



**¡BIODANZA!
UN VIAJE FASCINANTE**

En el proceso de formación como profesores de Biodanza

**LIGIA RESTREPO ARENAS
MARGARITA RAMIREZ BERNAL**

**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ESCUELA DE BIODANZA DE PEREIRA**

Pereira, 2016

**¡BIODANZA!
UN VIAJE FASCINANTE**

En el proceso de formación como profesores

**LIGIA RESTREPO ARENAS
MARGARITA RAMIREZ BERNAL**

**Monografía de Grado para optar por el título de
PROFESORA DE BIODANZA**

**Directora de la Monografía
Luzvian Saray Rubio
Profesora Didacta de Biodanza
Magister en Desarrollo Humano y Organizacional**

**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ESCUELA DE BIODANZA DE PEREIRA**

Pereira, 2016

Notas de Aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Pereira, 21 de noviembre de 2016

DEDICATORIAS

A mi esposo

A mis hijos

A mis hermanos

A mis padres a quienes siempre llevaré en mi corazón

A mi amiga Nena

LIGIA RESTREPO ARENAS

A mi esposo

A mis hijos

A Salomé

A mis hermanos

A mi madre en su memoria por siempre estar presente en mi vida.

A mi amiga Liyi

MARGARITA RAMIREZ BERNAL

“A ellos entregamos con amor esta Monografía”

AGRADECIMIENTOS

Las autoras de esta monografía, expresan sus agradecimientos a:

LILIANA RESTREPO ARENAS, Didacta y Directora de la Escuela de Biodanza - Pereira

LUZVIAN SARAY RUBIO, Profesora Didacta Magister en Desarrollo Humano y Organizacional

MARIA CRISTINA HENAO RESTREPO, Diseñadora Gráfica

HUGO FERNANDO ZULUAGA MARIN, Publicista

NUESTROS COMPAÑEROS BIODANZANTES DE FORMACIÓN

LAS PROFESORAS BIODANZANTES

EL PERSONAL DE SUSURROS DEL PARAISO

Todas aquellas personas que en todo momento brindaron su valiosa colaboración para la feliz culminación de esta fascinante historia.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Agradecimiento muy especial a Lily mi amiga del alma, quien me condujo por este camino y que con su sabiduría y delicadeza me entregó sus conocimientos para poder ser una embajadora de Biodanza; a ella le debo este título de facilitadora.

Agradecimiento muy especial a mi hermanita Lily por ser la luz en mi camino, la guía a ser cada día una mujer decidida, de quien aprendí a llevar las semillas de amor por el mundo a través de Biodanza.

Agradecemos a todas las mujeres, de quienes aprendimos más de la feminidad, a Yovanny, Alfredo y a todos los hombres que nos acompañaron en este camino, de ellos aprendimos la fuerza para la acción, todos ayudaron con su aporte para seguir el hilo de la historia, poderla tejer y llegar a un final feliz en este fascinante viaje, gratitud que siempre estará presente en nuestros corazones.

Reconocimiento a Luzvian por su acompañamiento en el desarrollo de la monografía y centrarnos en el desarrollo final con mucho éxito.

Agradecemos a nuestros amados esposos por su paciencia, apoyo, confianza y todo el amor que nos brindaron durante el proceso.

Agradecemos amorosamente a la Currito por el aporte en las hermosas ilustraciones que le dan colorido y vida a nuestra historia.

Reconocimiento a nuestra amiga Nancy Guarín Castrillón por su colaboración tan oportuna en los ajustes finales para lograr una excelente presentación.



Foto 1. Rolando Toro A.

TODOS SOMOS UNO

*“La fuerza que nos conduce
es la misma que enciende el sol
que anima los mares
y hace florecer los cerezos.
La fuerza que nos mueve
es la misma que agita las semillas
con su mensaje inmemorial de vida.
La danza genera el destino
bajo las mismas leyes que vinculan
la flor a la brisa.
Bajo el girasol de armonía
todos somos uno”.*

Rolando Toro Araneda

CONTENIDO

PRÓLOGO	1
1. INTRODUCCIÓN	6
2. PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN	10
3. DESCRIPCIÓN	11
4. JUSTIFICACIÓN.....	12
5. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
5.1 OBJETIVO GENERAL	13
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
6. DELIMITACIÓN	14
7. METODOLOGÍA	16
8. MARCO TEÓRICO	17
8.1 DEFINICIÓN DE BIODANZA	17
8.1.1 Integración afectiva.....	17
8.1.2 Renovación orgánica.....	17
8.1.3 Reaprendizaje de las funciones originarias de vida.....	17
8.2 MODELO TEÓRICO	18
8.3 ESTRUCTURA DE BIODANZA	20
8.3.1 Inconsciente Vital.....	20
8.3.2 Principio Biocéntrico.....	20
8.3.3 La Vivencia	21
8.4 PROTOVIVENCIAS.....	21
8.5 LINEAS DE VIVENCIA	21
8.5.1 Vitalidad.....	21
8.5.2 Sexualidad.....	21
8.5.3 Creatividad.....	21
8.5.4 Afectividad.....	21
8.5.5 Trascendencia.....	22
8.6 TRANCE	22
8.7 REGRESIÓN.....	22
8.8 ECOFACTORES.....	23
8.9 IDENTIDAD.....	23
8.10 INTEGRACIÓN	23
8.11 LA ESCRITURA ORGÁNICA.....	23
9. NUESTRAS TRANSFORMACIONES	28
10. LAS TRANSFORMACIONES DEL GRUPO	40
11. TODOS TENEMOS UNA HISTORIA... ..	48

