a la gente que lo observaba.

Tomando muchas tradiciones del arte griego, en la época romana se adoptaron varias formas de

⁹ MARKESSINIS, Artemis. “*Historia de la danza desde sus orígenes*”. Ed. Librerías deportivas EstebanSanz, S.L.MADRID.Pág 25.

¹⁰ SALAZAR, Adolfo. “*La danza y el ballet*”. Ed. ed. Pánuco 63- México. Pág 37-38.

éste, principalmente siguiendo con el teatro de la tragedia y de la comedia. En esta época, se enriqueció el valor por los teatros, llegándose a construir espacios amplios para algunas exhibiciones artísticas.” A partir del Imperio Romano se abrieron teatros por toda Europa.

Así dio inicio a la vida profesional de los bailarines, que incluyó por primera vez a las mujeres [...]. El romanticismo creó una forma de danza que incluía elementos del teatro y de la pantomima.”¹¹ Por consiguiente, dentro de esta etapa de la historia de la danza, el teatro llegó a ser el protagonista, priorizando el gesto ante la palabra lo que se denominó pantomima. Ello era debido a que el espectador no podía entender lo que el actor hablaba ya que se encontraba muy lejos debido a las construcciones gigantescas de los teatros.” Los teatros romanos, modelados según los griegos, resultaron demasiado grandes y los espectadores de los anfiteatros no oían bien los textos de las obras por estar demasiado alejados de los escenarios; entonces se reemplazó la palabra por el gesto.”¹² Al priorizar los gestos mediante el trabajo corporal, se comenzaron a introducir ciertas danzas dentro la obra artística, donde los bailarines adoptaban actitudes circenses y actorales. Por otra parte, todavía se podían encontrar danzas rituales, donde utilizaban piedras golpeando a la tierra con un propósito espiritual o sirviendo a los dioses y a la naturaleza. Pero éstas últimas solo se podían ver en alguna situación sacerdotal. El propósito fundamental de la danza, era ocuparla como un elemento que enriqueciera el arte escénico, uniéndola con el teatro, la pantomima y el canto. Cada vez se podía apreciar menos la danza como canal de liberación emocional y de conexión con el cosmos en un trabajo comunitario. Todo aquello se iba perdiendo poco a poco, favoreciendo aún más la técnica y el espectáculo.

En la Edad Media, la danza tomó un rol menos importante dentro de la sociedad en comparación a los años anteriores.” Durante toda la edad media, la danza fue una de las artes menos desarrollada. Si se tiene en cuenta que el control de la educación en aquellos tiempos estaba en manos de la Iglesia, se comprende fácilmente que así fuera, ya que la disciplina eclesiástica fue siempre severa con el baile por lo que éste conservaba de profano [...]. El baile en la edad media se permitió solamente en contadas ocasiones, en los coros de las iglesias y en algunas procesiones. Más adelante, se fue permitiendo la danza en las plazas delante de las

¹¹ CORDONA, Patricia HIRIART, Berta, FRANCO LEÑERO, Estela MATZUMOTO, Alejandro. “*El mundo de la danza*”. Ed. El Naranjo, S.A. de C.V. Pág 5.

¹² MARKESSINIS, Artemis. “*Historia de la danza desde sus orígenes*”. Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz, S.L.MADRID. Pág 51.

iglesias, durante las vísperas de los días festivos al anochecer.”¹³ Por lo tanto, aunque en un principio la iglesia eclesiástica vinculó la danza con lo vulgar, nombrándola sólo como una forma de divertimento, posteriormente la iglesia se flexibilizó y le accedió un espacio para que se desarrollara por medio de los coros de las iglesias y en otras circunstancias de ésta. La danza seguía desarrollándose en conjunto con la música y el canto lo cual se presentaba en vísperas de los días festivos y en las puertas de las ceremonias. Por otra parte, todavía existían danzas rituales que eran ejecutadas por los clérigos dentro de un templo, quienes bailaban en unión a cantos producidos por ellos mismos. Estas danzas presentaban un toque del significado original de las danzas primitivas, ya que se bailaban en grupo y se danzaba en dirección al sol con un simbolismo mágico.

Es de gran interés para esta investigación, mencionar el significado de la danza en la época del Renacimiento ocurrido en Europa Occidental durante los siglos XV y XVI, ya que es aquí donde ese movimiento puro inicial, liberado desde lo más profundo del ser comenzó a adoptar diversas normas establecidas por una persona, encargada de dirigir los movimientos y enseñarlos a quienes ejecutarían esa danza. El pequeño gesto innato del ser humano o el simple impulso que iba emergiendo a la superficie a partir de algún rito, canto en comunidad o de algún estímulo externo, se iba perdiendo en su totalidad. Ya ni siquiera se podían observar danzas dentro del pueblo, sino que éstas eran solamente vistas por un grupo de la sociedad donde poseían el poder. Todos los pasos de danza eran estandarizados, a partir de estructuras y reglas, donde la burguesía era la que poseía la autonomía sobre ella, pero liberándola de los tabúes religiosos y convenciones sociales.” La danza en la época del renacimiento era dirigido por un maestro de danza, donde tomó los bailes campesinos y de callejón y los sometió a un proceso de depuración del que surgieron las danzas, que de manera extremadamente ambigua, se llamaron renacentistas”.¹⁴ “Poco a poco, la danza comenzó a ser utilizada por las cortes europeas en sus despliegues de majestuosidad como un elemento con el que sorprendería e incluso agasajaría a los embajadores de otros países.”¹⁵

También cabe señalar la danza entre el siglo XIX y XX, donde la técnica de los movimientos

¹³ Ibid. Pág 57.

¹⁴ SOTO – PEREZ, Carlos . “*Proposiciones en torno a la historia de la danza*”. Ed. LOM Ediciones 2008. Pág 41.

¹⁵ ABAD-CARLÉS, Ana. “*Historia del ballet y de la danza moderna*”. Ed. Alianza Editorial, S.A.Pág 21.

alcanzó su máxima expresión a partir del ballet. El significado de la danza pura se fue perdiendo, dejando de lado la liberación emocional y la espontaneidad expresiva del bailarín. Lo más reconocible dentro de esta época era ser capaz de trabajar el cuerpo de una forma ágil, hábil y virtuosa para llegar a reflejar la máxima perfección. El bailarín carecía de libre expresión al momento de experimentar cada movimiento, lo que lo hacía alejarse cada vez más de su propia esencia y así se iba transformando en un objeto al servicio de un sistema que lo hacía automatizarse cada vez más. Tal como lo señala Carlos Pérez: " El ballet se caracterizó por el ideal de completo control del cuerpo, y de cada una de sus partes. Como estaba basado en los pasos había una suerte de discontinuidad entre los gestos y posiciones."¹⁶

3.1.3 Hacia nuevas tendencias

Es importante destacar la evolución de la danza a fines del siglo XX ya que en esta época surgieron variadas líneas expresivas, técnicas y tendencias rupturistas en oposición a lo clásico de la danza y a otras artes en general. Se generaron nuevas necesidades expresivas inspiradas en los contextos de la realidad existencial y social del ser humano. Cambiaron los estereotipos de bailarines ampliando la gama de diversidad corporal posibilitada para ejecutar la danza. Muchos de los estilos y técnicas emergentes de esta época priorizaron en la expresión y la búsqueda de nuevos lenguajes corporales, paralelamente se potenció el desarrollo de técnicas tan rigurosas como el ballet clásico. A principios del siglo XX, el mundo comenzó a experimentar cambios fuertes a nivel social, político y económico.

En Estados Unidos surgió una mujer llamada Isadora Duncan, reconocida por sus ideas revolucionarias a la época, desarrollando un estilo libre de danza que pretendía quebrar las estructuras rígidas del ballet. Tal como se señala en el libro *Isadora Duncan*: " La reconstrucción de un pensamiento del cuerpo nos obliga a estar muy atentos a la íntima unidad entre amor y pensamiento, entre vida sentimental y vida creativa [...]. Para Duncan, todo movimiento de danza debía nacer del interior, la danza escénica no podía consistir en la sucesión de los pasos o poses, sino en el flujo de movimiento constante, Ese flujo nacía del centro del cuerpo, lo que Duncan identificó como *plexo solar* y que fluía libremente hacia la cabeza y sus extremidades [...]. Para Duncan el plexo solar era el centro donde coincidían la experiencia física del cuerpo, la emoción y la

¹⁶ SOTO – PEREZ, Carlos. " *Proposiciones en torno a la historia de la danza*". Ed. LOM Ediciones 2008. Pág 90.

espiritualidad.

Duncan apostaba por la emoción como origen del trabajo artístico.”¹⁷ Desde la aparición de Isadora Duncan, surge la danza moderna cuyos representantes más destacados incluyéndola a ella fueron, Mary Wigman, Ruth St . Denis, Ted Shawn, Doris Humphrey entre otros. Todos ellos se inspiraron en la observación de la realidad, un estudio directo con el mundo generando una nueva forma de danza, donde el origen de su invención era la relación entre el movimiento espiritual y movimiento físico. Se incorporó la voz en conjunto con el movimiento o algún pensamiento conectado a un gesto específico. Por consiguiente y abarcando todo lo que se mencionó de la historia de la danza, en este período se rescataron elementos propios de la danza primitiva, donde el gesto puro volvió a tomar protagonismo. Posteriormente la danza moderna a mediados del siglo XX, se fue potenciando e integra diversas disciplinas artísticas, ampliando la gama de posibilidades expresivas para el coreógrafo o bailarín. Se caracterizó por desarrollarse en espacios cotidianos, donde la gente transita diariamente. Es decir, este arte escénico, llamado danza contemporánea dejó los teatros. El espectador podía disfrutar del paisaje donde se desenvolvía el bailarín y donde el espacio físico tomó un rol protagónico dentro de la composición. “ Desde mediados de los años setenta, la danza contemporánea fue invadiendo todo tipo de espacios fuera del recinto teatral. Acabó por conquistar la práctica total del territorio de lo cotidiano. El espacio determinaba radicalmente la danza que en él se presentaba, hasta el punto de que ésta perdería gran parte de su sentido si se situara en otro lugar. ”¹⁸

Poco a poco la danza se alejaba de todos los parámetros establecidos por el ballet clásico, y cada vez más los movimientos eran en base a un contexto real a través de gestos más terrenales, humanos y pasionales. El espectador ya no se encontraba distante al bailarín, sino que fue tomando un rol importante dentro de la creación artística. “ El sentido de la acción artística se dirigió hacia el arte mismo, y solo el espectador podía completar esa operación. Ahora, más que nunca, el espectador estaba implicado. Sin él simplemente no había obra. ”¹⁹

¹⁷ SÁNCHEZ, José Antonio. *Isadora Duncan, el arte de la danza y otros escritos*. Ed. Akal, S.A, 2003,2008. Pág 5-11.

¹⁸ ROYO-PEREZ, Victoria. “ ¡A bailar a la calle! ” Ed. Universidad de Salamanca. Pág 13.

¹⁹ SOTO-PEREZ, Carlos. “ *Proposiciones en torno a la historia de la danza* ” Ed. LOM Ediciones 2008. Pág 113.

La danza contemporánea se basó en un estilo más libre, donde el bailarín escarbaba desde lo más profundo de su ser, sus sentimientos, emociones, sensaciones, y tenía la capacidad para emerger y sacar a luz todo aquello por medio de sus movimientos. Desde esa expresión corporal, se iba conociendo aún más, y dejaba fluir cada experiencia viva por medio del simple gesto. Además que su expresión se transformaba en una forma de comunicación, ya que se podía transmitir a un grupo y al mundo entero. "A través del movimiento una persona puede entrar en contacto con las partes menos conocidas de su cuerpo. La improvisación se basa en la escucha, saber que sientes en el momento y sacarlo al exterior. Es el fluir del ser. No requiere ninguna técnica, todo es válido en esta danza. Importante en este trabajo es disfrutar del momento. La improvisación nos ayuda a conocernos, tanto física como emocionalmente de forma individual y colectiva, además de poder establecer contacto con otras personas. Mediante este tipo de danza aprendemos una escucha que nos permite crear movimientos de manera grupal. Se trabaja la fluidez, conciencia corporal y creatividad".²⁰

3.1.4 La danza como terapia

Es fundamental para esta investigación abarcar el tema de la danza vinculada a la terapia ya que el movimiento corporal se ha utilizado como un elemento indispensable para generar cambios significativos y saludables en el ser humano. Con la aparición de la danza contemporánea centrada en el desarrollo de un bailarín más diverso, más cercano a lo humano, más libre en la búsqueda de ideas creativas y conectadas abiertamente a sus emociones, la sociedad pudo observar y reconocer los múltiples efectos beneficiosos generados por la danza para el desarrollo integral del individuo y su entorno. Es así como la danza comienza a ser de gran interés para diferentes áreas no necesariamente de carácter artístico, es por ejemplo estudiada por la medicina bajo perspectivas curativas y preventivas que podrían ser de gran aporte en el ámbito de la salud. La danza ligada a la terapia tiene sus inicios hacia los años cuarenta en los Estados Unidos donde una de sus pioneras más importantes, Marian Chace, inicia un trabajo con pacientes psiquiátricos en el Hospital Federal St. Elizabeth, Washington D.C. Con ese grupo obtuvo resultados muy favorables al haber introducido un espacio de danza, improvisación y creatividad. Chace fue muy reconocida en su época por su larga experiencia como profesora de danza, por su sensibilidad e intuición.

²⁰ <http://www.veu.ua.es>

Su metodología consistía en mantener mucha cercanía y comunicación a través de un movimiento empático y sincronizado en el que ella convencidamente expresaba a sus pacientes que los aceptaba tal como eran y que quería estar con ellos donde ellos estaban. " La terapia a través de la danza y el movimiento, utiliza una de las formas básicas de comunicación, ofreciendo al individuo un medio para relacionarse consigo mismo y su entorno."²¹ Se va estableciendo la idea de que no podemos descartar el cuerpo como fuente de información, de curación y como lugar de manifestación de la enfermedad, no sólo física. Sus posturas, su movimiento, el modo de ocupar el espacio, nos habla analógica y simbólicamente de tensiones, emociones, relaciones e historias."²²

En los años cincuenta, una norteamericana llamada Mary Whitehouse con estudios de danza moderna en Europa y herramientas de la danza creativa, se interesó por indagar en la conexión que había entre la expresión del movimiento espontáneo y genuino de sus alumnos y el fluir de todo el material simbólico que era compartido al finalizar cada clase. Whitehouse apoyó su investigación en el marco teórico que proponía Jung. Toda esta experimentación dio origen a lo que conocemos como "Authentic Movement". " Esta técnica, toma la idea psicoanalítica de dejar fluir el material inconsciente a través de la relajación del " ego" y sus mecanismos de defensa, para que se dé una expresión espontánea de sentimientos, ideas y emociones [...]. Esta técnica es lo que Jung definía como " imaginación activa", poniendo el énfasis en la comunicación no verbal, el movimiento."²³

Son muchos los profesionales a lo largo de la historia que han ido aportando y desarrollando metodologías en el ámbito de la danza y la terapia. Entre ellos se encuentra el psicólogo y antropólogo Rolando Toro quien a fines del siglo XX, en Chile, se vio fuertemente atraído por incorporar la danza dentro su proceso de tratamiento con sus pacientes. Su propósito fue desarrollar la salud emocional y fisiológica del ser humano, ocupando la danza como significado original dentro de la metodología. Para este psicólogo, el sentido de la danza era un movimiento puro que provenía de lo más entrañable del ser. Era una liberación de impulso a partir de ciertos gestos lo que lograba ser una danza armónica e integral. Para Rolando, al igual que lo fue para Marian Chace, la danza era un movimiento vivencial donde lograba liberar al ser humano de todo el caos colectivista llegando a un estado de vinculación con el otro desde una manera saludable. Se lograba llegar a la

²¹ www.danzamovimientoterapia.com

²² WENGROWER, Hilda CHAIKLIN, Sharon. " *La vida es danza*". Ed. Gedisa, S.A. Barcelona España. Pág 19.

²³ www.danzamovimientoterapia.com

incorporación con el cosmos y así cambiar completamente el modo de vivir. La danza para él, era una herramienta hacia el desarrollo de la sensibilidad, llegando a un estado de satisfacción personal y grupal; sentimiento de trascendencia y de intimidad. " La danza es movimiento de vida, de intimidad; es impulso de unión a la especie. La danza es un modo de ser en el mundo que representa una vía privilegiada de acceso a nuestra identidad originaria; es la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo. " ²⁴ Lo que Rolando Toro pretendía, era lograr a través de la danza y ejercicios grupales, vivencias armonizadoras.

Al igual que Toro, la argentina María Fux desarrolló un largo trabajo en el área de la danza y la terapia aplicada a niños, jóvenes, adultos y adultos mayores (con capacidades diversas). En 1968 por primera vez habla de la importancia de la danza como un medio educativo y expresivo presentando el tema " la danza como terapia" en el Congreso de Musicoterapia de Buenos Aires .

" Muchos adultos llegan al movimiento luego de un largo camino de olvidos y desencuentros con su propio cuerpo, con una historia plagada de sedentarismo, con posturas que los alejan cada vez más de la flexibilidad natural que todos traemos desde la infancia, con tensiones psíquicas, preconceitos y enormes miedos [...].A medida que aumentan sus posibilidades se produce una mejor aceptación de su cuerpo maduro y sus movimientos se conectan con una energía creadora, casi desconocida hasta entonces. Se resignifica la potencialidad de esta etapa vital, derivando la angustia que producía el paso del tiempo y la falta de movilización hacia una mayor capacidad expresiva y creativa. Se produce progresivamente un cambio duradero que le permite desarrollar su mundo interno a través de la alegría y la aceptación de las marcas que el tiempo ha producido en su cuerpo."²⁵ " Poco a poco esta experiencia de ver los cambios importantes que se manifestaban en mis grupos me hizo comprender que se cumplía una labor terapéutica, sirviendo a la comunicación primero con uno mismo y luego con los demás. ²⁶

²⁴ TORO, Rolando. " *Definición y modelo teórico de biodanza*". *International Biocentric Foundation*.

²⁵ <http://www.mariafux.com.ar/>

²⁶ FUX, María. " *Primer encuentro con la danzaterapia*". Ed. Paidós S.A.I.C.F. Buenos Aires.Pág 13-14.

La danza sigue siendo una valiosa herramienta de expresión que ayuda a transmitir lo que no se puede decir con la voz, es una forma de comunicación con uno mismo y los demás. Favorece el desarrollo de la identidad y el sentido de pertenencia donde el individuo tiene la libertad de expresar sus conflictos, méritos, emociones y sentimientos.

Todos los espacios que se han abierto de la danza y la terapia hasta el día de hoy, han tenido respuestas satisfactorias y gran recepción de quienes la requieren. Es así como se han instaurado una gran cantidad de escuelas de Danzaterapia, Biodanza, Danza-Terapia-Movimiento, etc; en diferentes países del mundo como es en Brasil, Italia, España, Nueva Zelanda, Chile, Argentina, entre otros.

3.2 Biodanza

3.2.1 Creador y modelo teórico de la Biodanza

Es importante referirse al creador de la Biodanza y de cómo llega a elaborar este sistema, ya que permite entender la manera en que abordó la danza en el área de la salud y cuáles eran las primeras transformaciones de los pacientes que vivenciaron el movimiento y otros estímulos para la sanación.

Rolando Toro fue un psicólogo y antropólogo, egresando de la escuela de psicología de la Universidad de Chile en 1964. Él comenzó a descubrir la Biodanza primeramente desde la observación con la realidad, desde su experiencia personal, dando cuenta que había un gran poder de transformación en las personas. Rolando quiso abordar este sistema complementándolo con el área de la biología, pero donde la causa de esta creación fuera el amor al prójimo. Para ello, se orientó a un trabajo corporal, a través de la caricia. Tal como Toro señala: " La Biodanza ha nacido de mi experiencia personal y pronto me di cuenta de que su estructura podía fundamentarse en las ciencias que atañen la vida, en particular la biología.

Fueron muchas las fuerzas que se manifestaron dentro de mí para conducirme finalmente a idear esta conjunción de arte, ciencia y amor." ²⁷ Él propuso formar pequeños grupos donde este sistema se comenzaría a formar desde ahí. Se daba cuenta, que a través del movimiento, el podía

²⁷ TORO, Rolando. " *Biodanza* ". Edición: Cuarto Propio. Pág 21.

expresar, felicidad, ternura y fuerza y que a través del contacto se desarrollaba placer, fraternidad, éxtasis y un sinfín de sensaciones positivas. Mas la Biodanza no sólo se desarrolló desde los simples gestos o movimientos, sino que la música fue el lenguaje universal donde sería el que diera el impulso inicial para expresar un movimiento donde éste último integraría el cuerpo y el alma, permitiendo que a través de esta fusión se transmitiera el sentimiento más pura del ser humano.” La música era el lenguaje universal , el único que todos podrían comprender en la Torre de Babel del mundo; la danza era la forma ideal para integrar cuerpo y alma y podía comunicar a todos los participantes cada emoción positiva.”²⁸

A partir de esas experiencias y sensaciones que Rolando Toro iba sintiendo desde su experiencia personal, decidió formar un grupo dentro de un hospital psiquiátrico para que los enfermos vivenciaran con ciertas músicas. Toro comenzó a observar que ciertas músicas con ritmos característicos, producían en algunos enfermos mentales estados de alucinaciones y de delirios donde podían durar varios días. Fue así como Rolando decidió utilizar estilos de músicas que reforzaran el sentido de identidad y que disminuyeran las alucinaciones. A partir de la utilización de esas músicas, se desarrolló mayor conciencia corporal y se reforzó la identidad.” La identidad es permeable a la música, y por lo mismo puede expresarse a través de ésta”.²⁹

Fue de este conjunto de experiencia, donde Rolando Toro elaboró el modelo teórico de la Biodanza elaborando una escala que iba desde la identidad al estado de trance y viceversa. Dependiendo de los síntomas que poseía el individuo, se colocaba una música específica para desarrollar lo que necesitaba más, por ejemplo: si había una persona estresada, tensa o sufría de angustia severa, trabajaba con ejercicios donde se vinculara directamente con el estado del trance. “ La música de Biodanza debe tener un fuerte poder deflagrador de vivencias. No puede por lo tanto, usarse música de acuerdo con la preferencia personal del profesor. La inclusión de nuevas músicas debe ser autorizada por una comisión especial.”³⁰

Rolando llegó a la conclusión que la identidad y el trance (o regresión) eran complementarios

²⁸ Ibid. Pág 22.

²⁹ TORO, Rolando, *Definición y modelo teórico de biodanza*, International Biocentric Foundation.

³⁰ Ibid.

entre sí, abarcando la totalidad de la experiencia humana. Durante el estado de trance, el ser humano se podía percibir a sí mismo como la totalidad del universo. Mientras que en el estado de identidad, la persona se siente percibido por el mundo entero. " Identidad y trance parecían configurar un *continuum* pulsante. Ciertos ejercicios aumentaban el sentido de identidad y la conciencia corporal, mientras que otros llevaban a una disminución de la percepción de los límites corporales y al estado de trance."³¹

Así, identidad y trance fueron modulados por ejercicios de contactos y donde Rolando Toro al mismo tiempo fue creando las cinco líneas de vivencias que representaban la expresión y la integración del potencial genético.

En síntesis, el modelo teórico se aproximó al hombre en su dimensión biológica, psicológica y cósmica. Es decir el modelo teórico no consideró al hombre como un ser aislado, sino que completamente conectado con todo. " *La pregunta del ser*, puede tener respuesta sólo dentro de una visión del hombre como *ser en el mundo* o sea como criatura cósmica."³²

3.2.2 Término de Biodanza

El término de Biodanza, se logra profundizar y esclarecer aún más al describir cuales eran los mecanismos que se necesitaban para poder producir transformaciones favorables en una persona. " Biodanza propone restaurar masivamente la vinculación originaria con la especie como totalidad biológica. [...] Biodanza tiene su inspiración en los orígenes primitivos de la danza. La danza , en un sentido originario, es movimiento vivencia."³³ Lo que Rolando propuso, era que a través de la danza y del trabajo en grupo, se desarrollarían vivencias armonizadoras, y así el ser humano potenciaría su sentido de grupo, dejando a un lado el egoísmo y su actitud individualista. Él definió vivencia como una experiencia vivida intensamente aquí y ahora en un lapso de tiempo, capaz de producir efectos emocionales y viscerales. La vivencia podía tener la capacidad de detener el tiempo por un instante, y adentrarnos a lo más profundo del ser. " Vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad

³¹ TORO, Rolando. " *Biodanza*". Edición: Cuarto Propio. Pág 111.

³² Ibid. Pág 113.

³³ TORO, Rolando, *Definición y modelo teórico de biodanza*, International Biocentric Foundation

por un individuo en un lapso de tiempo aquí-ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas. “³⁴En base a esto último, la vivencia fue la base al método de Biodanza, donde estimulaba los potenciales humanos y el inconsciente vital.

Por lo tanto, el término Biodanza se trató como un sistema en cual movimientos y ceremonias de encuentros, por medio del canto y la música, inducían vivencias capaces de modificar el organismo y el comportamiento humano a nivel existencial, afectivo-motor y orgánico.

Por otra parte, se debe destacar la importancia que fue la música como método principal para producir transformaciones dentro del ser humano, ya que se comprobó que el efecto musical producía cambios físicos y daba estabilidad a las personas. Su buena utilización era tan favorable donde desarrollaba la concentración y la sensibilidad. Además, podía tener la capacidad de reafirmar la propia personalidad, abriendo puertas a su transparencia, generando claridad mental, paz y armonía. Tal como se señala Hal A. Lingerman : “ Creo que la gran música cuidadosamente seleccionada y experimentada , puede ser un agente único para sanar, para compartir la alegría y el dolor , y para el fortalecimiento , la armonía , la inspiración y la expansión de la conciencia espiritual.”³⁵

Por consiguiente, a partir de la unión música-movimiento-vivencia, Rolando Toro dio origen al nombre Biodanza donde la palabra “bio” significó vida y “danza” era un movimiento integrado pleno de sentido.

Así poco a poco comenzó a estructurar su sistema y a utilizar estos tres métodos básicos para lograr el desarrollo máximo del ser humano. Por lo tanto, Rolando Toro presentó una síntesis conceptual de los elementos fundamental que estructuraron la base teórica de Biodanza y que se consideró una definición académica. Su definición fue que la biodanza era un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo. La integración afectiva era restablecer la unidad perdida entre la especie humana y la naturaleza. El núcleo integrador sería la afectividad, que influía sobre los centros reguladores

³⁴ TORO, Rolando. “*La Vivencia*”. International Biocentric Foundation

³⁵ LINGERMANN, Hal A. “*Musicoterapia*”. Ed. Océano S.L. 2009 .Pág 11.

límbico-hipotalámicos, los que a su vez, influían sobre los instintos, vivencias y emociones. La renovación orgánica era la acción sobre la autorregulación orgánica. Ésta era inducida, principalmente, mediante estados especiales de trance que activaban procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

Por último el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida era aprender a vivir a partir de los instintos. El estilo de vida debía tener coherencia con los impulsos primordiales de la vida. Los instintos tenían por objeto conservar la vida y permitir su evolución.

3.2.3 Conceptos estructurales de Biodanza

Es necesario mencionar como estructuró la Biodanza Rolando Toro y desde donde produjo los efectos en el ser humano para el desarrollo de esta investigación. El inconsciente vital, se relacionó con abordar todas las células y órganos con el propósito de producir cambios de humor. Se observaba que las células y órganos poseían la psiquis, es decir tenían sistema de defensa, memoria y afinidad. Por lo tanto los estados de humor tenían que ver con el equilibrio, vitalidad y salud del organismo. " El inconsciente vital se expresa a través del humor endógeno, el bienestar cenestésico y el estado general de salud."³⁶

Por otro lado en el sistema Biodanza, se encuentra integrado el principio biocéntrico , que se inspiró en la intuición del universo organizado en función de la vida y consistió en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, tomando como referencia el respeto por la vida. Este concepto fue la potencialización de la vida y la expresión de los poderes evolutivos. La Biodanza, fue desde un punto de vista, una poética de lo viviente, fundamentada en las leyes universales que conservaban y permitían la evolución de la vida. Todas las acciones de Biodanza se orientaban a la resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida.

" El principio biocéntrico, se inspira en el pensamiento de que el universo está organizado en función de la vida. Esto significa que la vida es una condición esencial en la génesis del

³⁶ TORO, Rolando. " *Biodanza* ". Edición: Cuarto Propio. Pág 90.

universo. La vida sería, según este abordaje un proyecto-fuerza que conduce, a través de millones de años, la evolución del cosmos.”³⁷

Otro concepto que se estructuró dentro de la Biodanza, fueron las cinco líneas de vivencias. Éstas se clasificaban en cinco grandes conjuntos del potencial humano. Los ejercicios estaban seleccionados para estimular la producción de vivencias específicas dentro de esos cinco conjuntos de potencial. Tal como lo dice Toro: “ Numerosos años de investigación sobre las vivencias en Biodanza efectuados en varios grupos de personas me han permitido completar una indagación sobre la correspondencia entre la expresión de las potencialidades genéticas y las principales aspiraciones humanas. He agrupado los resultados en relación a sus afinidades , operación por la cual he usado el método fenomenológico y han surgido cinco conjuntos en que se podían condensar las aspiraciones comunes a todos los participantes.”³⁸ Así surgen las vivencias de vitalidad que se generaban estimulando, mediante las danzas, el sistema simpático- parasimpático; a la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos); al instinto de conservación (lucha y fuga); a la energía para la acción y a la resistencia inmunológica. Esta vivencia estaba a cargo de los estados de ánimo y al humor endógeno. Las vivencias de sexualidad estimulaban los movimientos y sensaciones con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Estos ejercicios permitían superar la represión sexual y desarrollar el deseo. Las vivencias de creatividad estimulaban los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y la artística. Las vivencias de afectividad eran ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad que permitían una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y al amor. Las vivencias de trascendencia eran danzas en la naturaleza, ejercicios en el agua, danzas de los cuatro elementos, vinculando a los participantes de Biodanza con la armonía universal, lo que provocaba despertar la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

Las cinco líneas de vivencias se relacionaban entre sí y se potenciaban recíprocamente. En los cursos de Biodanza se trabajaban estas cinco líneas de vivencias en forma combinada.

³⁷ Ibid. Pág 73.

³⁸ Ibid. Pág 132.

Además existía la psicofísica, que consistía en todo el proceso de cambio que debía involucrar al cuerpo en diversos niveles: neurológico, endocrino, inmunológico y emocional. El cerebro, la mente y el cuerpo eran solo una unidad, sin pensar en lo absoluto que se pudieran encontrar separados. La mente estaba en cada célula del cuerpo. Las vivencias de alegría, placer y erotismo alcanzaban la totalidad del organismo y tenían un efecto integrativo. El método Biodanza fue vivencial y uno de sus objetivos prioritarios era la superación de disociaciones.

El grupo era esencial en el proceso de cambio, porque inducía nuevas formas de comunicación de vínculo afectivo. Anteriormente la psicoterapia concentró su interés en el individuo como ser aislado, pero a medida que pasó el tiempo no existió la posibilidad de una evolución solitaria.” El grupo es una matriz de renacimiento, en el que cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio. [...] La presencia del semejante modifica el funcionamiento de las personas en todos sus niveles orgánicos y existenciales.”³⁹ La diversidad de problemas y cuadros clínicos, que Biodanza ayudó a resolver, se debió a que este sistema activa funciones generales como la expresión de la identidad, comunicación afectiva y funciones integrativas del organismo.

El poder deflagrador de la música (semántica musical) fue el instrumento de la mediación entre la emoción y el movimiento corporal. Fue un lenguaje universal, accesible a niños y adultos de cualquier época y región. Su influencia fue directamente a la emoción. La música estimulaba la danza expresiva, la comunicación afectiva y la vivencia de sí mismo. El órgano para sentir la música fue el cuerpo. La identidad fue permeable a la música y por eso, se podía expresar a través de ésta.

Siguiendo con los conceptos la caricia fue uno de los instrumentos fundamentales de Biodanza, ya que indujo cambios funcionales en ámbito orgánico y existencial. La caricia dio origen al sentimiento del deseo y expresó la identidad. El desenvolvimiento del erotismo fue esencial en el proceso de cambio. Las motivaciones existenciales se enriquecieron por el deseo de amor. ” La caricia es uno de los instrumentos fundamentales de Biodanza,

³⁹ TORO, Rolando. ” *Definición y modelo teórico* “. International Biocentric Foundation.

pues induce cambios funcionales en el ámbito orgánico y existencial...⁴⁰

Por último se encontraba el sentido primordial de la danza. Aquí, a diferencia del ballet, cuyo propósito era formar buenos bailarines que fueran capaces de alcanzar, mediante el ejercicio y el aprendizaje, altos niveles de optimización en la destreza y belleza del movimiento; existió otra posibilidad completamente diferente que consistió en transformar al danzarín en danza. Este camino se realizaba en ceremonias de religiones arcaicas y en ciertas danzas místicas. En estos casos, el individuo ingresó a un estado vivencial en el que llegó a ser danza. Para conseguir el estado de trance, que permitió al danzarín llegar a ser danza, fue necesario estar abierto a los impulsos espontáneos; un estado incondicional y receptivo, dejando a un lado cualquier interpretación o teatralización. En estas condiciones, el individuo dejó que la música penetrara en su organismo e indujo el estado cenestésico-vivencial. "La música danza al danzarín: la conciencia de identidad se disuelve en una especie de matriz del universo que está en movimiento orgánico y en que cada elemento forma parte de la danza mayor. La danza cósmica consiste en el viviente interjuego de todas las fuerzas presentes."⁴¹ Ser danza constituyó una experiencia extraordinaria, siendo una fuente de renovación y energetización. Biodanza propuso esta posibilidad de una danza orgánica, basada en la vivencia y no en la conciencia.

De acuerdo a los conceptos estructurales de la Biodanza, no cabe duda de que este sistema fue capaz de modificar y desarrollar un equilibrio a nivel orgánico, solamente mediante estímulos externos como fue la música-danza-vivencia. Este sistema fue tan poderoso, que además de generar cambios fisiológicos, armonizó los estados emocionales del ser humano, pero con la ayuda de un grupo de personas que estuvieran trabajando en conjunto con la persona, y que tuvieran también alguna patología, estado perturbador o simplemente con la familia. El propósito fue desarrollar una mejor comunicación y una vida de respeto y armonía.

⁴⁰ Ibid.

⁴¹ Ibid.

3.2.4 Elementos metodológicos de la Biodanza

La metodología de la Biodanza se articuló con la integración entre música, movimiento y vivencia. Estos tres elementos en conjunto organizado cuyos componentes fueron inseparables, porque la funcionalidad del conjunto requirió la participación simultánea de cada una de éstas. La coherencia de las relaciones entre estos tres elementos aseguró la eficacia de la unidad metodológica constituida por estos. " Si se produjera una separación semántica de estos tres elementos constituiría una suerte de reproducción experimental de la disociación esquizofrénica , en que motricidad y emoción funcionan diferente."⁴² Cada uno de los ejercicios de Biodanza implicó una música y el movimiento corporal estimulado por ella y coherente a ella, donde además su finalidad fue la inducción de una vivencia específica, cuyos efectos correspondieron a un objetivo metodológico esencial al proceso de integración y desarrollo humano. Los ejercicios de Biodanza constituyeron modelos inductores de vivencias, y pudieron realizarse sin dificultad, de acuerdo a la capacidad motora de cada individuo.