ESCRITA Y POR CONTAR	48
11.1 CENTRAR LA MENTE	49
11.2 DESCUBRIENDO APRENDIZAJES EN EL DESPLAZAMIENTO	49
11.3 SENTIR EL IMPACTO DE LAS INTERRELACIONES	50
11.4 UNA DANZA DE POSIBILIDADES EN LA NATURALEZA.....	52
11.5 EL VIAJE HACIA TI MISMO.....	53
11.6 EMOCIONES FINALES EN LA FORMACIÓN	54
11.7 LA ESENCIA DEL SER DESDE LAS LINEAS DE VIVENCIA	56
12. ENTREGA DEL AMOR PENETRANTE	60
TESTIMONIOS.....	100
REFLEXIONES	105
CONCLUSIONES	107
BIBLIOGRAFIA	109
ANEXO 1.....	111

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Modelo Teórico.....	19
--------------------------------------	-----------

LISTA DE FOTOS

Foto 1. Rolando Toro A	
Foto 2. Ligia y Margarita compartiendo.....	1
Foto 3. Ligia y Margarita dando clase al grupo semanal.....	27
Foto 4. Grupo en Maratona de Creatividad.....	38
Foto 5. Grupo en Biodanza Acuática.....	45
Foto 6. Encuentros.....	47
Foto 7. Ronda.....	48
Foto 8. Caminando hacia la montaña.....	49
Foto 9. Último encuentro.....	51
Foto 10. En Playa Blanca, maratona Identidad e Integración.....	52
Foto 11. Trance.....	55
Foto 12. Fabiola Restrepo A.	98

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Proceso de formación como profesores de biodanza	104
--	------------

LISTA MANDALAS

Mandala 1. El niño interior	89
Mandala 2. Sentimiento puro corazón	90
Mandala 3. El Laberinto	91
Mandala 4. Libertad	92
Mandala 5. El abanico	93



PRÓLOGO

EL FASCINANTE VIAJE



Foto 2. Ligia y Margarita compartiendo

De parte de Ligia y Margarita, le damos la bienvenida a esta monografía, la cual se ha elaborado con todo el amor e inspiración de cada uno de los integrantes del grupo de formación, iniciado el 8 de febrero de 2013 en Susurros del Paraíso. Hoy le hacemos la invitación para que se deje llevar por un recorrido en este proceso de formación el cual ha durado más de tres años.

En este camino se logran transformaciones en la identidad, a través de desarrollar e integrar los potenciales de vitalidad, sexualidad, creatividad,

afectividad y trascendencia, y así poder llenar el mundo de mucho amor, que es el que todo lo puede.

Entender la misión de vida de la mano de Biodanza, ¡es un viaje fascinante! Y ahora le invitamos a que dedique tiempo a revivirlo, le traerá alegría y una sensación de compartir tanto amor con el mundo, de ver realizado el sueño de Rolando Toro A., de expandir su sistema y descubrir todavía más con lo que se vive en este proceso, las transformaciones en todos los aspectos de la vida. Valorar el sistema que se elige, para el crecimiento personal y de los que le rodean. Dios ha tenido un propósito para la vida.

La intención de la autoras, es ver a lo largo de esta narración paso a paso el cambio de vida, de cómo cambiar la forma de pensar, de hablar y de sentir la alegría de vivir, aprender a llevar relaciones más cercanas con todos los seres con los que se comparte, esta monografía es un testimonio de vida en el que se puede ver, de manera natural, el aporte al proceso del grupo, de ahí el deseo de compartir las experiencias.

Desde que se inicia la formación, al enterarse que se debe hacer una monografía, se acuerda lo bonito de ver el proceso de todos en su aspecto físico, en las miradas, en los compartires, movimientos, danzas, vínculo, integración y confianza en el grupo.

Con el resultado obtenido, se valida la capacidad que tiene el sistema de Biodanza de contagiar la alegría, las ganas de vivir, la afectividad como forma de comunicar y la sinceridad en la mirada.

GLOSARIO

ADN: Código genético, potencial humano individual.

ANÁBASIS: Expedición al interior.

ARN – RNA: Ácido ribonucleico.

AUTOPOIESIS: Organización de los sistemas vivos (ADN-RNA)

CAOS: Desorganización.

CATÁBASIS: Resurrección.

CODIGO GENÉTICO: Proteínas en las células vivas.

COGNICIÓN: Conciencia, discernimiento.

DEFLAGRACIÓN: Transformación, liberación.

ECOFACTORES: Factores ambientales que determinan la expresión del potencial genético.

FILOGÉNESIS: Nacimiento, historia evolutiva de los organismos.

FILOGENIA: Desarrollo evolutivo de un grupo de organismos diferentes.

FLUJO GENÉTICO: Transferencia de genes de una población a otra.

GÉNESIS: Origen o principio de algo.

GEOCÉNTRICO: Pone la tierra en el centro del universo.

GRÁCILES: Sutiles, ligeros.

HOMEÓSTASIS: Equilibrio interno.

HOMOCÉNTRICO: Centrado en el hombre.

INCONSCIENTE COLECTIVO: Memoria humana.

INCONSCIENTE PERSONAL: Memoria individual.

INCONSCIENTE VITAL: Memoria cósmica.

IDENTIDAD: Conciencia ampliada de sí mismo.

INTERSTICIOS: Espacio intercelular filtrado de plasma con proteínas donde puede haber o no una pequeña cantidad de células.

NEUROTRANSMISORES: Sustancias químicas que se encargan de la transmisión de las señales de una neurona hasta la siguiente.

ONTOGÉNESIS: Desarrollo de un organismo desde el óvulo fertilizado hasta su forma adulta. Proceso evolutivo.

POTENCIAL GENÉTICO: Con el que nacemos.

PROTEINA: Cadenas lineales de aminoácidos.

REGRESIÓN: conciencia disminuida de sí mismo, retorno a primordial mediante el trance.

TRANCE: Pasar de un estado de conciencia a otro.