Las vivencias podían ser perturbadas o cambiadas por situaciones de grupo; el ánimo podía estar opacado por circunstancias inherentes a la dinámica de grupo. Los modelos inductores de vivencia debían tener una fuerte intencionalidad para lograr conservar, a pesar de los factores de perturbación, su eficacia esencial. Debía poseer un alto grado de unidad dinámica cuando se estuviese practicando o de esté en el campo.

Las vivencias de Biodanza tenían resonancia y un grado de intensidad, diferentes por cada grupo; no obstante, el modo inductor apuntó siempre a una de las cinco líneas de vivencia (creatividad, afectividad, trascendencia, sexualidad y vitalidad) en particular. De esta manera, una música unida a los gestos y a los movimientos corporales coherentes con ella producía, en cada uno, vivencias afines, aun cuando hubiesen sido de intensidades y matices diferentes, según el nivel de represión y de sensibilidad personal.

La influencia recíproca entre la música, movimiento y vivencia se evidenció cuando se

⁴² Toro Rolando. " *Biodanza*". Ed. Cuarto Propio y Espacio Indigo. Pág191.

realizó un mismo ejercicio con músicas diferentes: el resultado fue la aparición de vivencias distintas entre sí. La naturaleza de la vivencia derivó de los significados emocionales de la música utilizada y de las categorías musicales que predominaron en ella. Por ejemplo, una pieza musical en que predominó la armonía sobre el ritmo y sobre la melodía, predispuso a vivencias de trascendencia, y una pieza musical en que predominó la melodía indujo a una vivencia de afectividad. Por ello sólo fue posible lograr el objetivo de cada uno de los ejercicios de Biodanza mediante la utilización de una música adecuada.

Tal como lo señala Hal. A Lingerman: " He observado que la música mejora tanto la salud física de las personas como su estabilidad emocional, su capacidad de concentración y su sensibilidad. He podido comprobar cómo la buena música me ha ayudado a reenfocar e integrar los distintos aspectos de mi personalidad, ofreciendo armonía y paz a mi psique , así como fuerza y alegría a mi alma." ⁴³

A partir de lo antes mencionado, donde se habló del aspecto metodológico de la Biodanza, no cabe duda que si no se hubiese encontrado ninguno de estos tres elementos, música, movimiento y vivencia, en el proceso de trabajo en Biodanza, nunca se hubiese logrado el objetivo principal de este sistema, que fue llegar a aflorar una emocionalidad que se necesitara trabajar y así llegar a la armonía máxima consigo mismo y con lo demás. Cada elemento necesitó del otro para poder desarrollarse, trabajando siempre en conjunto y a la par.

3.2.5 Los movimientos en Biodanza

Los movimientos naturales del ser humano (caminar, saltar, estirarse, etc), los gestos que se relacionaban con *rituales de vínculo* (dar la mano, abrazar, mecer, acariciar, etc) y los gestos arquetípicos constituyeron los modelos naturales sobre los que se han establecido los ejercicios de la Biodanza. Tales gestos y movimientos, fueron realizados con una música que intensificó la sensibilidad estimulada por las categorías motoras que se generaban, convirtiéndose en danzas, dentro de la concepción originaria de la danza como movimiento de vida. " Tales gestos y movimientos, son realizados por una música que intensifique la cinestesia estimulada por las categorías motoras en acto, se convierten en danzas dentro de la

⁴³ LINGERMAN, Hal A. " *Musicoterapia* ". Ed. Océano S.L. 2009. Pág 11.

concepción originaria de la danza como movimiento de vida.⁴⁴ Hubo diversos tipos de ejercicios: los individuales, en pareja, en pequeños grupos, donde comprometieron todo el grupo como unidad de integración, de sensibilización y de expresión de los potenciales genéticos y que tuvieron un simbolismo arquetípico.

La mayor parte de los ejercicios se realizaba con música, sin embargo en algunos de ellos, se expresaba a través del canto o en silencio. Cuando se propuso la Biodanza en un ambiente natural, se sustituyó la música con los sonidos de la naturaleza; en este caso se realizaron solamente ejercicios cuya estructura estuviera adaptada a esa renovación. No se presentaban ejercicios verbales en la sesión de Biodanza, salvo en casos excepcionales como el relato de vivencias. Las secuencias de los ejercicios siguieron reglas que tuvieran objetivos precisos, por ejemplo el aumento de la resistencia al estrés.

Dentro de la aplicación de los modelos naturales del movimiento humano en la estructuración de los ejercicios de Biodanza, existieron tres ejemplos donde cada uno comprendió un modelo natural de movimiento y ejercicio que originó el caminar. Ésta era marcha como expresión existencial. Su significado radicó en que el ser humano caminaba no sólo con las piernas, sino con todo el cuerpo. Son muchos músculos comprometidos en la actividad que fue la marcha. Sin embargo, este movimiento perfecto se pudo ver atrofiado a lo largo del tiempo, modificándose de acuerdo a la patología que el individuo presentaba. La patología de la marcha reveló no sólo los trastornos de la motricidad, sino también los conflictos emocionales.

La metodología de la Biodanza propuso la restauración de la marcha fisiológica mediante un ejercicio que consistió en caminar adaptándose con precisión al ritmo de una música que estimulara la sinergia y el ímpetu vital. La restauración de la marcha fisiológica tuvo el efecto de regular la motricidad, restablecer las curvaturas normales de la columna vertebral, y favorecer la circulación de la sangre y de la respiración. Por otra parte, esta marcha reactivó la vivencia primordial de abrirse paso al mundo, de avanzar en la existencia con elegancia y con ímpetu vital.

⁴⁴ TORO Rolando. "Biodanza". Ed. Cuarto Propio y Espacio Indigo. Pág 218.

Otro movimiento específico fue el abrazo, donde fue un momento de encuentro de sí mismo con el otro. El ejercicio definido como encuentro, tuvo el carácter de un rito de vinculación afectiva que implicó un aprendizaje de los comportamientos de aproximación, comunicación y contacto. Fue necesario distinguir entre los encuentros formales y el encuentro ritual que se realiza en Biodanza, acompañado de una música adecuada a la estimulación de la expresividad y en un grupo afectivamente integrado. El ejercicio de encuentro se realizó en parejas y la condición esencial de este ejercicio fue la regla de la reciprocidad de los gestos, donde implicó tanto el respeto y la sensibilidad en relación al otro, como la capacidad de expresar con claridad los propios límites.

Por otra parte existían los gestos arquetipos que correspondían a gestos eternos del ser humano, pertenecientes al inconsciente colectivo y constituyeron matrices expresivas capaces de inducir vivencias profundas y trascendentes. También se denominaron posiciones generatrices de danza, ya que se pudieron derivar a danzas específicas. Cada una de estas posiciones tuvo un significado psicológico profundo. A diferencia de la danza expresiva, que fue una combinación de movimientos organizados por la emoción personal del bailarín, aquella surgió de la combinación de posiciones generatrices donde poseía una dimensión más universal y manifestaba la grandeza del hombre.

De acuerdo a lo establecido en el sistema Biodanza los que eran los movimientos como una danza, se definió en ejercicios simples, sin complejidad alguna, donde cada movimiento fue natural, completamente puro, donde se desarrolló a través del trabajo individual o en equipo. Todo era alcanzable, nada se modificó, fue simplemente el impulso mismo del ser humano en el instante inmediato, y eso era lo más difícil, poder desenvolverse dejando las trancas y caretas a un lado. “ Los ejercicios de Biodanza basados sobre esas modalidades de movimientos producen un efecto terapéutico sorprendente en las personas cuya motricidad está alterada por el ansia de rendimiento y porque no tiene objetivos prácticos.”⁴⁵

⁴⁵ TORO Rolando. “ *Biodanza*”. Ed. Cuarto Propio y Espacio Indigo. Pág 226.

4. Marco Metodológico

4.1 Tipo de investigación

Esta tesis se basa en una investigación cualitativa. Para recopilar información y poder desarrollar el tema a investigar, fue necesario orientarse por la psicóloga Ana Cecilia Salgado Levano en su artículo "Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos", donde brinda una visión a grandes rasgos de la investigación cualitativa a partir de varios expertos en este tema.

Según lo que plantea Jiménez-Domínguez, la investigación cualitativa debe partir por una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación solamente desde cómo la presentan las personas. La investigación cualitativa se genera principalmente desde el constructivismo, donde la investigadora entiende las experiencias vividas de quienes la experimentan, además de comprender las diversas construcciones sociales sobre el significado de los hechos y el conocimiento, así la investigadora y las personas investigadas se involucran en un proceso interactivo, llegando al conocimiento del problema planteado sólo desde una interacción social.⁴⁶

Por consiguiente, basándose en el constructivismo fue de gran importancia conocer el punto de vistas de las participantes para considerarlo en el estudio, así también fue necesario sumergirse en el contexto donde se realizó la investigación, es decir se recolectaron los datos en el lugar donde las personas realizaban la actividad.

⁴⁶LEVANO-SALGADO, Cecilia-Ana, *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*, Liberabit, Lima, 2007.

4.2 Diseño de investigación

Para esta Tesis el diseño investigativo que se utilizó está basado en el artículo "Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos" redactado por la psicóloga Cecilia Ana Salgado Levano, exponiendo lo siguiente:

De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista manifiestan que dentro del estudio de investigación se utilizan elementos de diversos diseños, donde nunca van separados unos con otros. Se trabaja de acuerdo primeramente al diseño de Teoría Fundamentada, que se basa en lograr entender el problema de investigación a partir del procedimiento, más que en estudios previos. Los datos se logran dentro de un contexto o lugar natural, donde se va conociendo el comportamiento social en un proceso determinado, sin tener claramente el conocimiento del tema que se está investigando.

Paralelamente, se realiza un estudio en base a lo que propone el Autor Alvarez-Gayou de acuerdo al diseño Etnográfico, donde se describe y se analiza a las personas del lugar que se está investigando además del significado que le dan a ese comportamiento que se realiza bajo situaciones comunes, y donde ahí se presentan los resultados del tema de investigación. Por otra parte, y en conjunto con los otros diseños mencionados anteriormente, se utiliza el diseño Fenomenológico propuesto por los autores Hernández-Fernández y Baptista, donde se enfoca principalmente en las experiencias individuales subjetivas de cada persona investigada. Se responde a cuál es la esencia o significado de la experiencia vivida por un individuo y además por el grupo que se estudia respecto de una situación o fenómeno. De acuerdo a los autores Alvarez-Gayou, Hernández-Fernández y Baptista, el diseño fenomenológico consiste en un análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de posibles significados. Además la investigadora se guía por la intuición para poder aprehender la experiencia de los participantes. De aquí, ella contextualiza las experiencias de acuerdo al tiempo, lugar, el tipo de personas que viven la experiencia y los lazos que se generan durante esas experiencias.⁴⁷

⁴⁷ Ibid.

4.3 Población y muestra

La investigación se llevó a cabo dentro de un grupo de mujeres adultas mayores que participaban del taller de Biodanza “ Imago Mundi”, ubicado en la comuna de Las Condes, Santiago de Chile. El grupo se conformaba de 10 alumnas donde 9 tenían más de 60 años y la participante tenía 52 años. La mayoría de ellas vivían dentro del condominio donde se realizaba el taller, otras en los alrededores del condominio y las restantes en la comuna de la Florida. La mayoría de las participantes trabajaban en el área de desarrollo personal como Reiki, Yoga, Flores de Bach y Reflexología, una participante trabajaba como empresaria y el resto eran dueñas de casa.

En base al artículo “ Formando líderes en Agronegocios: manual de elaboración y presentación de tesis” creada por La ley 3397/2007, la investigadora realiza un *Muestreo No probabilístico*, que consiste en un “ procedimiento de selección en el que se desconoce la probabilidad que tienen los elementos de la población para integrar la muestra. Una de sus clasificaciones es el *Muestreo Intencional u Opinático*, donde se hace una selección de las personas con base en criterios o juicios del investigador.”⁴⁸

Es decir, con este tipo de muestreo, la investigadora elige un grupo determinado para la investigación que posee características similares entre cada una pero sin tener mayor conocimiento con los resultados de la investigación.

4.4 Técnicas e instrumentos de la investigación cualitativa

Para elaborar los métodos de investigación dentro de esta Tesis, la investigadora se basó en el artículo “ Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa” escrito por las participantes del doctorado de ciencias de la educación en la Universidad Dr, Rafael Belloso Chacin (Guadalajara), Nelly López e Irma Sandoval donde exponen lo siguiente: “La investigación cualitativa es la que propone datos a partir de las propias palabras de las

⁴⁸ LEY 3397/2007, *Formando líderes en Agronegocios: manual de elaboración y presentación de tesis*, Asunción-Paraguay, 2012.

personas, habladas o escritas y por las conductas observables. Además de esta técnica descriptiva, la investigadora elige la observación y las entrevistas abiertas (cuestionarios específicamente) como herramienta de exploración y finalmente se dan uso a descripciones profundas. Se define a la observación como el procesamiento que el hombre utiliza para obtener información objetiva acerca del comportamiento de los procesos existentes.⁴⁹

En este trabajo investigativo, se utilizó un modo de observación específica, desde una observación no estructurada, donde la investigadora tomó el rol de observadora participante para realizar una observación en grupo y simultáneamente individual. Esta observación solamente fue efectuada desde un trabajo de campo, es decir en la vida real.

Los instrumentos de observación utilizados para la técnica de observación, fueron los siguientes: el diario (bitácora), donde es un relato escrito de las experiencias vividas por la investigadora y de los hechos observables. Ésta se hizo después de una jornada o al cerrar el tiempo de práctica del grupo. Otro instrumento de observación utilizado fue la cámara fotográfica, lo que permitió captar imágenes relativamente aproximadas de la realidad. Siempre se utilizó este instrumento con la prudencia necesaria para no afectar el proceso de trabajo del grupo que se investigaba.

Estas técnicas de observación fueron de gran utilidad para obtener datos que permitieran dar respuestas al problema de investigación. Además permitieron la posibilidad de registrar acontecimientos simultáneos con su ocurrencia espontánea, intentando no modificar ni distorsionar la realidad observada.

Otra técnica de investigación cualitativa fue la entrevista abierta donde la investigadora se basó en lo que propone el Psiquiatra José Bleger en su libro *La entrevista psicológica: su empleo en el diagnóstico*, donde expone lo siguiente: "El entrevistador tiene amplia libertad para las preguntas o para las intervenciones permitiendo toda la flexibilidad necesaria para cada caso particular. Considerada de esta manera, la entrevista abierta posibilita una investigación más amplia y profunda de la personalidad del entrevistado."⁵⁰

⁴⁹ LÓPEZ, Nelly SANDOVAL, Irma, *Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa*, Formato rustico, 2006

⁵⁰ BEGLER, José, *La entrevista psicológica: su empleo en diagnóstico*, Universidad de Buenos Aires 1964-

4.5 Bitácora

Sesiones de Biodanza en el taller "Mago Mundi"

Sesión 1

Fecha: 29-08-2012

Al llegar a la sala donde se iba a iniciar la sesión, la facilitadora llamada Cecilia, ya se encontraba esperándonos muy entusiasmada, por el simple hecho de mirarle su expresión llena de alegría. Al momento de llegar, ella me abrazó muy cálidamente donde sentí en un instante que ella tenía desarrollada el afecto muy fuerte. Paralelamente, ya había algunas participantes esperando dentro de la sala, donde conversaban una con otras, algunas con más confianza ya se conocían entre ellas. Poniendo las 10:30 a.m la clase comenzó dentro de una sala amplia con piso de madera y con una temperatura un poco baja. Todas éramos mujeres, la mayoría eran de la tercera edad y una tenía aproximadamente 52 años. La facilitadora nos hizo sentarnos en colchonetas formando un círculo. Cada una debía presentarse, diciendo el nombre y hablando en resumen de su vida. Luego la facilitadora nos leyó la definición de *Biodanza* y nos introdujo a lo que se iba a orientar la clase de ese día.

Todas nos incorporamos en la sala y cada una se esparció en un espacio de la sala. La facilitadora dio las indicaciones para el ejercicio, mostrándolo de la forma en que ella lo sentía de acuerdo a la pieza musical que había puesto en ese momento y posteriormente colocó la música nuevamente para que cada una de nosotras viviera su propia experiencia de acuerdo a lo que iba sintiendo con la música. El primer ejercicio era en círculo, donde todas nos tomábamos de las manos y comenzábamos a tomar contacto con la mirada y el círculo se movía para una sola dirección. A mi parecer, creo que fue un poco difícil en un principio comenzar a mirarse fijamente a los ojos con personas que nunca había visto y por ello comencé a reírme muy despacio ya que era una sensación divertida y al mismo tiempo nerviosa.

La facilitadora explicó el ejercicio siguiente diciendo lo que se trabajaría. Lo mostró de la forma en que ella lo sentía junto con la música. Nuevamente colocó la música, y nosotros

individualmente comenzamos a caminar por el espacio orgánicamente, con la intención de generar vitalidad, voluntad y decisión. Al mismo tiempo, la facilitadora se involucró en el ejercicio, pero había momentos en que ella salía del ejercicio para observar lo que nos estaba ocurriendo. Posteriormente, la facilitadora nos daba la instrucción para el siguiente ejercicio, pero que estaba vez era de a dos personas, con el propósito de bailar de a dos sin darnos la espalda nunca y siempre mirándonos a los ojos y tomada de las manos. La idea era que ninguna tomara el protagonismo en el control, sino que el trabajo fuera recíproco, donde una daba y la otra también. De ahí la facilitadora, volvió nuevamente a la calma, induciéndonos a un trabajo colectivo nuevamente , cerrando la clase en un círculo , agradeciendo la vida, y floreciendo el sentimiento de felicidad y de integración con el cosmos , terminando con un abrazo grupal. En general las personas se sintieron tímidas inseguras, suspicaces; debido a que no se acostumbra a mirar a las personas directamente a los ojos.

Como era habitual, la facilitadora siempre llegaba antes que las alumnas y nos esperaba con mucha alegría. Comenzaban a llegar las alumnas y la recepción siempre en cada una era muy fraternal. Mientras esperábamos a todas que llegaran, nos sentábamos en una silla formando un círculo y conversábamos de todo tema. Cada una tenía una personalidad muy particular, pero donde la mayoría era espontánea y con ganas de conversar. Otras sentían que estaban pasando por un proceso de recuperación emocional, lo que hacía que se encontraran con la energía más baja y con pocas ganas de hablar, sólo de observar.

Posteriormente, ya todas en la sala, la clase se inició a las 10:30 y nuevamente comenzamos sentadas todas en círculo, arriba de unas colchonetas. Esta vez Cecilia, la facilitadora, nos preguntó a cada una de nosotras como había sido la semana después de haber iniciado la primera clase de Biodanza, que cambios sentimos a diferencia de antes. En un principio, había muchas que no se sentían absolutamente en confianza o con el carácter, para descifrar cada sentimiento que habían a florado, pero de a poco cada una se iba soltando al igual que yo e íbamos desarrollando más nuestro sentir en la semana. Cada una debía hablar de la forma en que cada una se sintió en la primera sesión de Biodanza. La facilitadora, nos leyó un poco del tema que se abordaría en esa clase, específicamente el *principio biocéntrico*, que se basa principalmente en el respeto por la vida.

Posteriormente, nos levantamos para comenzar a realizar los ejercicios, donde cada una de nosotras se colocó en un espacio dentro de la sala y estar atenta a las instrucciones que la facilitadora nos iba a dar. Ella, nos indujo al primer ejercicio, que era en conjunto, con el objetivo de formar un círculo y conectarnos entre nosotros a través de la mirada y además dar la bienvenida de forma alegre a la vida. Ella, introdujo una música, específicamente una música brasileña, bien alegre y nosotras comenzamos a desplazarnos, tomadas de las manos, hacia la derecha, con pasos suaves y conectadas entre todas a través de la mirada. Lentamente la facilitadora también se incorporó en el círculo y fue una más de nosotras. Un poco más relajada yo ya podía mirar a mis compañeras hacia los ojos, sintiendo menos timidez y nervios en comparación a la clase anterior, pero siempre todas con una sonrisa en la cara. Cecilia (la facilitadora) comenzó poco a poco a hablar, sin que nosotras habláramos,

solo sintiéramos. Ella mientras tanto nos daba el ejemplo de cómo debíamos hacer el siguiente ejercicio, el cual sería de manera individual, colocó una música fuerte con el cual comenzamos a caminar cada una en diferentes direcciones, pero siempre hacia adelante, con personalidad y seguras, con el propósito de estar firme y con mucha vitalidad frente a la vida. Ese ejercicio me pareció interesante, ya que una simple caminata y de forma consciente, me dio mucha seguridad y energía.

Luego, después de finalizar la pieza musical, cada una se colocó las manos en el corazón , para guardar ese sentimiento generado por el ejercicio. Observaba que todas estábamos un poco agitadas, pero con una expresión de placer y alegría. Después la facilitadora, dio la indicación para el siguiente ejercicio, que consistía en caminar de la misma forma pero ahora de la mano de una compañera, manteniéndonos conectadas todo el tiempo con la mirada. La facilitadora, colocó una pieza musical con el pulso bien marcado y con una melodía entretenida. Comenzamos a realizar el ejercicio de a dos, caminando siempre tomadas de las manos, y al mismo tiempo la facilitadora se hacía parte del ejercicio. Ella indicaba con la voz, el momento que debíamos cambiar de pareja rápidamente. Fue un ejercicio entretenido, ya que ninguna debía llevar el control de la marcha, solamente caminar al mismo tiempo hacia adelante de forma orgánica y siempre en contacto con la mirada. Luego finalizó la música y por consecuencia el ejercicio, cada una llevó lentamente las manos al corazón, para que la sensación de bienestar quedara dentro de cada una.

Posteriormente, la facilitadora da comienzo al siguiente ejercicio, el cual consistía en el contacto con el dedo índice de la compañera, proponiendo situaciones a la par, haciendo un recorrido con los dedos índices, sin que predominara la fuerza de uno u otra, sino que se trabajara de forma muy recíproca y ocupando las energías equilibradas. Esta vez la facilitadora colocó una pieza musical más suave, fluida melódica, con el propósito de que el camino que cada pareja realizara fuera natural y continuo. Este ejercicio me pareció un desafío ya que una siempre inconscientemente ocupa energía que sin querer sobrepasa al resto y una se olvida de la gente que está al lado de uno. Por eso siempre fui consciente de mantener una misma energía y escucharla cuando ella tenía la intención de dirigirse hacia un lado o hacia otro. Era un diálogo corporal.

Para finalizar, Cecilia dio comienzo al último ejercicio de círculo, donde fue una clausura alegre, espontánea todas terminamos sonriendo, y bailando al compás de la música.

En esta sesión se visualizó dentro de los ejercicios respetar los ritmos de cada, donde para algunas se hacía presente la dificultad de poder liberarse totalmente.

Antes de iniciar la clase, como de costumbre se conversaba de varios temas de una forma muy alegre y entusiasta. En este momento, ya entre todas había más confianza desde la forma en que nos saludábamos y como conversábamos, opinando y dialogando con todas. Creo que el preámbulo de la clase en comparación con las anteriores, fue más largo, donde se generaba una atmósfera entretenida y donde todas nos reíamos y hacíamos chistes lo que se alargaba más el tiempo antes de la clase. Nuevamente comenzamos sentadas en un círculo, arriba de una colchoneta para hablar del relato de vivencia de cada una de la semana pasada. Ya más en confianza, cada una relató su experiencia vivida dentro de la semana, y de qué forma se estaba viendo afectada la Biodanza en su día a día . Relataban que se sentían más alegres y vitales, donde los acontecimientos cotidianos los podían superar con más alegría. Luego la facilitadora, dio la instrucción para comenzar el primer ejercicio. Lo hizo hablando y moviéndose de acuerdo al ejercicio y a la pieza musical. En el primer ejercicio la idea era conocerse aún más y obtener confianza entre las compañeras a través del contacto con la mirada y haciendo el círculo de inicio, tomadas de las manos y girando hacia una lado. La facilitadora en un comienzo siempre se integra a los ejercicios pero luego ella nos observa desde afuera.

Antes de comenzar cada ejercicio cada persona, sale del ejercicio anterior y coloca sus manos en el corazón, con el objetivo de que la sensación adquirida y la unión experimentada quede adentro de cada una.

Posteriormente, la facilitadora dio la instrucción del siguiente ejercicio que consistía en trabajar individualmente alguna línea de vivencia y desarrollarla. Luego hubo un ejercicio en pareja con la utilización de colchonetas y pared. Este trabajó era específicamente para el desarrollo de la afectividad desde la caricia de "madre" a "hija". Una se sentaba en contacto con la pared y la otra persona se ponía como un bebé recién nacido en los brazos de la otra quien simplemente la mecía y la acariciaba, todo esto con una música suave, dulce y nostálgica. Este ejercicio, indudablemente, nos hizo ir al pasado (momento de infancia) provocándonos un gran sentimiento de apego hacia la "madre". Se podía observar en algunas de mis compañeras un sentimiento fuerte de nostalgia en algunas de mis

compañeras, una de ellas en un estado de crisis, y comenzó a llorar y llorar, mientras que otras les costaba soltarse en los brazos de su compañera, ceder su cuerpo para abrazarla sin restricción. La facilitadora observaba atentamente desde el costado de la sala, lo que nos estaba ocurriendo. Fue un ejercicio lleno de sentimientos encontrados, donde la mayoría quedó en un estado muy sensible y de gran apego.

Para finalizar, se cambió a un ejercicio más alegre (siempre se cambiaba de un estado a otro suavemente para que la emoción se quedara en una), nos adentramos en un estado de unión a través del contacto de las manos y de la mirada. Nos colocamos en un círculo y comenzamos el ejercicio al mismo tiempo que comenzó la música, lentamente se fue generando un estado de integridad con el mundo, pudiendo sentirse totalmente sentirse parte del cosmos. Lo que se visualizó en esa sesión fue que cada una pudo dejar sus caretas de lado y se permitió sentir el afecto grupal.

Ya como era de costumbre, Cecilia nos esperaba a todas con mucha disposición y llena de felicidad, siempre con una sonrisa en la cara, lo que me instaba a sentirme cada vez más parte del grupo y me llenaba de confianza.

Algunas compañeras ya estaban en la sala conversando como era habitual, ya que entre ellas se conocían desde hace algún tiempo, y si habían otras que no habían compartido antes, se integraban rápidamente a esa compañera y la hacían sentirse cómoda y relajada. Sin embargo esta vez, no hubo mucha gente como en las otras sesiones. La facilitadora explicó, lo que ocurrió. Algunas compañeras no se sintieron muy cómodas en la clase de Biodanza, ya que les costaba trabajar en grupo o en pareja y desarrollar el afecto, ya que ellas eran más tímidas. Hubo una señora, que le manifestó a la facilitadora, que estaba sintiendo cambios anímicos y físicos, como por ejemplo que estaba aflorando según ella un sentimiento de debilidad, como fue el llanto y eso le produjo temor. Entonces, Cecilia (la facilitadora) antes de comenzar la clase, nos informó estos casos y nos explicó que la Biodanza era la causante de estos cambios y que no había que temerle, simplemente son trancas que había que trabajar. Luego, sentadas sobre la colchoneta, Cecilia nos preguntó a cada una, como nos estábamos sintiendo qué sentimiento estaba aflorando, y cómo era la semana en relación a las semanas anteriores. Todas más en confianza, comenzamos a relatar situaciones o acontecimientos que nos habían ocurrido dentro de esos días, algunas un poco complicadas. Otras manifestaban que esa semana estaba llena de energías negativas o movidas, ya que la luna estaba muy potente. Es decir, cada una tenía su propia interpretación y fue muy interesante ya que todas concordábamos con esa idea, y la sentíamos de igual forma.

Luego la facilitadora, nos leyó un documento que hablaba de la energía Ying y la energía Yang, energías opuestas como: femenino-masculina; lento-rápido; suave-fuerte, etc. Con el propósito de equilibrar estas dos fuerzas y estar de forma armónica.

Resultaba muy coherente con los estados que pasábamos, por eso es importante dice la facilitadora, realizar *relatos de vivencias* ya que así podemos saber qué se debe trabajar en la

clase. Entonces nos paramos y esperamos a que la facilitadora diera la inducción para el primer ejercicio. Como era siempre, la clase práctica comenzó en una ronda para agruparnos como grupo y sentirnos parte de una comunidad.

Luego Cecilia, nos indicó que el segundo ejercicio se realizaría de forma individual, y consistiría en trabajar con movimientos suaves de manera femenina, sin desplazarse, para sentir la energía ying. Ella lo mostró, de la forma en que se debía hacer y todas estábamos atentas a su ejemplo. Luego Cecilia, colocó una música suave, armónica muy dulce y comenzamos a mover nuestras extremidades y nuestro cuerpo. Yo me sentía muy cómoda en el ejercicio, ya que me sentía muy mujer y estaba sintiendo con mucho poder la música lo que me hacía transportarme al cielo....en cambio habían otras compañeras, que sentía que no involucraban mucho con el ejercicio, sentía que sus movimientos eran cuadrados, geométricos y no redondos, continuos. Luego la facilitadora, dio la indicación al siguiente ejercicio, que consistía en trabajar la energía Yang. Siempre se da, que la facilitadora es la única que habla durante el transcurso de la sesión, al momento de explicar el ejercicio solamente, y las alumnas sólo escuchan y viven el ejercicio. Este ejercicio, se basó en realizar movimiento más enérgicos, más espontáneos, para trabajar la energía masculina. Al contrario, del ejercicio anterior, estos movimientos me desarrollaron más energía, sin embargo me sentí más cómoda trabajando los movimientos más leves y más suaves.

Luego, se dio inicio a otro ejercicio donde ese trabajó nuevamente la energía Ying, pero ahora desplazándose por el espacio. Creo que este tipo de energía les era más cómoda a la mayoría ya que los rostros se veían alegres, serenos y una actitud de introspección tratando de internalizar la experiencia. Luego realizamos el siguiente ejercicio, trabajando la energía Yang desplazándose por el espacio. Al final de este ejercicio, todas quedamos un poco exhausta.

Para finalizar la clase, terminamos haciendo un círculo integrador para volver a incorporarnos como grupo, después de haber practicado diversos ejercicios y estados de forma individual y en pareja. Finalmente, se les dio las gracias a la facilitadora, pero nadie dijo mucho de cómo se sentía cada una, ya que es una sensación bien personal y también habían algunas que se tenían que ir muy rápido como para profundizar en los estados de cada una. En síntesis,

dentro de esta sesión se visualizó el estado Ying y el estado Yang, . Algunas mujeres presentaban su energía Yang debido a que toda su vida tuvieron que sacar adelante a su familia. Y las otras se percibían Ying, al vivir sumisas ante el marido. Este ejercicio del Ying y Yang permitía a cada una de las participantes conocer su estado energético.

La sesión como era de costumbre siempre se hacía antes sentadas en círculo en una silla, donde todas conversábamos y la relación de afecto era mayor en comparación a las sesiones anteriores. Eso se notaba ya desde cómo nos saludábamos hasta como nos mirábamos y hablábamos. Todo era más espontáneo y relajado, donde se hablaba de las cosas personales de cada una de forma natural. Luego para comenzar con la sesión nuevamente nos sentamos como siempre en un círculo arriba de unas colchonetas con el propósito de contar nuestros relatos de vivencia. Esa semana, fue muy turbulenta para todo el mundo ya que se sentía en la atmósfera una energía muy densa, lo que afectaba mucho el estado de las personas. Por ello, todos los relatos de vivencia fueron un poco negativos, es decir con situaciones un poco delicadas con respecto a cada familia de las participantes del grupo de Biodanza. Por ejemplo, a una compañera se le enfermó una hija, en mi caso falleció mi abuelo y así otros sucesos. El grupo estaba percibiéndose sutiles cambios celulares, es decir estaban permitiéndose ser, aflorando su emocionalidad. La facilitadora nos escuchaba y finalmente nos dio la fuerza y nos derivó a que trabajáramos los *4 elementos* a fin de sentirnos partes del cosmos.

Esta vez, no empezamos a trabajar en círculo, sino que comenzamos en un principio a trabajar de forma individual. Esperamos y estuvimos bien atentas a las instrucciones de Cecilia. Ella dio el primer ejercicio, relacionado con el elemento del agua, que consistía en empezar acostadas en el suelo de espalda y luego ella puso un pieza musical lenta suave y fluida, y nosotras comenzamos a rodar lentamente por el suelo donde el pie era el motor del movimiento y éste por consecuencia nos hacía mover las otras partes dando vuelta y rodando por el espacio. El movimiento debía ser continuo y dejándolo que se realizara, que fluyera en forma natural en forma natural. El objetivo era sentirnos como si fuéramos agua, cerrando los ojos y concentrándonos en el ejercicio completamente. Mientras tanto la facilitadora observaba el ejercicio atentamente y en silencio. Yo observaba y al mismo tiempo realizaba el ejercicio y veía como mis compañeras expresaban el placer al hacer el ejercicio, ellas se veían muy cómodas. Poco a poco al finalizar la música, comenzamos a incorporarnos grupalmente con las manos en el corazón, caminando lentamente para regular nuestra respiración. La facilitadora nos dio la indicación para el siguiente ejercicio

que consistía en trabajar el elemento *tierra*. Ella nos dio un ejemplo claro de mantener bien los pies en la tierra, separarlos levemente y llevar el piso pélvico hacia la gravedad. Puso una música afro, con percusiones y comenzamos a movernos hacia la tierra con el propósito de sentir la tierra firme. Lentamente pasamos al siguiente ejercicio, Cecilia dio la instrucción para el ejercicio del elemento *aire*. Ella ejemplificó el ejercicio desplazándose por el espacio con movimientos leves y llevando el cuerpo hacia el cielo, procurando evitar pisar el piso con los dedos de los pies y sentir que estaba caminando sobre una nube. Esa música fue rápida y suave a la vez. Observé que mis compañeras lo disfrutaron mucho ya que viendo sus gestos simplemente se podía observar una expresión de sonrisa y relajo.

Finalmente, Cecilia dio la indicación para el último elemento, que fue el *fuego*. Este ejercicio en oposición al anterior era de movimientos más bruscos, con más energía y vitalidad donde una debía desplazarse por el espacio y traspasar la atmosfera con movimientos poderosos. Aquí las alumnas se sintieron más cansadas y les costó un poco trabajar la energía fuerte. Finalmente, para volver a la calma nos abrazamos desde las caderas, formamos un círculo pequeño y unimos nuestras frentes entre cada una como forma de descanso y unión y nos dejamos mecer de un lado a otro. Lentamente al finalizar el ejercicio con la música, Cecilia lentamente dio la indicación para finalizar el ejercicio en un círculo amplio, tomadas de las manos y despidiendo la clase con alegría y vitalidad. Nos mirábamos mientras el círculo se movía hacia la derecha y nos sentimos muy a gusto con el ejercicio final.