TRANSTASIS: Pasos evolutivos de total originalidad en la existencia personal. Salto cuántico.

ZONAS DISIPATIVAS: Calma, tranquilidad.

1. INTRODUCCIÓN

Margarita: “Al iniciar la formación, primer fin de semana, muchas eran mis expectativas, mucho estudio, tantos grupos regulares, vivencias de transformación, identidad, regresión, trance, no entendía; con el primer módulo de estudio, me sentía en el limbo, esperé y esperé, que mi cuerpo asimilara tantas cosas que cambiarían mi vida; fueron pasando semanas, meses y me iba compenetrando con en esta maravillosa experiencia.

Voy dejando en mi cuerpo plasmada toda experiencia, vivencia, al abandonarme y entregarme , voy al viaje fascinante, de sentir el más allá, voy a un lugar de regresión que solo puedo decir, siento, solo siento paz, alegría, amor y esto lo logro a través de la vivencia.

Las cinco líneas de vivencia que trabajamos en cada clase, es el medio donde reparentalizo y sano todo lo que tengo atrapado en las corazas, que cada vez voy soltando en este proceso”.

Ligia: “Ese viernes... día en que inició la formación, llegué a susurros del paraíso, nerviosa y feliz a la vez, con muchas expectativas, volver a estudiar, alejarme de la familia los fines de semana, relatorios, además era un compromiso grande conmigo misma. Durante el proceso he tenido grandes transformaciones en el modo de actuar, he armonizado mis compartires, he recuperado la vitalidad y la alegría de vivir.

Nuestras palabras se entrelazan para ir tejiendo esta narración a través de las emociones, vamos subiendo escalones en nuestro crecimiento personal al dar saltos cuánticos con nuestros avances espirituales, bajándole al ego, un amigo muy fuerte como el caballero de la armadura oxidada; gracias a Biodanza hemos ido quitando esas corazas que nos hacen tanto daño, y cada una con su aporte vamos dando la puntada para tejer esta historia tan hermosa del grupo de formación.

Margarita siempre compartía, porque así crece un grupo, con el aporte de cada una es que aprendemos, pero lo más lindo aprendí a modular y fue un aprendizaje, el poder guardar silencio para escuchar más, a los que fueron entrando poco a poco en la historia como protagonistas de su propia historia y Ligia por el contrario más silenciosa y día a día fui incrementando mis compartires.

Hemos disfrutado de principio a fin, recordamos con alegría las tremendas estudiadas para las valoraciones, sobre todo de los primeros módulos, la realización de los relatorios con todo nuestro amor y empeño, en resumidas, hemos vivido con amor, pasión y entrega nuestro proceso.

Cada minuto hemos integrado nuestra amistad y hemos tejido un fuerte lazo, un vínculo lleno de ternura, amor, comprensión, locuras, y también hemos aprendido a mejorar, a entender a cada uno del grupo, los hemos analizado desde el aporte que estamos haciendo y seguiremos haciendo como profesoras de Biodanza, llenando a Colombia y al mundo entero de ese amor que llevamos en nuestros corazones. A través de estos años de formación fuimos construyendo la historia,

en medio de charlas, risas, llantos, cada día compartimos el cambio que vemos en cada uno, entrar en este proceso es como pasar por un colador, donde vamos limpiando nuestras mentes, nuestros corazones, de mitos, de ideas raras, de cordones donde estamos atados a una historia ancestral que no nos deja fluir en la vida, en las relaciones familiares, amorosas, amistosas y laborales. Haciendo este hermoso recorrido vemos florecer en todas las hadas, delfos, que cada vez que los vemos danzar, son como diosas y dioses, la transformación es evidente, al inicio eramos más alejados, cada día fue creciendo el vínculo, la afectividad y el amor.

Los viajeros que llegan de lejos cada mes para cumplir con nuestro encuentro, la famosa maratona, dejar las familias, son experiencias que vamos relatando para introducirnos en este viaje colectivo lleno de momentos alegres y tristes, pero llenos de sabiduría que vamos adquiriendo cada día, en esas rondas, danzas, vivencias y compartires en el grupo, donde desnudamos nuestras almas para sanar y sanar todo lo que esta guardadito.

Cada encuentro es una nueva experiencia, al iniciar las maratonas, elegíamos con quien compartir cuartos, pero luego Lily, así le decimos cariñosamente a nuestra directora de la Escuela de Biodanza en Pereira, nos cambió la metodología, nosotras, hacíamos la rifa para saber con quien nos tocaba compartirlo, al inicio nos impactó el cambio, pero aprendimos que cada mes era una nueva experiencia ¿con quién compartiríamos cuarto ese fin de semana? y así fue creciendo mucho más el vínculo en el grupo, y salimos del confort, porque elegir es muy bueno, pero las sorpresas son mucho mejores, eso lo entendimos con el pasar de los

días, meses y años, así es la vida, al dejarla fluir, y todo lo que nos llega, aceptarlo para observar que nos trae, aprender de la experiencia y también a ser personas abiertas y encontrar nuevas relaciones, nuevas amistades y entender que la vida cada día nos trae algo nuevo. Fuimos aprendiendo del amor indiferenciado, disfrutar de las nuevas compañías y entender a cada uno con sus cualidades y defectos, que hermoso este viaje por el túnel del tiempo de Biodanza en el camino de la formación, cada vez vamos encontrando algo para recordar.....”.

2. PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Qué transformaciones surgen en el proceso de formación como profesor de Biodanza? Ver anexo 1

3. DESCRIPCIÓN

La monografía se construye con lo realizado por los participantes del grupo en formación, a manera de relatos vividos en el proceso de transformación del ser a través de las líneas de vivencia con los cinco potenciales: Vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Se demuestra la compenetración de dichos conceptos como resultado de la identidad integrada, objetivo primordial de la formación que debe ser asumida en su totalidad como una transferencia de lo expuesto basado en el modelo teórico de Rolando Toro Araneda el fundador del sistema de Biodanza.