En síntesis, al trabajar el elemento tierra, aquellas mujeres que eran jefe de familia se sentían bien trabajando este elemento, y aunque la tierra es el sustento y ellas fueron las que sustentaron sus familia. Sin embargo aquellas mujeres que en su vida fueron dependientes de su marido les costaron trabajar este elemento.

Siempre era habitual que se generara una atmósfera de encuentro, de alegría, de fraternidad y de conversación antes de iniciar la clase. A medida que el tiempo pasaba, nuestros saludos eran más efusivos y más cálidos hacía con cada una de nosotras y sobretodo la manifestación de cariño que desarrollaba cada vez más la facilitadora con cada una de nosotras. La esta sesión que se inició a las 10:30, lo que trabajamos principalmente fue el elementos agua con profundidad lo que nos llevaría a realizar movimientos ondulados, suaves, con volumen y movimientos continuos. La facilitadora como era habitual, nos derivó primeramente a un círculo sentadas sobre una colchoneta y dimos inicio al relato de vivencia de cada una. Primero Cecilia nos preguntó cómo nos sentíamos, que cambios anímicos estábamos sintiendo, que situación relevante o importante se nos estuvo presentando dentro de las emana que pasó. A esta altura, ya todas nos conocíamos más y por eso la confianza al hablar era mayor, es decir había más espontaneidad, donde igual algunas opinaban o daban el punto vista de lo que alguna compañera relataba. Posteriormente, la facilitadora lee un documento acerca del tema que se iba a abordar en la clase para que tuviéramos noción de lo que se trabajaría. Siempre de acuerdo a los estados anímicos que presentábamos. Nos levantamos para iniciar el ejercicio que seguía, que era el encuentro grupal a partir de la formación de un círculo donde comenzábamos a movernos hacia la derecha tomadas de las manos, al momento de que la música comenzará sonar. Generalmente, este ejercicio se realizaba con una pieza musical alegre, con mucho ritmo y melodía, con el propósito de comenzar una clase llena de alegría e incorporarnos como equipo a la clase, siempre en contacto con la mirada. Era una sensación extraña, ya que este ejercicio a pesar de que lo repetía en la mayoría de las sesiones, me provocaba una sensación de risa absurda y a la vez me generaba mucha energía y vitalidad, creo que con el contacto de la mirada con el resto de las compañeras, me provocaba una energía muy entretenida. Al finalizar la música, todas lentamente nos separamos y dejamos de tomarnos de las manos. Cada persona puso las manos en el corazón, para que la sensación del ejercicio quedara grabada en el interior de cada una.

Luego, la facilitadora, nos indicó el ejercicio siguiente, siempre muy cuidadosa con el tono de la voz al explicar y de forma muy sutil, para que los cambios no fueran tan bruscos. Lo

que ella hizo fue dar la indicación de ciertos movimientos suaves, ligados donde uno pasaba detrás de otro sin interrumpir su flujo. Ella colocó una música muy lenta y armónica, con melodía bien suave y delicada, con el propósito de que los movimientos se realizaran desde el interior, sin que estorbe o se genere una distracción desde el exterior, sino que la alumna esté muy concentrada en lo que esté haciendo. Esta vez, todas se veían bien metidas en su ejercicio, ya que simplemente en el gesto facial podía observar cómo sentían placer al vivir lo que hacían. Siempre la facilitadora comenzaba vivenciando el ejercicio junto con nosotras y luego ella se alejaba silenciosamente para observar lo que ocurría en cada una de nosotras.

Al finalizar la música, finalizó el ejercicio lentamente cada una en silencio se colocó las manos en su corazón e incorporó la sensación del ejercicio en su interior. Posteriormente, el ejercicio que seguía, consistía en desplazarse por el espacio de forma individual pero de manera fluida sin peso, con la sensación de nadar, la música era alegre y fluida. A mi parecer era una actividad entretenida donde me di cuenta que mis movimientos fluían de manera orgánica con movimientos redondos. Había otras compañeras en cambio que realizaban movimientos todavía de forma cuadrada, geométricos. Cecilia daba a entender que esos movimientos eran realizados de esa forma porque todavía se pensaba mucho en lo que hacía uno y no se dejaba llevar libremente por la música. Al finalizar el ejercicio lentamente nos incorporamos para la siguiente actividad nos juntamos todas al centro de la sala y nos abrazamos de la cintura y suavemente cerramos los ojos para sentir como se mecía el grupo y como éramos parte de él. Fue un momento de calma, donde todas nos sentimos muy cómodas y relajadas. Finalmente la sesión terminó en un círculo, la facilitadora puso una música alegre, una bossa nova para volver a incorporar el sentimiento de felicidad y de integración dentro de un cosmos. Ya terminada la sesión, no existía mucho el tiempo para conversar de lo habíamos sentido en la clase, ya que habían muchas que se tenían que ir rápidamente o simplemente no era el momento para expresarse tan abruptamente después de la clase. Sólo la facilitadora, nos daba las gracias y nos daba mucha energía para la semana.

En síntesis, ahora se pudieron observar a las alumnas cambios sutiles, del punto de vista de que sus movimientos están más ondulantes y son mucho más flexibles.

Sesión 7

Fecha: 17-10-2012

Esta sesión, en comparación a las otras, se orientó a una clase de danza en base a la expresión corporal, guiada por un profesor de danza especializada en este estilo. Lo que se pretendía era que las mismas alumnas que participaban en Biodanza, pudieran vivenciar una clase de expresión corporal y luego que ellas mismas pudieran realizar diferencias y semejanzas entre esas dos clases. Las alumnas de Biodanza estaban desde las 10:30 en la sala junto a la facilitadora, ya que ella quería que nos juntáramos e hiciéramos una convivencia para hablar de cómo había sido la experiencia vivida dentro del taller. En general se habló de cómo se percibieron a sí mismas dentro de todo el proceso del taller de Biodanza, de cómo algunas reaccionaban alejándose definitivamente del taller ya que les traía conflictos con sus más cercanos, En cambio habían otras que se sintieron con un poder para afrontar los acontecimientos diarios.

Posteriormente a las 11:30 a.m. la profesora de danza llegó a la sala junto con una amiga donde la iba a ayudar. Se las presente a Cecilia, donde fue un saludo muy cálido y luego se comenzaron a saludar con las alumnas de Biodanza. Luego la profesora de danza las guió a que se sentaran en un círculo para conversar un poco de que se trataba la clase. Ese estilo de danza fue elegido, ya que se acerca más dentro de las otras áreas de la danza, a lo que significa la Biodanza, la forma como estructura, y sus efectos en las personas. Ese día, las alumnas estaban preparadas para esa nueva clase y esta vez la facilitadora de Biodanza también participó como alumna. Por mi parte, fui espectadora de la clase y pude dedicarme a observar lo que ocurría en la clase y con las alumnas.

La clase de expresión corporal comenzó con un ejercicio de calentamiento donde se colocaron en círculo y repetían todos los movimientos que la profesora de danza realizaba, Esta vez, la profesora podía utilizar su voz para guiar a las personas durante el ejercicio . Acá no era fundamental la música, solamente se ocupaba como música de ambiente. Posteriormente, la profesora comenzó a guiar a las alumnas una caminata clara, orgánica dentro del espacio, ocupando diferentes direcciones donde luego colocó una música que acompañaba el ejercicio creando grupalmente el pulso de la marcha. Este ejercicio fue común para las alumnas y la facilitadora de Biodanza, ya que en la sesiones de Biodanza, se utilizaba

habitualmente la caminata. La profesora de danza también participaba en el ejercicio mientras hablaba a ratos, para dar alguna indicación. Luego la caminata cambió su sentido, hacia atrás. Esta vez, las alumnas se encontraban más incómodas, en Biodanza siempre se usaba camina naturalmente sin dar la espalda, pero esta vez fue un desafío para ellas. La música a la vez era una ayuda o simplemente funcionaba como inspiración para integrarse el ejercicio, nada más. Posteriormente, cambió el ejercicio, donde primero la profesora hace una pausa para explicar la actividad. Lo explica con una alumna y luego comienza a realizarse. La actividad consistía en ocupar el espacio a partir de las posturas inmóviles que la compañera realizaba. Es decir se trabaja de a dos donde aquí se ocupaba la creatividad y el ingenio, para ocupar lo que más se pueda el espacio vacío que la compañera dejaba cuando se inmovilizaba. En este ejercicio, observaba que las alumnas, se entretenían y se reían, daba la impresión que era un ejercicio nuevo para ellas, Solamente se ocupaba la creatividad sin inducir ningún movimiento, sino que fuera libre. Posteriormente se pasó a otra actividad, donde se ocupó un material externo, específicamente una paño inmenso donde , el propósito era utilizar este material para el ejercicio. Antes de comenzar este ejercicio, hubo algunas mujeres, que se sentaron en un costado de la clase, ya que se sentían cansadas, ya que el ejercicio anterior les produjo mucha agitación y energía. La profesora simplemente, comenzó a expandir el paño, sin dar indicaciones, y las alumnas respondieron a ese acto haciendo lo mismo, fue de manera natural. Todas estaban en un círculo tomando el paño en su contorno, y al mismo tiempo la profesora puso una música que inspirara una energía fuerte como el afro y comenzaron a mover el paño como una ola. Luego comenzaron a moverse junto con el paño y fueron moviendo el paño en conjunto a hasta ir terminando la actividad cada vez más lento y suave, acostas de espalda al piso arriba del paño. Acá simplemente se relajaron y volvieron a la calma después de un ejercicio rápido y fuerte. La profesora colocó una música relajante pero luego estuvo en silencio.

Esta sesión fue la última del taller de Biodanza dentro del año 2012. La clase tuvo, un momento primeramente de relato de vivencia, luego iniciamos la sesión en una ronda para desarrollar el sentimiento de felicidad y de incorporación de grupo. Luego, el siguiente ejercicio se basó en una marcha orgánica, con el propósito de caminar y enfrentarse a la vida de forma segura y vital, luego esa marcha, fue cambiando cuando la facilitadora lo indicaba , a través del contacto de manos con una compañera, y el propósito era caminar armónicamente hacia adelante en pareja a medida que la música sonaba. Era una música con un pulso determinado marcando los pasos de la caminata. Este ejercicio, consistía en ir a la par con la compañera, siempre en contacto con la mirada, donde debía uno sentir el fluir del caminar de la compañera, sin ser un ser aislado e individual. Cuando la facilitadora indicaba el cambio de compañera, lo hacíamos de forma rápida sin perder el flujo de lo que se estaba haciendo.

Cuando terminó la pieza musical, terminó el ejercicio realizado, y lentamente cada una comenzó a caminar a su ritmo colocando las manos en el corazón y al mismo tiempo regular la respiración. Posteriormente se dio la indicación para el siguiente ejercicio, que consistía en bailar con una compañera siempre de frente en contacto con las manos. El propósito de este ejercicio era escuchar la propuesta de la compañera y al mismo tiempo ella lo hacía. Siempre en contacto con la mirada e ir vivenciando la actividad a partir de la melodía de la música.

La facilitadora colocó una música, específicamente un merengue, siendo una música alegre y melódica y luego comenzó la danza natural entre dos compañera. Sentí personalmente una alegría y desenvolvimiento en este ejercicio, no sólo con mi pareja sino que observaba esa misma sensación con todas las parejas.

Luego el siguiente ejercicio consistía en trabajar todas en conjunto, haciendo un trencito donde una persona guiaba la dirección del trencito y cuando la facilitadora lo indicaba se cambiaba de guía. La música que se utilizó fue una música de alegría y de entretenimiento, donde el trencito se movía al ritmo de la ésta. Aquí la facilitadora participó en el grupo,

siendo un ejercicio completamente de manada. Luego el ejercicio siguiente, se centró una actividad más pasiva donde todas nos abrazamos en grupo desde la cintura y nos relajamos a medida que sonaba una música suave y muy lenta.

Finalmente terminamos la sesión un una ronda y tomadas de las manos, bailando al ritmo de una música brasilera, con el propósito que nos diera vitalidad, fuerza y alegría para nuestras vidas. Finalmente todas terminaron sintiéndose amigas y pertenecientes a un grupo humano donde todas y cada una eran iguales entre sí. No hubo más recelos, inseguridades ni tampoco timidez.

4.6 Entrevista abierta

Mi nombre es Ivania Bakulic, estudiante de danza con mención en pedagogía de la Universidad Academia Humanismo Cristiano. Estoy llevando a cabo mi Tesis para lo cual necesito realizar esta entrevista que me permita conocer detalles de su experiencia con respecto a la Biodanza. Abordaré el tema principal de la investigación, basándome en las transformaciones que se producen en un grupo de mujeres adultas mayores participantes del taller de Biodanza "Imago Mundi".

Agradezco de antemano su sinceridad y disposición para responder esta entrevista.

Nombre: Cecilia Peralta

Actividad o profesión: Facilitadora de Biodanza

¿De qué manera se van produciendo las transformaciones en las personas que participan de la Biodanza?

Las transformaciones que comenzaban a producirse en las personas que practicaban la Biodanza, específicamente dentro del taller "Imago Mundi", siempre eran cambios a nivel fisiológico y emocional. Es decir cuando se producían cambios sutiles en una emoción, simultáneamente, el cuerpo comenzaba a reaccionar, ya que siempre se unía la emoción con lo físico. La persona que participaba dentro de un grupo de Biodanza, lograba ver desde lo más profundo de su ser, cada debilidad, defecto o personalidad que debía trabajar. En otras palabras, la Biodanza era la causante de "observarte" y así comenzar a trabajar sobre una emoción a través de un proceso donde se trabajaron líneas de vivencia que involucraban la vitalidad, la sexualidad, la creatividad, la trascendencia y la afectividad. Estas cinco líneas actuaban de manera conjunta para potenciar el lado sano de la persona, desarrollando el instinto del ser y así el goce por vivir.

La Biodanza es una terapia para las personas, donde hace que las personas reconozcan sus instintos, reflen sus potenciales en cinco líneas: La vitalidad; su alegría de vivir, su impulso genuino instintivo del ser humano por vivir. La creatividad; potencia la

*creatividad, donde la persona descubre que todos los días sean distintos. La sexualidad; somos seres sexuados, para preservar la especie, ya que nos hizo hombres y mujeres. Con la creatividad tenemos la capacidad de hacer un acto totalmente mecánico a un acto creativo, de amor y de afecto, desde el goce del placer con la ayuda de la afectividad.*⁵¹

¿Existen diferencias en las transformaciones de las personas que llevan practicando un corto tiempo Biodanza en comparación con las que llevan un largo tiempo en este sistema? ¿De qué manera se manifiestan estas transformaciones?

Se dedujo, que sí existían diferencias al momento de observar. Es decir, si la persona llevaba mucho tiempo practicando la Biodanza, se notaba una fluidez en sus movimientos, ya que ella danzaba sólo dese el sentir, y esa unión hacía que se distinguiera instantáneamente la emoción que ella estaba expresando. En cambio la persona que llevaba un corto tiempo en la Biodanza, sólo se movía fríamente, ya que ocupaba su mente y eso hacía que no expresara nada encontrándose totalmente vacía.

*Una persona que lleva mucho tiempo en Biodanza, ya se percibe distinta y el resto del mundo la percibe distinta. Si ves danzar a esa persona, es una maravilla, una obra de arte en comparación a una persona que lleva poco tiempo haciendo Biodanza, no logra transmitir con su cuerpo todo lo que siente ya que está usando mucho la cabeza.*⁵²

¿Qué transformaciones han manifestado las participantes en el "relato de vivencia" y de qué manera estas influyen en su vida cotidiana?

Se pudo entender que los cambios no sólo se podían observar al momento que la persona danzara, sino que también en la vida cotidiana de cada persona. La persona que llevaba poco tiempo en la Biodanza aún le resultaba difícil desenvolverse de forma espontánea y libre en la sociedad, a diferencia de una persona que llevaba mucho tiempo practicando.

⁵¹ Cecilia Peralta, facilitadora, 10-07-2012, 35 segundos.

⁵² Ibid.

En ésta última se podía apreciar que su forma de relacionarse con el entorno era de forma armónica y empática con el mundo que la rodeaba. Es decir sabía adecuadamente como enfrentar situaciones diversas sin prejuicios y con mayor positivismo.

*Los cambios se ven además en la vida cotidiana. Sin embargo las personas que llevan practicando desde hace poco tiempo la Biodanza, donde todavía tienen esa estructura de intolerancia, pongamos ese parámetro, todavía les cuesta dejarse llevar en la vida cotidiana.*⁵³

De acuerdo a los principios de la Biodanza ¿Cuáles son las principales transformaciones en las personas que practican la Biodanza?

A partir de los principios de la Biodanza, la persona que practicaba este sistema, comenzaba aceptarse tal cual era, potenciando lo positivo de esa persona. Además se empezaba a relacionar a la par con el prójimo, donde no lo enjuiciaba, sino que de la misma manera lo aceptaba y lo acogía. Por último el ser humano, tomaba mayor conciencia del universo entero, a partir de la conexión con el cosmos. No se sentía aislado, sino que se relacionaba con la naturaleza misma, es decir con todos los seres vivos.

*No estamos solos aquí. Los seres humanos no somos los únicos que habitamos el planeta, sino que están las plantas, los insectos, los animales, está todo.*⁵⁴

¿Qué elementos de danza utilizó Rolando Toro para la elaboración del sistema Biodanza?

Rolando Toro se basó esencialmente en el significado original de la danza, a partir de la época primitiva. Es decir, los movimientos provenían de un impulso innato del ser humano al momento de tomar contacto con la música. Los elementos nunca se estructuraron, como lo fue en el ballet, sino que a través de esa danza, se podía expresar libremente algún sentimiento, emoción, sensación, etc.

⁵³ Ibid.

⁵⁴ Cecilia Peralta.....10 segundos.

Rolando usaba el significado original de danza para expresar la alegría, la tristeza, cumplir con las celebraciones y para hacer homenajes religiosos.⁵⁵

¿Cómo se le ocurrió a Rolando Toro crear la Biodanza?

Rolando Toro se encontró con la Biodanza a partir de la observación con la realidad. Es decir él observó a las personas y veía que todas se encontraban aisladas y el sentido de grupo se encontraba adormecido, a diferencia de la época primitiva donde el sentido de grupo era una prioridad. Su primer estudio lo comenzó con un grupo de personas con enfermedades mentales, donde él se dio cuenta que ellos necesitaban relacionarse con las personas del sexo opuesto, con el propósito de poder sentirse queridas y ser parte de una comunidad. Fue a partir de un ejercicio en conjunto con la música y en una fiesta donde notó cambios en las personas a partir de las melodías musicales que Toro utilizó.

⁵⁵ Ibid.

4.7 Cuestionario a facilitadoras de Biodanza

Primer Cuestionario

1. ¿Cuál es su nombre?

Carla Mardones

2. ¿Dónde estudió Biodanza?

En la Escuela Cordillera de Cecilia Toro, Cajón del Maipo.

3. ¿Cuántos años lleva ejerciendo la Biodanza?

Dos años y medio.

4. ¿Qué la motivó a ser una guía biodanzante?

Cuando conocí la Biodanza, fue en el Parque Forestal en una sesión abierta que había de Biodanza. Primero me metí al taller de Biodanza como participante regular, porque me gustó el sistema y cuando estaba ahí me dieron ganas de estudiar eso, encontré que era una bonita carrera al ayudar a otro dándole fuerza para cambiar su vida y mejorarla. Siempre he tenido una orientación muy social como con el tema de enseñar o ser guía de algo. Además que me gusta la terapia.

5. ¿Ha tomado algún taller de danza?

Sí, he tomado talleres de danza.

6. ¿Podría establecer alguna relación comparativa entre una sesión de Biodanza y una sesión de danza?

Bueno, en ambas hay música y hay movimiento corporal. La diferencia está en que la Biodanza no busca ni lo estético y ni siquiera como la expresión artística, busca algo mucho más profundo, que tiene que ver con una conversión de la vida o con un potencial humano. En cambio la danza busca un fin estético o expresión creativa artística. Tiene como diferentes finalidades pero en lo que uno lo puede asemejar, sería en el movimiento corporal y en la música inductora de éste.

7. Defina a modo personal Biodanza.

Biodanza es un sistema de crecimiento que desarrolla los potenciales humanos. Es decir, los humanos tenemos muchas cosas en común, pero dentro de nuestra realidad de vida, nuestra crianza y nuestra educación, desarrollamos algunos potenciales y otros no. La Biodanza nos ayuda a desarrollar todos nuestros potenciales humanos. Todos estos potenciales se reflejan en las cinco líneas de vivencias que trabaja la Biodanza: La sexualidad, la creatividad, la vitalidad, la trascendencia y la afectividad. Esos serían los potenciales humanos que va recorriendo la Biodanza.

8. ¿Qué significa “vivencia” en Biodanza?

El concepto de vivencia tiene que ver con el vivir lo que estás trabajando no en pensarlo. Trabaja netamente con el inconsciente vital, no con el inconsciente mental. Ciertos movimientos, ciertas músicas tienen consecuencias vitales en el organismo. En las células, en lo físico. Inducir una vivencia tiene que ver con eso, que al vivirlo trabajas esas cosas.

9. ¿La Biodanza, es una “terapia”?

No es una terapia propiamente tal, porque no trabaja desde la enfermedad. La Biodanza trabaja desde la “luz” de la persona, es decir desde su lado sano potenciarlo, y al mismo tiempo arrasa con todo lo negativo. Finalmente es una terapia, es decir trabaja como terapia

pero no es una terapia en sí. No es una terapia convencional, porque no trabaja desde lo enfermo, sino que trabaja desde lo sano. Termina siendo muy terapéutico. Se potencia lo "bueno" que tiene cada ser humano.

10. ¿Con que tipo de grupo humano ha aplicado la Biodanza?

Con un grupo de un centro de rehabilitación de drogas y alcohol, con grupo de mujeres y en COSAM (gente de VIH). Rolando Toro siempre decía: " donde hay un ser humano, se puede hacer Biodanza."

11. ¿Qué tipo de problemática presentan las personas que llegan a iniciar las sesiones de Biodanza?

Son distintas problemáticas, pero en general se presentan con estrés, o personas que se sienten descontentas con sus vidas, donde la vida no tiene sentido, que están viviendo por vivir. Son cosas más motivacionales. La gente llega con temas de este tipo, pero al final la Biodanza, termina resolviendo temas mucho más profundo y cosas mucho más vitales.

12. ¿Qué herramienta (s) proporciona la Biodanza, para ayudar a solucionar algún problema específico que presente cada persona?

Como la Biodanza trabaja con las cinco líneas de vivencias mencionadas anteriormente, cada uno entrega algo. Por ejemplo, trabaja mucho con la afectividad, que tiene que ver con que afecta a uno mismo y hacia otro. Es decir mejoran las relaciones sociales. Una persona que hace Biodanza, tiene herramientas para ser más segura de sí misma, relacionarse mejor con los otros, solucionar problemas de parejas en cuanto a afectividad y a sexualidad. Una persona biodanzante es una persona alegre y que se adapta. Algunas herramientas que proporciona la Biodanza son:

- ✓ Poder musical
- ✓ Poder de la danza integradora
- ✓ Poder de la metodología vivencial
- ✓ Poder de la caricia
- ✓ Poder del trance
- ✓ Poder de la expansión de conciencia
- ✓ Poder del grupo

13. ¿Qué cambios beneficiosos a observado en las personas que realizan la Biodanza?

Los cambios son progresivos dependiendo del tiempo que hagan Biodanza. En una persona que hace una clase lo primero que notas es que sale muy activa, muy vital y contenta después de un mes, esa persona se vuelve más afectiva en sus relaciones, y con el tiempo (y dependiendo del proceso individual de cada persona) esa persona va siendo capaz de generar vínculos profundos en su vida. También mejora su sexualidad, su autoestima, capacidad de humor. En general se vuelve una persona más feliz y los cambios pueden verse desde lo físico. La gente que hace Biodanza se pone más bonita, mejora su postura.

Segundo Cuestionario

1. ¿Cuál es su nombre?

Patricia Maturana Valderrama

2. ¿Dónde estudió Biodanza?

Escuela El Canelo de Nos

3. ¿Cuántos años lleva ejerciendo la Biodanza?

Más de 15 años

4. ¿Qué la motivó a ser una guía biodanzante?

Durante mucho tiempo fui participante y al beneficiarme de los efectos de la Biodanza, quise ser facilitadora de este sistema.

5. ¿Ha tomado algún taller de danza?

Alguna vez, danza árabe, durante 1 mes.

6. ¿Podría establecer alguna relación comparativa entre una sesión de Biodanza una sesión de danza?

No.

7. Defina a modo personal Biodanza.

Para mí es una forma de vida, en la cual se “pone la vida al centro” ya que se privilegia el desarrollo personal en relación con los otros y con el cosmos.

8. ¿Qué significa “vivencia” en Biodanza?

Vivencia se define como “instante vivido” y se refiere a las experiencias que tenemos en el momento presente, es decir aquí y ahora, sintiendo y expresando las emociones que se detonan con la música, el movimiento y el grupo.

9. ¿La Biodanza, es una “terapia”?

No, es un sistema de integración humana y desarrollo personal y grupal.

10. ¿Con que tipo de grupo humano ha aplicado la Biodanza?

Con mujeres de 2 segmentos socioeconómicos muy diferentes:

- ✓ Pobladoras de San Joaquín
- ✓ Ejecutivas bancarias de Las Condes

11. ¿Qué tipo de problemática presentan las personas que llegan a iniciar las sesiones de Biodanza?

No necesariamente llegan con problemas, hay muchas personas que quieren destinar un momento en la semana para relajarse y hacer una actividad personal que las motive. Mucha gente describe eso sí, que está estresada y con falta de afecto.

12. ¿Qué herramienta (s) proporciona la Biodanza, para ayudar a solucionar algún problema específico que presente cada persona?

La Biodanza ayuda a recuperar los potenciales genéticos originales con lo que en general todos nacemos y que vamos perdiendo con la “educación” y experiencias. Esto nos permite reconectarnos, mejorar autoestima y contar con el continente afectivo del grupo. Algunas de las herramientas que proporciona Biodanza son:

- ✓ Poder musical
- ✓ Poder de la danza integradora
- ✓ Poder de la metodología vivencial
- ✓ Poder de la caricia
- ✓ Poder del trance
- ✓ Poder de la expansión de conciencia
- ✓ Poder del grupo

13. ¿Qué cambios beneficiosos a observado en las personas que realizan la Biodanza?

Yo no solo he observado sino que he vivenciado los siguientes cambios:

- ✓ Mejor salud fisiológica y psicológica
- ✓ Mejor autoestima
- ✓ Mejores relaciones con otras personas
- ✓ Más positivismo
- ✓ Respeto hacia la humanidad
- ✓ Sentirse parte de este planeta

Tercer Cuestionario

1. ¿Cuál es su nombre?

Cecilia Peralta Toro

2. ¿Dónde estudió Biodanza?

Estudíé por tres años en la escuela Modelo Rolando Toro Araneda.

3. ¿Cuántos años lleva ejerciendo la Biodanza?

Me titulé en el año 2006, el número de registro es RTC 0685, en la IBF (Internacional Biocentric Foundation) institución que regula y orienta la práctica de Biodanza en el mundo.

4. ¿Qué la motivó a ser una guía biodanzante?

Mi motivación de ingresar como facilitadora de Biodanza fue luego de experimentar en persona las vivencias y ver los cambios en mí

5. Ha tomado algún taller de danza?

No, nunca he tomado algún taller de danza

6. ¿Podría establecer alguna relación comparativa entre una sesión de Biodanza y una sesión de danza?

No, no puedo porque no he participado en ningún taller de danza, pero si he visto como se enseña la danza. En todo caso a mi parecer, son técnicas totalmente diferentes, debido a que la danza son movimientos estructurados y reiterativos para que el cuerpo aprenda a realizar el movimiento a la perfección. En el caso de Biodanza los movimientos son pleno de sentido

que cada participante siente, la idea de una sesión de Biodanza es que el participante escuche la música, sienta la música con todo su cuerpo y esa emoción la transmita al cuerpo para moverlo.

7. Defina a modo personal Biodanza.

Biodanza es una terapia de crecimiento personal, con base en la biología porque su modelo teórico está basado en el funcionamiento biológico de las personas.

8. ¿Qué significa “vivencia” en Biodanza?

La metodología de Biodanza, es la Vivencia, el concepto de vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que compromete la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales. La vivencia otorga a la experiencia subjetiva del individuo la palpitante cualidad existencial de lo vivido ‘aquí y ahora’.

9. ¿La Biodanza, es una “terapia”?

Sí, es una terapia de crecimiento personal

10. ¿Con que tipo de grupo humano ha aplicado la Biodanza?

Por lo general mis grupos han sido personas adultas, en su gran mayoría mujeres, que son las que tienen una necesidad mayor de desarrollarse tanto en el plano emocional como también en el espiritual. Estuve unos meses con mujeres adultas mayores en un hogar de ancianos de escasos recursos.

11. ¿Qué tipo de problemática presentan las personas que llegan a iniciar las sesiones de Biodanza?

Por lo general las personas que participan de mis grupos son mujeres que desean conocer lo que es Biodanza, les llama la atención el bailar y expresar a través del cuerpo sus emociones. No he tenido grupos con problemáticas emocionales.

12. ¿Qué herramienta (s) proporciona la Biodanza, para ayudar a solucionar algún problema específico que presente cada persona?

Biodanza utiliza la vivencia para hacer tomar conciencia a la persona de alguna necesidad emocional además de la conversación grupal al inicio de la clase.

13. ¿Qué cambios beneficiosos ha observado en las personas que realizan la Biodanza?

Los cambios que he observado en mis alumnas mayor vitalidad, la alegría de saberse vivas, aumentando su capacidad de expresar el amor a todo el mundo, aumenta la creatividad en todos los planos. En el fondo les ayuda a aumentar su sistema defensivo porque se sienten mejor con ellas mismas y a estar más contentas.

4.8 Cuestionario a participantes del taller de Biodanza " Imago Mundi"

Primer Cuestionario

1. Nombre

María Angélica Arancibia O.

2. Edad

60 años (aprox)

3. Actividad o profesión que desempeña

Terapeuta Floral, Reiki y Reflexología.

4. ¿Por qué eligió este taller?

Porque me gusta, porque a mí me hizo bien y porque me gusta entregarla para que a otros también les haga bien en la vida, para el desarrollo personal y la salud.

5. ¿Cuánto lleva practicando?

En Terapia Floral casi 20 años, en reflexología casi 15 y en Reiki 10 años, con espacios entre estas fechas por distintos motivos

6. ¿Ha tomado alguna vez una clase de danza? Establezca diferencias o similitudes entre Biodanza y danza.

Sólo he tomado clases de Biodanza, actualmente estoy en eso, la principal diferencia que me parece es que Biodanza es una conexión conmigo misma en un proceso que con el tiempo ayuda en la auto observación de bloqueos emocionales o aspectos nuestros que al

reconocerlos nos permiten más armonía con nosotros mismos y nuestro entorno. La danza es un disfrute emocional personal y social, termina la música y termina el disfrute.

7. ¿En qué condiciones físicas y emocionales recuerda haber estado antes de comenzar las sesiones de Biodanza?

Creía que estaba bien, pero descubrí mi vulnerabilidad ante ciertas emociones y mi Incapacidad para resolverlas sola o mentalmente. En los días que siguieron con las clases fui descubriendo con ayuda de mi facilitadora lo que era, sintiéndome cada vez mejor, más segura y clara en esos aspectos.

8. ¿Qué cambios ha experimentado dentro del transcurso de las sesiones de Biodanza, tanto física, psicológica y emocional? ¿Las personas que le rodean, han visto algún cambio en usted y qué le han manifestado?

Sí, he experimentado cambios y según me han manifestado, estoy más contenta, con más vitalidad.

9. ¿Cuál de las 5 líneas de vivencias (vitalidad-trascendencia-sexualidad-afectividad-creatividad) ha tenido una transformación importante en su vida cotidiana ? ¿De qué forma?

Principalmente en la afectividad, la vitalidad, en las demás estoy en proceso.

10. Describa a modo personal el rol y características de la facilitadora de éste taller de Biodanza y de otros si es que los ha tenido.

En mi caso, ha sido fundamental mi facilitadora, me calma, me ayuda a soltarme físicamente en los ejercicios, me invita a fluir con la música y a fundirme en ella, física y emocionalmente.

Segundo Cuestionario

1. Nombre

Verónica Latorre

2. Edad

51 años

3. Actividad o profesión que desempeña

Empresaria

4. ¿Por qué eligió este taller?

Porque necesitaba una forma de relajarme y compartir con otras personas, en busca de alternativas de comunicación.

5. ¿Cuánto lleva practicando?

En el grupo anterior 1 año y algunos meses no sé exactamente, luego de un periodo de vacaciones de la maestra no pudimos retomar nuestras clases por espacio para realizar las clases. Me contacto con mi actual maestra y comencé ya hace 4 meses

6. ¿Ha tomado alguna vez una clase de danza? Establezca diferencias o similitudes entre Biodanza y danza.

Solo danza afro, que no tiene nada que ver con Biodanza, la danza afro era bailar al ritmo de una determinada música haciendo movimientos con el cuerpo al ritmo de la música. Similitud no le encuentro ya que la Biodanza es danzar como sienta la música ,sin movimiento calculados , escuchar y moverse.....se vivencia una emoción y se mueve el cuerpo completo o determinada parte del cuerpo para sentir dicha emoción.

7. ¿En qué condiciones físicas y emocionales recuerda haber estado antes de comenzar las sesiones de Biodanza?

Mi experiencia fue bastante buena , comencé buscando comunicarme y aquí encontré otra forma de hacerlo, lo que menos era hacer era hablar solo sentir como forma de expresión. No dormía bien necesitaba tener una forma distinta de relajarme y de conocer una nueva forma de reconocermme.

8. ¿Qué cambios ha experimentado dentro del transcurso de las sesiones de Biodanza, tanto física, psicológica y emocional? ¿Las personas que la rodean, han visto algún cambio en usted y qué le han manifestado?

Mis cambios han sido notorios para la gente que comparte conmigo han vistos una postura distinta, mis semblante es más sonriente mi caminar por la vida es seguro y más que eso es la mirada a los ojos como forma de mostrarme y ver a cada ser que pase frente a ellos.

9. ¿Cuál de las 5 líneas de vivencias (vitalidad-trascendencia-sexualidad-afectividad-creatividad) ha tenido una transformación importante en su vida cotidiana? ¿De qué forma?

Te puedo enumerar algunas vivencias en las clases que he experimentado por ejemplo el volver a ser niña, que rica emoción, revivir el ser hija y madre por ejemplo, reconocer la funciones de mi cuerpo como por ejemplo la de mis manos , la caricia , otra

mano que no es la de alguien que tiene vínculos contigo, pero que siente como tú y que experimenta un sentimiento también igual y también distinto al tuyo, que se mueve distinto que vibra distinto a ti con la misma emoción. Eso te hace reconocerte y diferenciarte de otro ser sin dejar de sentir.