4. JUSTIFICACIÓN

Cuando se hace un diagnóstico sobre la visualización del mundo moderno y contemporáneo, se descubre la falta de afecto, de contacto sincero, de valoración y de la sacralidad del ser, de la abundancia del materialismo, donde vale más el tener, donde impera la disfuncionalidad de las familias; un mundo de caos, de guerra, de fanatismo, de desorganización social y administrativa; incluso donde el conocimiento se compra, se copia, se desconoce la riqueza de la originalidad, la importancia de la cercanía, para compartir vivencias que permiten el crecimiento individual y colectivo.

En la búsqueda de un movimiento abarcador con sentido en función de un estilo de vida con calidad y desarrollo humano, donde se despierte la alegría de vivir, la tranquilidad, y el poder dislumbrarse ante la naturaleza para lograr una transformación e integración de una verdadera identidad, se reconoce la Biodanza como un sistema potencializador de dicha vivencia.

Es así como en la monografía se logra demostrar que la formación de profesor de Biodanza y la interacción con el grupo regular semanal, da como resultado una identidad integral, que motiva el trasegar de la vida de manera emotiva y el poder ayudar a los demás a contemplar y asumir lo mejor de ésta.

5. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 OBJETIVO GENERAL

Demostrar cómo se potencializan las cinco líneas de vivencia: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia, en el proceso de formación como profesor de Biodanza.

5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Mostrar el proceso evolutivo durante los años de formación en los diferentes espacios en que se movió el grupo.

Describir las transformaciones de los estudiantes en dicho proceso formador como profesores de Biodanza, a través de las cinco líneas de vivencia y la escritura orgánica.

Visualizar la conciencia ética en el proceso de formación como producto de la afectividad y del sentir al otro.

La integración de las líneas de vivencia, potencializó la creatividad y afloró la escritura orgánica.

6. DELIMITACIÓN

Grupo de formación de profesores de Biodanza 2013-2016, Escuela de Biodanza Pereira, estudiantes de diferentes ciudades:

Medellín 9:

Clara Inés Botero S., Caludia Muriel R., Diana Arroyave G., Laura Susana Mejía T., Luz Nelly Tamayo P., María Teresa Ángel H, Martha Lucía Alzate Ch., Mary Luz Ortiz L. y Olga Lucía Buriticá.

Cali 1:

Yovanny Quiñonez

Bogotá 2:

Claudia Valenzuela M. y Flor Elvira Ortíz G.

Armenia 1:

Sandra Franco C.

Manizales 1:

Ligia Restrepo M.

Pereira 9:

Clemencia Garcia B., Ligia Restrepo A., Lina María Salazar R., Luz Elena López G., Luz Stella Aricapa G., Margarita Ramírez B., Martha Yaneth Velásquez L., Ruby Alba Rios P. y Zorayda Ramírez G.

7. METODOLOGÍA

La monografía se basó en la aplicación del Género Literario donde se visualiza un contenido a través de la Narrativa Contemporánea, desde lo Cualitativo para describir acontecimientos desarrollados en la formación como Profesores de Biodanza y la interacción con los grupos semanales, en un proceso cronológico e histórico desarrollado por y con las autoras.

Aventuras donde se argumentan los acontecimientos con un objetivo temático desde la Biodanza, lo que logró la sensibilización y el espacio a la poesía como una escritura orgánica, creativa e innovadora, acróstico del concepto Biodanza, donde están implícitas y plasmadas las vivencias de cada momento y circunstancias surgidas desde los participantes.

8. MARCO TEÓRICO

8.1 DEFINICIÓN DE BIODANZA

“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida. Basada en la inducción de vivencias integradoras a través de la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo.

8.1.1 Integración afectiva: Se trata de restablecer la unidad perdida entre la especie y la naturaleza. El núcleo integrador es –según nuestro abordaje- la afectividad, que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones.

8.1.2 Renovación orgánica: Es la acción sobre la autorregulación orgánica. La renovación orgánica es inducida, principalmente, mediante estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

8.1.3 Reaprendizaje de las funciones originarias de vida: Es aprender a vivir a partir de los instintos. El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida. Los instintos tienen por objeto conservar la vida y permitir su evolución.” (Módulo Definición y Modelo Teórico de Biodanza pág.7)

8.2. MODELO TEÓRICO

“El Modelo brota de fecunda ciencia, de la fértil utopía de su creador, que quiere de tal manera dejarnos algo que revele lo que él largamente viene concibiendo, practicando hace mucho tiempo. Inicialmente es una rama de dos hojitas y la sabia va y viene, transita desde la Conciencia de Si hacia la Regresión. Pero, ¡Caramba!, ¿Dónde están las raíces? ¿Dónde están sino en el Potencial Genético? En el vientre las Protovivencias nos preparan para el Nacimiento; desde allí recorreremos la senda, el tallo vertical de la ontogénesis, que cada tanto crece en una transtasis hacia la integración con la totalidad.

A ese tallo que simboliza nuestra vida se adhieren como hiedras las cinco líneas de vivencia: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia, atravesándolo ascienden y se mezclan regenerando la sabia para la integración. Alrededor aletean cual gráciles colibríes los Ecofactores positivos y negativos que influyen ¡Ah! En todo el recorrido; alumbran el entorno tres soles: Inconsciente Personal, Colectivo y Vital.