La música ayuda a hacer sentir dicha emoción y dejar que tu yo reaccione a dicho estímulo con el verdadero sentimiento que está arraigado en tu interior, la música te conecta y te hace aflorar sin limitar tu verdadera emoción.

10. Describa a modo personal el rol y características de la facilitadora de éste taller de Biodanza y de otros si es que los ha tenido.

La facilitadora de este taller tiene como característica ser muy cálida, comunicativa y preocupada por sus participantes. Su rol es fundamental dentro del taller, ya que orienta a las alumnas a trabajar sus emociones más débiles o algún problema específico que presente o que quiera trabajar.

Tercer Cuestionario

1.-Nombre

Mercedes Toro

2. Edad

49 años

3.-Actividad o profesión que desempeña.

Dueña de casa

4. ¿Por qué eligió este taller?

Porque andaba buscando algo me llenara desde alma, con danza, algo que involucrara el movimiento y las emociones y que mejor que la Biodanza. Me invitaron a participar y apenas lo probé me encantó.

5. ¿Cuánto lleva practicando?

2 Años aproximadamente

6.- ¿Ha tomado alguna vez una clase de Biodanza? Establezca diferencias o similitudes entre Biodanza y danza.

No, lamentablemente no he tomado ninguna clase de danza

7. ¿En qué condiciones físicas y emocionales recuerda haber estado antes de comenzar las sesiones de Biodanza?

Físicamente muy bien pero en busca de desarrollar una actividad que llenara mi espíritu, me alegrara el corazón

8. ¿Qué cambios ha experimentado dentro del transcurso de las sesiones de Biodanza, tanto física, psicológica y emocional? ¿Las personas que la rodean, han visto algún cambio en usted y qué le han manifestado?

Los cambios principales han sido tener más vitalidad, alegría, flexible en mis ideas, aceptación total e íntegramente de las personas tal y cómo son. Las personas me lo han manifestado al encontrarme más alegre y risueña.

9. ¿Cuál de las 5 líneas de vivencias (vitalidad-trascendencia-sexualidad-afectividad-creatividad) ha tenido una transformación importante en su vida cotidiana? ¿De qué forma?

Todas las líneas se trabajan en conjunto, no podría definir una en particular porque todas han influido en mi cambio porque el cambio es integral. Estoy con mayor vitalidad y afectividad para transmitirla con creatividad para discernir cuando entregarla con la sensualidad y/o la espiritualidad según las circunstancias. Ha aumentado mi feedback, ha aumentado mi capacidad de ponerme en el lugar del otro, sin juicios ni descalificaciones.

10.-Describa a modo personal el rol y características de la facilitadora de éste taller de Biodanza y de otros si es que los ha tenido.

Las facilitadoras son personas muy empáticas, capaces de tener un feedback, una retroalimentación de las participantes y eso es muy importante para ir acompañando las transformaciones de las participantes

Cuarto Cuestionario

1. Nombre

Margaret Salas.

2. Edad

62

3. Actividad o profesión que desempeña

Facilitadora de biodanza y danza árabe.

4. ¿Por qué eligió este taller?

Porque me parece una forma diferente de vivir la vida y también porque me gusta el baile y la música.

5. ¿Cuánto lleva practicando?

Llevo 13 años en biodanza y 16 años en danza árabe.

6. ¿Ha tomado alguna vez una clase de danza? Establezca diferencias o similitudes entre Biodanza y danza

Biodanza se trabaja en forma integral, afectiva, con músicas escogidas especialmente que producen a lo largo del tiempo cambios sustanciales en la mente, cuerpo y espíritu, (Despierta vivencias de transformación) en las otras danza a mi modesto entender se trabaja el cuerpo y no necesariamente se integra todo, y se emplean músicas no estudiadas, se disfruta desde otro punto de vista.

7. ¿En qué condiciones físicas y emocionales recuerda haber estado antes de comenzar las sesiones de Biodanza?

Me encontraba con poca vitalidad para hacer las cosas. Me costaba relacionarme con el entorno.

8. ¿Qué cambios ha experimentado dentro del transcurso de las sesiones de Biodanza, tanto física, psicológica y emocional? ¿Las personas que la rodean, han visto algún cambio en usted que le han manifestado?

El estado físico mejora, la parte emocional se va equilibrando paulatinamente, por lo tanto la parte psicológica también, todo se integra y apunta a ser más feliz con las cosas del aquí y ahora que es tan importante para disfrutar la vida como venga, sorteando las cosas con más optimismo y energía.

9. ¿Cuál de las 5 líneas de vivencias (vitalidad-trascendencia-sexualidad-afectividad-creatividad) ha tenido una transformación importante en su vida cotidiana? ¿De qué forma?

Yo diría que la vitalidad se aumentó cada vez más y la creatividad para salir adelante en las desarmonías diarias. De todas maneras las 5 líneas de vivencias ayudan a una integración total.

10.-Describa a modo personal el rol y características de la facilitadora de éste taller de Biodanza y de otros si es que los ha tenido.

La facilitadora de este taller, es una mujer muy cálida, capaz de acoger a cada persona que esté dentro del grupo. Además ella se dispone a recibir enseñanza del resto las participantes y a las vez nosotros nos retroalimentamos de ella.

Quinto Cuestionario

1. Nombre

Andrea Moreno G.

2. Edad:

62 años

3.-Actividad o profesión que desempeña

Soy Peluquera y ayudo a mi hija a cuidar mis nietos.

4. ¿Por qué eligió este taller?

Para distraerme, compartir y mantenerme activa.

5. ¿Cuánto lleva practicando?

Llevo en el taller un año.

6. ¿Ha tomado alguna vez una clase de Biodanza? Establezca diferencias o similitudes entre Biodanza y danza.

No, no sabría las diferencias, pero por lo que he visto en la televisión se parecen en los movimientos.

7. ¿En qué condiciones físicas y emocionales recuerda haber estado antes de comenzar las sesiones de Biodanza?

Me sentía agotada, un poco nostálgica y triste, me dolían los brazos y espalda.

8. ¿Qué cambios ha experimentado dentro del transcurso de las sesiones de Biodanza, tanto física, psicológica y emocional? ¿Las personas que la rodean, han visto algún cambio en usted que le han manifestado?

Estoy más vital, mi cuerpo se siente más activo y liviano, relajada además estoy tranquila en paz con todo lo que me ha pasado en la vida, me dicen que me ven más feliz y más derechita.

9. ¿Cuál de las 5 líneas de vivencias (vitalidad-trascendencia-sexualidad-afectividad-creatividad) ha tenido una transformación importante en su vida cotidiana? ¿De qué forma?

La vitalidad, tengo más energía en mi vida cotidiana, disfruto más de mi trabajo, familia, amigas y me siento más saludable casi no me enfermo, me siento más viva. y agradecida.

10. Describa a modo personal el rol y características de la facilitadora de éste taller de Biodanza y de otros si es que los ha tenido.

0

Es cálida, muy respetuosa, amable etc...

Sexto Cuestionario

1. Nombre:

Adriana Rodríguez Silva

2. Edad

67 años

3. Actividad o profesión que desempeña

Dueña de casa, anteriormente secretaria.

4. ¿Por qué eligió este taller?

Porque vi un afiche y me llamó la atención.

5. ¿Cuánto lleva practicando?

Un año aprox.

6. ¿Ha tomado alguna vez una clase de Biodanza? Establezca diferencias o similitudes entre Biodanza y danza.

Nunca había tomado clases de Biodanza, cuando era escolar estudié un poco de ballet y folklore. En la danza los movimientos eran difíciles al momento de ejecutarlos. En la Biodanza los movimientos que se realizan son simples y naturales.

7. ¿En qué condiciones físicas y emocionales recuerda haber estado antes de comenzar las sesiones de Biodanza?

Cansada, estaba bajoneada haciendo las cosas de la casa y viendo mucha tele y no tenía muchas ganas de salir de mi casa. Me sentía muy achacosa con mi cuerpo.

8. ¿Qué cambios ha experimentado dentro del transcurso de las sesiones de Biodanza, tanto física, psicológica y emocional? ¿Las personas que la rodean, han visto algún cambio en usted y qué le han manifestado?

Me he ido sintiendo con más energía y ganas de hacer otras cosas fuera de mi hogar, mi cuerpo lo siento más ágil, estoy más alegre en general y ahora estoy muy salidora, me junto con mis amistades y hacemos proyectos de paseos y convivencia. Al menos mi familia me dice que están felices de verme más activa y contenta, dicen que me veo más joven y derechita.

9. ¿Cuál de las 5 líneas de vivencias (vitalidad-trascendencia-sexualidad-afectividad-creatividad) ha tenido una transformación importante en tu vida cotidiana? ¿De qué forma?

Todas se relacionan a la vez, el aspecto afectivo lo he desarrollado más consciente, me siento más libre para amar reír, llorar o enojarme sin miedo, trato de ser más creativa cada día busco algo que puedo cambiar y la vitalidad mejoró mucho en mi vida, antes me sentía apagándome ahora siento que me queda mucho por hacer y descubrir.

10. Describa a modo personal el rol y características de la facilitadora de éste taller de Biodanza y de otros si es que los ha tenido.

Ella ha sido muy especial para mí, nunca me ha presionado en nada, su ayuda clase a clase me ha ayudado a soltarme y confiar en mí. La facilitadora es una amiga más dentro del taller y siempre nos remueve para hablar sobre las líneas de vivencia y llevarlas a nuestra vida en general.

Séptimo Cuestionario

1.-Nombre

Luz Marina Muñoz González

2. Edad

65 años

3. Actividad o profesión que desempeña

Vendo artesanía hecha por mí.

4. ¿Por qué eligió este taller?

Porque una vecina me invitó.

5. ¿Cuánto lleva practicando?

3 meses

6. ¿Ha tomado alguna vez una clase de Biodanza? Establezca diferencias o similitudes entre Biodanza y danza.

No, nunca. He visto poca danza, creo que la Biodanza es más libre y fácil de realizar cuando uno tiene más edad , en cambio la danza se ve muy difícil hay que comenzar desde chica.

7. ¿En qué condiciones físicas y emocionales recuerda haber estado antes de comenzar las sesiones de Biodanza?

Me dolían los huesos, estaba tiesa, me costaba subir escaleras, pasaba mucho tiempo sentada en el telar. Las molestias físicas me hacían sentir deprimida y gruñona, espiritualmente siempre me mantengo para arriba soy muy creyente y sociable.

8. ¿Qué cambios ha experimentado dentro del transcurso de las sesiones de Biodanza, tanto física, psicológica y emocional? ¿Las personas que la rodean, han visto algún cambio en usted y qué le han manifestado?

Más activa físicamente, con ganas de moverme con música, todavía estoy tiesa, me falta soltarme flexibilidad. Con la Biodanza he conocido gente preciosa con la que puedo compartir mis opiniones y problemas, nos abrazamos como si nos conociéramos de siempre, estoy muy feliz camino por la vida más optimista. Mi hija me dice que me ve contenta y conversadora.

9. ¿Cuál de las 5 líneas de vivencias (vitalidad-trascendencia-sexualidad-afectividad-creatividad) ha tenido una transformación importante en tu vida cotidiana? ¿De qué forma?

De las 5 vivencias la que he mejorado es de la vitalidad, no me duelen tanto las piernas y camino más liviana miro la vida y los demás con alegría sin juicios.

10.-Describa a modo personal el rol y características de la facilitadora de este taller de Biodanza y de otros si es que los ha tenido.

La facilitadora es una mujer amable y positiva se nota que ama lo que hace, se preocupa de todas sin discriminarnos por como danzamos, a mí me ha ayudado enormemente a conectarme con mi cuerpo, ella trata que valoremos nuestro cuerpo como un regalo conectado con el Universo.

Octavo Cuestionario

1. Nombre:

Josefina Almeida Fernández

2. Edad

65 años

3. Actividad o profesión que desempeña.

Dueña de casa.

4. ¿Por qué eligió esta profesión?

Porque leí hace tiempo una revista que contaba los beneficios de la Biodanza y luego busqué talleres para la 3ª edad y encontré uno de Biodanza.

5. ¿Cuánto lleva practicando?

Llevo dos años y medio practicando Biodanza.

6. ¿Ha tomado alguna vez una clase de Biodanza? Establezca diferencias o similitudes entre Biodanza y danza.

Sí, este es el segundo taller, el primero se cerró porque la facilitadora se fue de Santiago. No soy muy conocedora de la danza, veo en la televisión y cuando mis nietas bailan en el colegio. Es muy bonito y artístico necesita mucha práctica creo yo. La Biodanza es una danza libre y sin restricciones, uno se conecta con lo más íntimo de tu ser, las 5 líneas de vivencias siempre se integran al danzar, una se siente en el presente contenida por el Cosmos, una se hace consciente de la vida y de estar acompañada por todos los seres que te rodean incluso las plantas y los animalitos.

7. ¿En qué condiciones físicas y emocionales recuerda haber estado antes de comenzar las sesiones de Biodanza?

La primera vez que tomé Biodanza, entré porque me sentía desganada y pensaba mucho en la muerte, estaba muy sedentaria y necesitaba un espacio para mí y para conocer a otras personas. En cambio a este taller llegué con muchas ganas de reanudar mis clases, estaba un poco tensa físicamente, y me hacía falta la conexión íntima de danzar junto a mi manada.

8. ¿Qué cambios ha experimentado dentro del transcurso de las sesiones de Biodanza, tanto física, psicológica y emocional? ¿Las personas que la rodean, han visto algún cambio en usted qué le han manifestado?

Con la Biodanza me siento muy conectada con mi persona y me siento con convicción de que la vida es maravillosa tal cual es. Las personas que me rodean a veces me preguntan qué edad tengo y se sorprenden porque me ven jovial y risueña, mi caminar es vital con mucha energía hacía adentro y hacia afuera.

9. ¿Cuál de las 5 líneas de vivencias (vitalidad-trascendencia-sexualidad-afectividad-creatividad) ha tenido una transformación importante en tu vida cotidiana? ¿De qué forma?

Las cinco líneas han ido desarrollándose de la mano. La vitalidad para moverme y ser creativa en el danzar y en mi vida diaria cambiando de lugar la mirada y las cosas. La afectividad se ha liberado completamente, dejando los miedos para poder fluir libre con adultez y sabiduría. Cada día me puedo sentir parte de la Creación y de la naturaleza. Soy feliz danzando.

10. Describa a modo personal el rol y características de la facilitadora de éste taller de Biodanza y de otros si es que los ha tenido.

La facilitadora es muy importante en todo lo que va ocurriendo durante las sesiones de Biodanza, su serenidad, apertura, amabilidad y alegría por guiarnos facilita la vivencia del grupo.

5. Análisis y resultados de la investigación

Basándose en una investigación cualitativa de campo la investigadora utilizó información esencial para la recolección de datos y así resolver el problema de investigación que consiste en “conocer las transformaciones que se producen en un grupo de mujeres adultas mayores que practican la Biodanza en el taller “Mago Mundi”, ubicado en la comuna de Las Condes, Santiago de Chile”.

El análisis fue guiado a partir del libro “Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis” escrito por Carlos Muñoz Razo, Pedagogo de la Universidad del Valle de México. Él expone lo siguiente: Las tesis de investigación de campo (práctica) son aquellas en las que la recopilación se realiza enmarcada por el ambiente específico en el que se presenta el fenómeno de estudio. Se utiliza un método exclusivo y se diseñan herramientas para recabar información que sólo se aplican en el medio en el que actúa el fenómeno de estudio.”⁵⁶ Desde esa forma, el procedimiento de recopilación de datos incluyó la utilización de un diario (bitácora), entrevista abierta y cuestionarios.

Una vez que se realizó la recopilación y registro de datos, éstos debieron someterse a un proceso de análisis que permitió precisar las causas que llevaron a tomar la decisión de emprender el problema de investigación.

⁵⁶ MUÑOS-RAZO, Carlos, *Como elaborar y asesorar una investigación de tesis*, Prentice Hall Hispanoamericana, S.A, 1998. Pág 93.

Cuestionario a facilitadoras de Biodanza

¿Qué tipo de problemática presentan las personas que llegan a iniciar las sesiones de Biodanza?

A partir de las tres facilitadoras encuestadas se extrae que la mayoría de la gente que iniciaba la práctica de Biodanza, eran personas que no poseían ningún trastorno psicológico crónico, tenían el interés por descubrir otras necesidades, como el utilizar su cuerpo de diferente manera y darle sentido a ello. Por otra parte, había personas que llegaban con algún grado de estrés, de falta de autoestima, de desmotivación ante la vida, lo que las hacía sentirse cansadas, solitarias y tristes.

¿Qué cambios beneficiosos ha observado en las personas que realizan la Biodanza?

Lo que las facilitadoras han observado y han podido vivenciar ellas mismas dentro del tiempo que llevan en la Biodanza, son las transformaciones. Primero, ellas señalan que hay cambios fisiológicos, y al mismo tiempo, psicológicos, donde éste último se hace notar mucho más. Se mejora la autoestima, positivismo, poseen mayor vitalidad, aumenta la alegría de sentirse vivas, mejoran las relaciones con las otras personas, potenciando la capacidad de expresar el amor a todo el mundo, sintiéndose más parte del planeta y de la humanidad. Por ende todos estos cambios positivos que les generan estados de alegría contribuyen a que aumenten su sistema defensivo sintiéndose mejor con ellas mismas y su entorno.

Cuestionario a participantes de Biodanza del taller "Imago Mundi"

¿En qué condiciones físicas y emocionales recuerda haber estado antes de comenzar las sesiones de Biodanza?