MODELO TEÓRICO DE BIODANZA
SISTEMA ROLANDO TORO

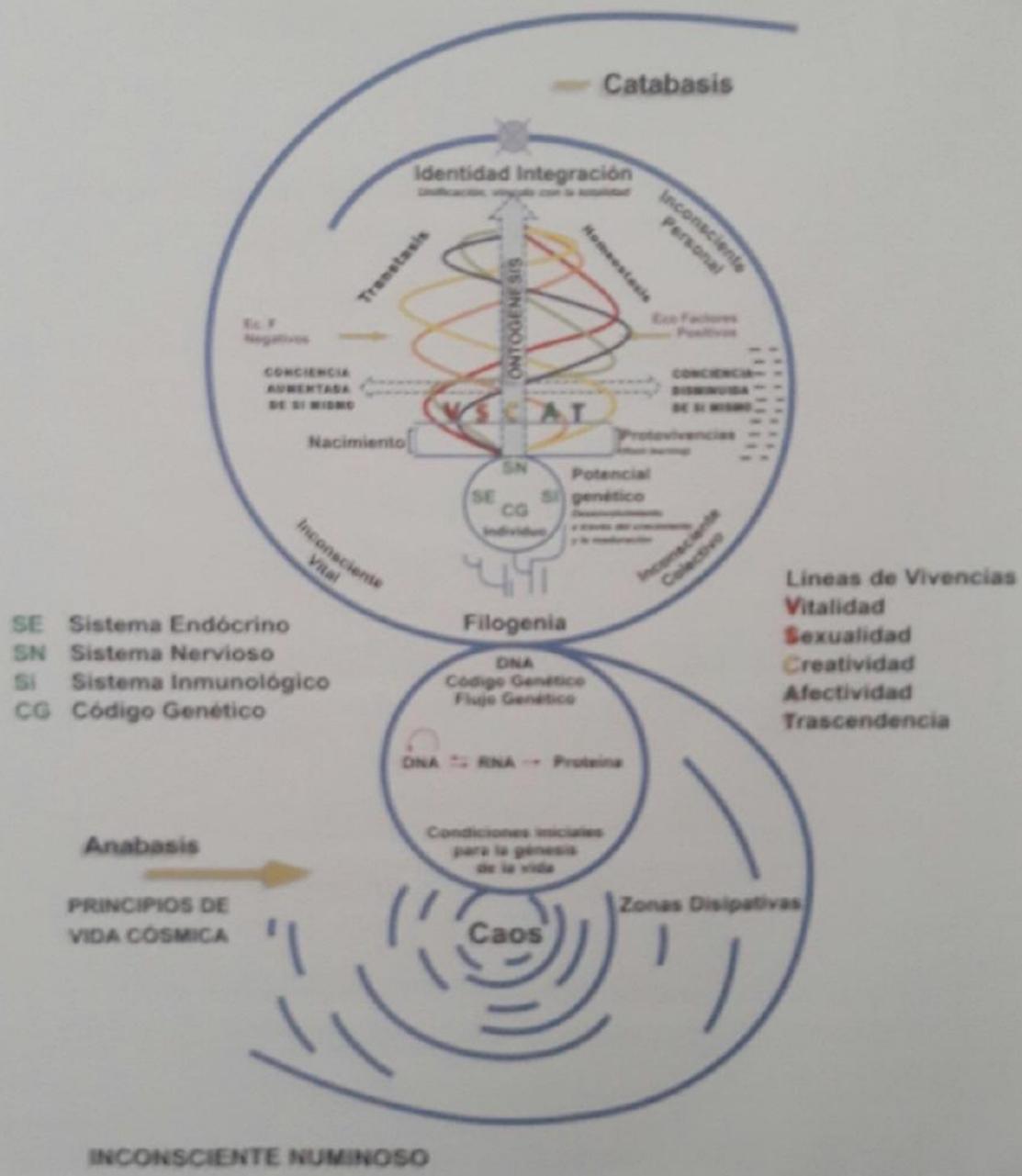


Figura 1. Modelo Teórico.

¿Dónde se hunden las raíces y sustentan? ¿Quedan acaso sostenidas por la tierra, como si nuestro Modelo fuera Geocéntrico u Homocéntrico? Claro que no: Nutridas son por las fuentes, por la filogénesis, condiciones iniciales de Vida, - células, átomos, moléculas, cuantos en la forja de los principios de vida cósmica. Y así nuestro Modelo Teórico llega a los intersticios del Universo, a las zonas disipativas donde reina el Caos, donde fluye misteriosa la Energía Esencial que circula entre la Anábasis y la Catábasis. Nos relaciona, nos une, nos conecta con el Origen de toda vida, donde comenzamos y a donde partimos: ¡las estrellas! “. (Revista Argentina Biodanza 2014. Enrique Martin pag.36)

8.3 ESTRUCTURA DE BIODANZA

Biodanza se estructura en tres conceptos fundamentales, el Inconsciente Vital, el Principio Biocéntrico y la Vivencia.

8.3.1 Inconsciente Vital: El inconsciente vital es el psiquismo de las células y órganos. Esto significa que tienen memoria, sistemas de defensa, afinidad y rechazo, solidaridad entre ellas y una riquísima forma de comunicación. Es un verdadero funcionamiento integrado que da origen a los estados de humor. Psiquismo que no trabaja con ideas ni con imágenes, sólo responde a estímulos externos y principalmente a los internos.

8.3.2 Principio Biocéntrico: El principio Biocéntrico propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Biodanza es, desde este punto

de vista, una poética de lo viviente, fundamentada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida. .

8.3.3 La Vivencia: “La vivencia es el elemento operativo esencial del sistema Biodanza y la inducción de vivencias constituye la base de su método. Allí los ejercicios estimulan el inconsciente vital y la expresión de los potenciales humanos, a través de la deflagración.” (Módulo Modelo Teórico pag.8, 9)

8.4 PROTOVIVENCIAS

“Sensaciones orgánicas que experimenta el bebé en los primeros meses de vida”.
(Módulo Modelo Teórico pág. 25)

8.5 LINEAS DE VIVENCIA

La expresión genética se manifiesta en cinco líneas de vivencia, las que representan cinco conjuntos de potencial humano.

8.5.1 Vitalidad: Es el potencial de equilibrio orgánico, homeostasis, ímpetu vital y armonía biológica. (Inconsciente vital).

8.5.2 Sexualidad: Es la capacidad de fecundación, de sentir deseo sexual y placer.

8.5.3 Creatividad: Es el elemento de renovación que debe aplicarse a la propia vida: Crearse, recrearse en cada acto y realizar actividades artísticas.

8.5.4 Afectividad: Es el amor indiscriminado por los seres humanos y por la vida en general. El útero afectivo que permite dar continente a los demás.

8.5.5 Trascendencia: Es la capacidad de ir más allá del ego e integrar unidades cada vez mayores; implica la expansión de conciencia y el éxtasis místico. (Módulo Modelo Teórico pág. 26)

8.6 TRANCE

“Cambio de estado de conciencia. Las experiencias “caer en trance” “entrar en trance” se refieren a un mecanismo psico-fisiológico, en el que la persona se abandona a ciertas condiciones internas o externas para llegar a un estado de conciencia diferente. Los estados de trance van acompañados siempre por motivaciones cenestésicas y neurovegetativas”. (Módulo Trance y regresión pág. 3)

8.7 REGRESIÓN

“El estado de regresión es un retorno psico-fisiológico a la etapa fetal perinatal, es decir, inmediatamente anteriores o posteriores al nacimiento. Durante el estado de regresión el individuo reedita condiciones psíquicas y biológicas de la infancia.

La regresión puede tener un carácter renovador-integrativo, de reparación y compensación psico-biológica” (Módulo Trance y Regresión pág. 3)

8.8 ECOFACTORES

“Los factores ambientales que determinan la expresión del potencial. Los ecofactores pueden ser positivos o negativos, según permitan o bloqueen la expresión de potenciales.” (Módulo Modelo Teórico pag.27)

8.9 IDENTIDAD

“Lo que cada persona “es” esencialmente, frente a cualquier otro sistema de realidad. La identidad tiene sus raíces en la estructura genética”. (Módulo Identidad e Integración pág. 4)

8.10 INTEGRACIÓN

“Coordinación de las actividades de varios subsistemas para alcanzar el funcionamiento armonioso de un sistema mayor. La integración del organismo al medio ambiente se realiza por la acción del sistema – integrador – adaptativo – límbico – hipotalámico (SIALH)” (Módulo Identidad e Integración pág. 19)

8.11 LA ESCRITURA ORGÁNICA

“Rolando Toro A., poeta y creador del sistema Biodanza, habló de este sistema como la poética del encuentro humano, hizo énfasis en que el profesor de Biodanza fuera un poeta en su clase, habló de los poetas como los terapeutas de la especie humana, los visionarios llenos de lucidez que suscitan a través del lenguaje verbal procesos de liberación y de conjuro del caos, creó algunos ejercicios como “el poema eres tú” que se incorporan hoy en día en la sesión de Biodanza, habló de trance poético, hizo énfasis en el potencial creativo como uno de los potenciales que la Biodanza desarrolla.

Además de haber escrito varios libros de poesía, su vida y su obra estuvieron inundadas de actos poéticos”. (Extensión Biodanza y poesía – Módulo I y II pág. 10)

“El desarrollo de la línea de creatividad en Biodanza, contempla cuatro etapas en orden evolutivo. La primera etapa corresponde a la **expresión primal** en la cual el individuo realiza sus primeras manifestaciones expresivas que por lo general, han sido bloqueadas durante la infancia. Para que esto sea posible se genera un espacio de confianza que tiene en cuenta la aceptación y la validación de la persona. Se crea un ambiente donde los Ecofactores positivos permiten que aflore a través de la danza todos los sentimientos que han permanecido guardados en el cuerpo.

En la segunda etapa se propone la **integración yin-yang**, se descubren estas polaridades energéticas y se integran de manera armónica, lo suave, receptivo y sensible (*yin*) con lo fuerte, activo y penetrante (*yang*). El desarrollo de la parte femenina se abre a la percepción sensible de lo que la rodea, brindando los elementos que enriquecerán el proceso de creación. El estímulo sobre la parte masculina, permite concretar toda esta información sensible a través de la realización de la obra de arte misma. Se necesita la sensibilidad *yin* para gestar el poema a partir de la sensibilidad y la fuerza *yang* para llevarlo a la página en blanco, para escribirlo.

Durante la tercera etapa o etapa de **comunicación expresiva** surge la necesidad de comunicar a otras personas las vivencias y emociones que se han experimentado.

La etapa final de **elaboración creativa** es la más avanzada y en esta se alcanza la auténtica y plena expresión creativa hasta llegar a la elaboración de obras de arte.

En la sesión de Biodanza y Poesía se retoma la concepción que surge en el romanticismo de que la poesía está hecha para ser sentida y no para ser entendida, conectando de forma más vivencial. En la sesión de Biodanza y Poesía el grupo acuna el nacimiento de la palabra, la recibe sin juicio, la cuida. “La escucha” es una forma de acunar lo que va surgiendo de cada uno de los participantes, su palabra potencializa la del otro, la impulsa desde el coraje a la vez que le brinda nuevas posibilidades creativas”.

Cuando se oye un texto o un poema, nacen nuevos textos que surgen del que escucha. Sin darse cuenta se va tejiendo una misma historia desde la danza y la palabra, se escribe un texto a varias manos, a través del que se continúa re-escribiendo sobre la vida. La lectura del poema es una posibilidad para que la voz dance, se reconozca a sí misma, se atreva a ponerse en el mundo.