Las participantes del taller de Biodanza manifestaron haber llegado con poca vitalidad para hacer las cosas cotidianas y con mucha inseguridad. Les costaba relacionarse con los demás y se sentían vulnerables ante ciertas emociones, incapaces para resolverlas en soledad. Por otra parte había algunas personas que buscaban nuevas formas de comunicación, de expresión y actividades que les permitieran relajarse y poder dormir bien. También se presentaron personas que se sentían bien físicamente y emocionalmente pero buscaban espacios que potenciaran su espiritualidad y alegraran su corazón.

¿Qué cambios ha experimentado en las sesiones de Biodanza?

En síntesis las participantes que se presentaban en el taller de Biodanza expresaron que sí habían sentido cambios. Como el estar más contentas, sonrientes y con más vitalidad, percibido por ellas mismas y manifestado por los demás. Además los cambios se podían observar a simple vista, distinguiendo una fuerte transformación en la postura, la forma en que se caminaba, la manera de mirar y de observar cada cosa y cada persona que pasa al frente de una es contemplada con admiración y asombro. Por otra parte había algunas que reconocieron poseer más flexibilidad para pensar y mayor aceptación con respecto a las demás personas. El estado físico mejoró por ende lo emocional se fue equilibrando paulatinamente, por lo tanto la parte psicológica también. Todo esto se integró generando un estado de felicidad en el aquí y ahora permitiendo disfrutar la vida tal como venga pero con una actitud más positiva y energética. Sin embargo hubo una participante que no percibió cambios en ella.

¿Cuál de las cinco líneas de vivencias (vitalidad, trascendencia, sexualidad, afectividad, creatividad) ha tenido una transformación importante en su vida cotidiana? ¿De qué forma?

En general las participantes manifestaron que las cinco líneas de vivencias se potenciaron de manera integrada tanto en el aula como fuera de éste. Sin embargo las líneas de vivencias más reconocidas por ellas, fueron la afectividad y vitalidad, donde una participante mencionó la creatividad como una de las líneas que le ha permitido aumentar su feedback y la capacidad de ponerse en el lugar del otro, sin juicios ni descalificaciones.

Describe a modo personal el rol y características de la facilitadora de éste taller de Biodanza y de otros si es que los has tenido.

El rol de la facilitadora dentro de la Biodanza es fundamental para las transformaciones que van adquiriendo las participantes. De acuerdo a lo que plantean ellas mismas, la reconocen como una persona amable, acogedora, cálida, respetuosa, amigable, positiva, serena y que es capaz de integrarse al grupo como una participante más. Señalan además, que se sienten muy acogidas al momento de iniciar el taller de Biodanza, ya que la facilitadora tiene la capacidad para crear un ambiente grupal y de unión, donde procura que entre las participantes se respeten y se acepten tal cual son. Esta situación se puede observar claramente al momento en que cada persona al entrar a la sala, es recibida por la facilitadora sonriente y con los brazos abiertos para presentarla al resto de las participantes. Por otra parte, esta integración se refuerza en el momento del "relato de vivencia", donde cada integrante tiene el espacio para relatar sus emociones y experiencias cotidianas al resto del grupo con el propósito de que ella sea sólo escuchada y no enjuiciada. Las participantes consideran que la facilitadora maneja un buen feedback, ya que siempre está dispuesta a recibir nuevas enseñanzas provenientes de cada integrante y del grupo en general, ayudando esto al proceso de transformación y permitiendo la revalorización de cada persona dentro del taller.

Bitácora

A partir de la observación directa realizada por la investigadora y llevada a cabo en cada sesión de Biodanza, se pudieron reconocer algunos cambios que las participantes iban adquiriendo en el transcurso del taller. En un comienzo antes de iniciar la sesión las participantes se encontraban dispersas dentro de la sala o conversando solamente con la amiga más cercana. La integración de ellas ocurría en el momento en que la facilitadora invitaba a interactuar. En cada ejercicio de grupo o en pareja se debía tomar contacto primero a través de la mirada, observándose en ellas incomodidad, desviaban la mirada lo que les causaba risa y ansiedad.

En el primer "relato de vivencia" ellas manifestaron tener un sentimiento de timidez, inseguridad y desconfianza al momento de mirarse a los ojos y relacionarse entre ellas siendo algo poco habitual dentro de sus vidas diarias. Posteriormente, y a medida que se repetían los mismos ejercicios utilizando la conexión con la mirada, las participantes manifestaban en la instancia del "relato de vivencia" haber sentido cambios sutiles dentro de sus vidas cotidianas, como el estar más contentas, con más vitalidad y enfrentándose a los ejercicios en grupo o en parejas con más facilidad y seguridad. En las sesiones se podía observar mayor confianza entre cada una, donde se producía un ambiente de complicidad grupal y mayor soltura para relacionarse entre si. Las participantes fueron expresando con más libertad y menos censura cada emoción que sentían. Es así como después de ciertas experiencias se permitían soltar la risa, el llanto, la alegría, la nostalgia o simplemente un abrazo cálido y espontáneo.

A medida que las semanas pasaban, dos de las participantes decidieron dejar el taller de Biodanza, explicándole a la facilitadora que estaban sintiendo cambios anímicos y físicos abruptos lo que les produjo miedo y llanto. Por otra parte, el hecho de tener que realizar ejercicios grupales con una carga afectiva, a algunas les producía mucha timidez e incomodidad. Por otra parte a medida que el taller iba avanzando, las participantes que continuaban en las sesiones, comenzaban a presentar cambios como el permitirse dejarse llevar por su espontaneidad tanto consigo mismas y con los demás. En la instancia del "relato de vivencia" se podía observar como cada integrante iba ampliando y

enriqueciendo su capacidad de auto observarse, valorando y reconociendo su propia identidad, perdiéndole el miedo a enfrentar sus defectos y virtudes.

Ya al finalizar el taller de Biodanza y observando los estados de cada participante en la última sesión, se apreciaba un notorio cambio grupal, donde todas se sentían parte de la “manada” y dejaron de ser seres aislados que no fueran parte del cosmos. Esto se manifestaba, en el inicio de la sesión, donde todas las participantes interactuaban entre ellas a través del diálogo y ya no como al comienzo del taller donde se formaban grupos sólo entre amigas.

Por otra parte esta integración grupal se observaba notoriamente en los ejercicios de parejas o grupales donde ellas eran capaces de mirarse a los ojos con más seguridad, sin miedo y disfrutándolo. En los momentos donde se debía elegir una compañera para el ejercicio, reaccionaban con espontaneidad para acercarse a cada persona.

6. Conclusiones y discusiones

Luego de realizar esta investigación y habiendo aplicado cuestionarios a facilitadoras y a participantes de Biodanza; entrevista abierta a la facilitadora del taller "Imago Mundi"; observación directa de campo (bitácora); y un registro fotográfico, se pudo concluir y así confirmar que sí existieron transformaciones significativas en cada mujer adulta mayor participante del taller de Biodanza "Imago Mundi" ubicado en la comuna de las Condes, Santiago de Chile y que éstas transformaciones por consecuencia inciden en sus vidas cotidianas.

Tras ir avanzando en la investigación por medio de la observación directa en cada sesión de Biodanza, se pudo detectar que los cambios experimentados por las participantes del taller "Imago Mundi" eran muy sutiles, es decir no se observaban en una primera instancia, sino que al cabo de 3 o 4 sesiones recién se manifestaban ciertos avances en cada una de ellas. Las transformaciones se observaban desde el aspecto físico de la persona (postura, forma de caminar, fluidez al hablar, serenidad al abrazar). Así mismo, fue haciéndose evidente la mejoría en las relaciones interpersonales a través de los contactos corporales que dejaron de producir incomodidad en ellas. Sus estados anímicos experimentaron cambios perceptibles tanto por ellas mismas, por sus compañeras, por la facilitadora del taller y sus familiares. Los estados de ánimo predominantes en sus vidas potenciadas por el taller, eran una sensación de felicidad plena, seguridad frente a los acontecimientos de la vida diaria, sensación de bienestar corporal, amor por los demás y la naturaleza.

Indudablemente, se pudo evidenciar lo expuesto en la introducción de la investigación donde se afirmaba que las personas adultas mayores, que utilizaban sus tiempos libres en actividades de interacción social y estimulación de la actividad corporal, permitían potenciar notablemente el desarrollo de la autoestima y mejorar sin duda la calidad de vida. La interacción social se llevó a cabo evidentemente en el taller de Biodanza, pues es allí donde se priorizó el trabajo en grupo permitiendo a las participantes sentirse parte de una verdadera "manada" y por consiguiente manifestar a partir de sus propias emociones la sensación de ser respetadas y valoradas dentro de una sociedad inserta en el cosmos.

Sin embargo dentro de este proceso de estudio, también hubieron experiencias de un grupo pequeño de mujeres del taller, las que manifestaron que sus cambios no estaban siendo muy beneficiosos dentro de su contexto familiar, social y personal. Sus transformaciones, comenzaron a desarrollarse de una forma un tanto abrupta, lo que les provocaba conflictos con sus seres más cercanos y con ellas mismas. Ellas sentían que afloraban sus emociones más débiles permitiéndoles redescubrirse y reconocerse. Todo esto hizo que algunas sintieran temor e incomodidad, por lo que decidieron abandonar el taller de Biodanza.

Esto último lo explicó la facilitadora del taller en la entrevista abierta, aclarando que la Biodanza trabajaba desde lo más profundo de la persona, con el propósito de limpiar las “toxinas” que se escondían en el interior, haciendo florecer y dar cuenta en la persona que es lo que lleva dentro de sí y que es lo que debe trabajar. Se comprendió por lo tanto, que las transformaciones que van experimentando, no son totalmente positivas en un comienzo para quienes las viven. El proceso se inicia liberando cada debilidad para luego poder reconocerse en totalidad y así ir reafirmando las potencialidades y cualidades más deseadas. Éstas se empiezan a detectar en transformaciones a nivel corporal de la persona, donde la postura se fortalece, y se alinea adecuadamente adoptando una caminata segura y clara. Paralelamente la persona va teniendo cambios anímicos donde se va notando claramente en la energía vital que va adquiriendo, el compañerismo y calidez ante la compañera y el sentirse completamente parte de una comunidad.

Reconociendo que existen diversas manifestaciones al momento de ir experimentando transformaciones de modo personal, se plantea una nueva pregunta, si realmente el sistema Biodanza es recomendable para todo tipo de personas, sin importar que éstas hayan tenido o no anteriormente un diagnóstico psicológico, ya que pueden existir personas que no se sientan preparadas para enfrentar abiertamente sus fortalezas y debilidades quedando totalmente expuestas frente a los demás.

Para que las transformaciones del grupo de mujeres adultas que participaron del taller “Imago Mundi” se pudieran manifestar, el sistema Biodanza utilizó una serie de elementos que incidieron en los cambios de cada persona. Se identificaron diversas características existentes

en la facilitadora que favorecieron a que las participantes se sintieran cómodas y en confianza dentro del grupo. Ella poseía una serie de cualidades como el de ser empática, respetuosa, cálida, positiva, tomando además un rol como una participante más.

Por otra parte, el poder musical era un elemento indispensable para el desarrollo de alguna emoción que se quisiera vivenciar, siendo la música una herramienta siempre presente dentro de cada sesión y la que pulsaba o inducía en las participantes un estado emocional unificador. Además existió el “ relato de vivencia”, el cual era una instancia potente y esencial para dar comienzo a cada sesión de Biodanza, donde cada persona se abrió a relatar sus experiencias vividas en relación a sus vidas diarias, y donde a partir de sus relatos iban descubriendo como cada semana adquirirían cambios sutiles. Lo que se pudo identificar dentro de cada relato, era que los cambios dentro de cada instancia cotidiana, se iban evidenciando al momento en que la persona iba enfrentando situaciones de conflictos de forma más serena y más adecuada. Además comenzaban a tener mejor autoestima y mejor empatía con los demás.

Otro elemento importante que se identificó, fue el poder del trabajo grupal, donde la participante dejó de ser un individuo solitario dentro de una sociedad, pudiéndose integrar a una “manada” a partir de vivencias de autoconocimiento, de revalorización desde el diálogo con el otro, el contacto corporal afectivo, el contacto visual, el sentido de pertenencia, siendo éste un espacio potente para valorar al prójimo, al entorno y así mismo. Todo esto visualizado en el trato directo entre facilitadora-participantes, participantes-participantes y participantes-facilitadora, para así contribuir a vivir en un mundo de mejor integración.

A partir de los temas que se plantearon en el marco teórico y en conjunto con la entrevista abierta, se pudo argumentar con más consistencia que el ser humano y en este caso la mujer adulta mayor debe estar en conexión e interacción con otros para poder sentirse valorada, respetada y vigente dentro y en armonía en una comunidad inserta en el cosmos, y por ende alcanzar estados de felicidad plena.

Por otra parte y teniendo en cuenta el método aplicado para abordar esta investigación, una de las limitantes fue que la investigadora no hubiese podido participar como observadora y

biodanzante a la vez, y sólo pudo tomar el rol de biodanzante. Además de no haber podido llevar a cabo un registro audiovisual permanente que le permitiera a la investigadora revisar detalladamente momentos relevantes de las sesiones plasmadas en la imagen. Esto se debió a que el trabajo metodológico del sistema Biodanza, consiste en participar siempre desde adentro por ser una experiencia vivida totalmente a partir de la persona y su intimidad, evitando que existan distracciones o estímulos externos que puedan entorpecer la vivencia en el aquí y ahora.

Por consiguiente, para poder captar algunas imágenes fotográficas y tenerlas como testimonio de la realidad observada, fue necesario incluir en el proyecto una sesión de expresión corporal diseñada especialmente para las mujeres adultas mayores.

7. Bibliografía:

Libros

- ✓ ABAD-CARLÉS, Ana, *Historia del ballet y de la danza moderna*, Alianza Editorial S.A.
- ✓ CASTAÑER - BALCELLS, Marta, *Expresión Corporal y danza* , Inde Publicaciones PI Sant Pere España 2002.
- ✓ CORDONA, Patricia HIRIART, Berta LEÑERO, Estela Franco MATZUMOTO, Alejandro, *El mundo de la danza*, El Naranjo S.A. de C.V.
- ✓ FUX, María, *Primer encuentro con la danzaterapia*, Paidós S.A.I.C.F. Buenos Aires.
- ✓ GOLDBERG, Roselee, *Performance arte*, Destino.2002.
- ✓ LINGERMAN, Hal A, *Musicoterapia*, Océano S.L. 2009.
- ✓ MARKESSINIS, Artemis, *Historia de la danza desde sus orígenes*, Librerías Deportivas Esteban Sanz Martier S.L.
- ✓ PÉREZ-ROYO, Carlos, *Proposiciones en torno a la historia de la danza*, LOM Ediciones 2008.
- ✓ PÉREZ- ROYO, Victoria, *¡A bailar a la calle!: danza contemporánea, espacio público y arquitectura*, Salamanca, Universidad de Salamanca , 2008.
- ✓ SALAZAR, Adolfo, *La Danza y el Ballet*, Pánuco 63, México.
- ✓ SÁNCHEZ, José Antonio. *Isadora Duncan, el arte de la danza y otros escritos*. Ed. Akal, S.A. 2003,2008.

- ✓ TORO, Rolando, *Biodanza* , Cuarto Propio y Espacio Indigo
- ✓ WENGROWER, Hilda CHAIKLIN, Sharon *La vida es danza*. Gedisa S.A, Barcelona España.

Artículos

- ✓ ALMAJANO-CORBERA, Manuel, *Tercera edad y familia: el anciano desde una perspectiva sistemática*, Zaragoza Diciembre 2004.
- ✓ BEGLER, José, *La entrevista psicológica: su empleo en diagnóstico*, Universidad de Buenos Aires 1964.
- ✓ LEY 3397/2007, *Formando líderes en Agronegocios: manual de elaboración y presentación de tesis*, Asunción- Paraguay, 2012.
- ✓ LEVANO-SALGADO, Cecilia-Ana, *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*, Liberabit, Lima, 2007.
- ✓ LÓPEZ, Nelly SANDOVAL, Irma, *Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa*, Formato rustico, 2006.
- ✓ MUÑOS-RAZO, Carlos, *Como elaborar y asesorar una investigación de tesis*”, Prentice Hall Hispanoamericana, S.A, 1998.
- ✓ TESIS: “ Creación e implementación de los planes diferenciados de artes escénicas para tercero y cuarto medio creados el 2002”, Natalia Bakulic y Bernardita Billarroel, 2011 Chile.
- ✓ TORO, Rolando, *Definición y modelo teórico de biodanza*, International Biocentric Foundation.

- ✓ TORO, Rolando, *La Vivencia*, International Biocentric Foundation.

Links

- ✓ www.censo.cl/resultadoscenso2012ine
- ✓ <http://www.taringa.net/posts/arte/6789846/danzas-primitivas.html>
- ✓ <http://www.veu.ua.es>
- ✓ www.danzamovimientoterapia.com
- ✓ <http://www.mariafux.com.ar/>

8. Anexos

8.1 Material fotográfico

Clase de Expresión Corporal a las alumnas del taller de Biodanza "Imago Mundi"

















Nombre de archivo: CORRECION ORTOGRÁFICA DE TESIS LISTA
Directorio: E:
Plantilla: C:\Documents and Settings\mbarboza.ACADEMIA\Datos de
programa\Microsoft\Plantillas\Normal.dotm
Título:
Asunto:
Autor: user
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 10/09/2013 11:55:00
Cambio número: 8
Guardado el: 10/09/2013 12:56:00
Guardado por: user
Tiempo de edición: 68 minutos
Impreso el: 10/12/2013 10:30:00
Última impresión completa
Número de páginas: 107
Número de palabras: 25,738 (aprox.)
Número de caracteres: 141,560 (aprox.)