“La música orgánica, contiene atributos biológicos, fluidez, armonía, ritmo, tonos y unidad de sentido”. (Extensión Biodanza y Poesía págs. 17-19, 22, 24). Dentro de una sesión de Biodanza y Poesía el origen de la palabra tiene que ver con esta

afiliación corporal, es el cuerpo invadido por la música, por el calor que produce la presencia del otro, el escalofrío que ocasiona el encuentro con nosotros mismos, lo que lleva a la creación del poema.

Si se lleva el poema a la página en blanco, se ve como en la escritura todo el cuerpo se involucra, una sensación distinta recorre cuando se escribe cada palabra, una emoción nueva se despierta en la piel cuando se escucha el poema. (Biodanza y poesía pág. 26).

Como lo explica Rolando Toro en el acto creador, intervienen procesos de autorganización que estimulan el sistema inmunológico y disminuyen la ansiedad. Crear permite expresar y comunicar, evitando que los sentimientos se queden aprisionados en el interior, provocando trastornos físicos y emocionales, generando enfermedades psicosomáticas.

La obra, en este caso el poema o la danza se convierten en canales para que influyan las emociones. La creatividad se conecta con la libertad y la libertad estimula al bienestar.



9. NUESTRAS TRANSFORMACIONES



Foto 3. Ligia y Margarita dando clase al grupo semanal

En el proceso de formación, hay despojo de una y otra coraza, para encontrar la verdadera esencia. Se transita por este mundo lleno de colores, experimentando muchas situaciones en el camino recorrido. “Siempre fuimos unas niñas alegres, unas adolescentes felices, y hoy unas mujeres agradecidas con la vida, pero algo nos faltaba, hoy cuando el tiempo ha pasado y hemos recorrido muchas disciplinas para encontrar algo que llenara nuestras vidas espirituales; encontramos a Biodanza, danzamos muchos años y fue muy beneficioso, pero nos seguía faltando algo... llegó nuestra hada madrina Lily y nos invitó a hacer la

formación y desde ese momento nuestras vidas tienen un antes y después, por eso decimos:

Biodanza, llegaste a nuestras vidas como una nueva

Ilusión para renacer en este mundo lleno de cosas

Oscuras, rencores, amenazas, intereses, represiones, pero

Danzando en Biodanza, sentimos el cosmos y estamos

Aprendiendo a encontrar un

Nuevo sentir por la vida, donde integramos cuerpo y alma como el

Zafiro que ilumina con su color y su

Asombroso descubrir del nuevo modo de sentir y vivir todo en un todo”.

“Siendo Biodanza un estilo de vida, un movimiento integrado pleno de sentido, con ella se despierta la alegría de vivir y vivir el aquí y el ahora, es el momento de felicidad, tranquilidad, paz y poder mirar las flores, el fuego, el sol, la luna, el río, el mar o las cosas más sencillas y disfrutarlas, se quiere contar nuestra transformación durante este proceso de formación que involucra todo nuestro cuerpo y todos sus sistemas, demostrando la integración de la identidad al potencializar las cinco líneas de vivencia: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia, demostrando el Modelo Teórico entregado por el

fundador Rolando toro A". La línea de la **Vitalidad** es el aprestamiento del cuerpo para adentrarnos en el proceso de profundización.

"Sentimientos de alegría interior, entusiasmo y plenitud existencial son características de una persona vital. La vitalidad esta vinculada al humor edógeno (estados de ánimo eufórico o depresivo). La integración de las cinco líneas de vivencia refuerzan la vitalidad debido a la elevación global de las motivaciones para vivir." (Módulo Vitalidad S.R.T. pág. 3)

"Al potencializar nuestra vitalidad, nos sentimos más activas, alegres, recuperando nuestra salud, al poder recibir con ese ímpetu vital toda actividad que se nos presenta en el diario vivir, hemos logrado realizar más actividades prolongadas en el tiempo, estamos disponibles para la acción en todo momento con el coraje suficiente para realizarlas con la alegría necesaria; teniendo presente la autorregulación, porque el afuera no cambia, es, como lo asumimos, el reposo nos lleva a la introspección, nos damos cuenta de las fatigas y los dolores, es el momento del sosiego. La vitalidad la asociamos con la autorregulación, porque no es sólo actividad, es también renovación celular, por esta razón podemos decir que obtuvimos más brillo en los ojos y nos ven más alegres y resplandecientes".

"Queremos contar los efectos vividos e inducidos por las vivencias de Biodanza que activaron nuestros circuitos neurológicos y glandulares en los que se producen acciones neurológicas, endocrinas e inmunológicas, este es el camino que va desde la vivencia pasando por el sistema endocrino hasta el núcleo de la célula, transformando la actividad celular, así hemos logrado renovar nuestras

células, así es el efecto integrador del "SIALH - SISTEMA INTEGRADOR ADAPTATIVO LÍMBICO HIPOTALÁMICO determinando nuestro comportamiento sexual, nuestra regresión, y nuestro comportamiento emocional".

"La integración de las respuestas viscerales moduladas por la región límbico-hipotalámica tienden a conservar la estabilidad del medio interno (Homeostasis). Los comportamientos adaptativos al medio externo, en cambio, están relacionados con el sistema somato-motor y sensorial (corteza cerebral)" (Módulo Aspectos Fisiologicos de Biodanza S.R.T. pág.4)

Caminando por el túnel del tiempo de la formación en Biodanza, se encuentra la **Sexualidad**, se siente el cuerpo como fuente de placer, donde el motor primordial del comportamiento sexual humano es el instinto, con los ejercicios de Biodanza se vivencia la sexualidad, el erotismo, la sensualidad con respeto y bienestar, la intimidad y su propio goce, logrando la vinculación de las formadoras con el grupo.

La línea de la sexualidad sensibiliza más al disfrute de las cosas buenas que tiene la vida, el compartir un café, un lindo atardecer, el canto de un pájaro, un helado de chocolate, leer un buen libro, una buena compañía; se llega al convencimiento que la Biodanza es una ciencia, no es magia, pero se le da dicha cualidad, porque eso se hace de ella, desde cada uno, pues crea su propia vida y su sexualidad.

"En su sentido más amplio, la sexualidad es el conjunto de características particulares que distinguen física y emocionalmente al macho de la hembra, tanto en animales como en vegetales. Esto significa que en la sexualidad participan componentes genéticos diferentes (excepto en las flores hermafroditas). La

sexualidad posee un papel determinante en la reproducción de las especies y en la continuidad de la vida. La diferenciación sexual permite el proceso de fecundación.

En el ser humano la sexualidad está asociada al placer, posiblemente como un recurso de la naturaleza para asegurar la continuidad de la especie; sexualidad y vida están indisolublemente ligadas. El deseo sexual constituye una fuerte motivación para vivir". (Módulo sexualidad S.R.T. pag. 3)

Sigue el tejido de la historia, donde antes se consideraba la **Creatividad** sólo como la parte artística de una persona, con el pasar de los días en esta formación se entra en el camino verdadero de Biodanza, con la danza misma, la música y la vivencia, se vislumbra la belleza de la naturaleza; rodeados de árboles, montañas, pajaros, flores, se descubre el camino y la creatividad en todo lo que se hace; es la capacidad de innovar, crear y expresar. Es la Biodanza un espacio para cultivar y compartir la emoción cenestésica de ser música, de ser danza, vemos en el Modelo Teórico que en el paso de la identidad a la regresión hay un camino donde se reparentalizan las vivencias y se vuelve con la identidad transformada; sigue escalando el mundo interior a través de la ontogénesis, dando saltos cuánticos (Transtasis) para llegar a la integración y darle rienda suelta a la expresión y libertad del ser.

"Una concepción biológica de la creatividad se aproxima al tema de la inocencia creadora, en el sentido de permitir la aparición a nivel individual del genio de la especie. Se trata de facilitar y no de reprimir el acto de fructificar". (Creatividad

S.R.T. pag. 4) “La función creativa es el impulso innato para expresar nuestra superabundancia. El acto creador posee mucho de grito, de orgasmo, de danza y de gestación. La creación tiene, con frecuencia, el aspecto convulsivo de la vida abriéndose paso en medio de los elementos...” (Módulo Creatividad S.R.T. pág. 5)

La creatividad induce al camino de lo desconocido, aceptando los cambios, entrando en un estado de tranquilidad y paz interior, se aprende a ser más expresivo, despertando el sentir y el hacer, a compartir con más facilidad y expresividad, porque se aprovechan y se utilizan todas las estrategias que presenta la vida; con la creatividad se elige con una mayor libertad el qué hacer, con quién vivir, cómo vivir, qué hablar, qué callar, seleccionar desde la abundancia del universo y así crear la propia existencia, por ser los protagonistas.

“Donde la **Afectividad** se consideraba muy importante y tierna para nosotras, pero no encontrábamos la forma de llegar al entorno, pues éramos juzgadas, por ser éste mundo carente o faltar de afecto, donde escasean personas cariñosas, por los tabúes, miedos, etc., había una inquietud en nuestros corazones al rodearnos de personas tan herméticas encerradas en su mundo, y al conocer a Biodanza fuimos construyendo una afectividad, donde reforzamos nuestra identidad en presencia del otro”.

“La génesis biológica de la línea de afectividad se relaciona con el instinto de solidaridad intra-especie, impulsos gregarios, tendencias altruistas y rituales de vínculo. En etología se describe abundantemente, el instinto de manada, formación de cardúmenes de peces y bandadas de aves. La biología celular

revela también la existencia de verdaderas comunidades celulares que integran acciones bioquímicas de cooperación celular. Cuando los organismos vivos lo requieren las células son capaces de alterar su comportamiento bioquímico en beneficio de la comunidad celular. Principios de afinidad y rechazo se integran en beneficio de la unidad biológica.” (Modulo Afectividad S.R.T. pág. 9)

Al seguir en este pintoresco viaje por el camino de la ternura y la afectividad, si biológicamente las células son solidarias entre sí, se transforma la identidad en esta formación, con las vivencias, los compartires, donde se identifica el formador con el grupo y queda en todos los cuerpos grabada la reparentalización, allí se sanan viejas heridas y en las células también se da la afectividad y así se aprende como se debe acercar afectivamente, contagiando a los otros; darse incondicionalmente con amor indiferenciado y diferenciado, dando siempre lo mejor de sí, siendo tolerantes, compasivas, valorando más la amistad y ver la conversión de mujeres más amorosas y capaces de mostrar la afectividad a los seres que están en nuestro entorno y también expandirlo a nuestro grupo semanal conformado desde que iniciamos las clases supervisadas, logrando con amor y entrega sostener el grupo durante 9 meses.

Al entrar a la recta final más no al cierre de esta historia, se recorre la línea de la **Trascendencia**, realmente considerada como el traspasar portales de ascención, como algo inalcanzable, porque es la vinculación con todo lo existente, los seres humanos, los animales, la naturaleza, el cosmos y con el todo; es el vínculo y el reconocimiento en los otros, relacionado con la esencia.

En Biodanza se aprende que vivir la experiencia de trascender es un acto de superar el ego, de la autopercepción para fundirse con el entorno y con la vida pues se aclara que el trascender no es poner la cabeza en las nubes, ni flotar en las horas, ni en los quehaceres. La trascendencia es estar presente en el aquí y el ahora, con una identidad fortalecida; solo así se es capaz de ir más allá.

“En Biodanza, al relacionarse en una danza de amor, las personas restablecen un sentido cósmico que las integra a una unidad mayor. Los magnetismos de la danza generan campos creativos, eróticos y biológicos que no pretenden representar una realidad trascendente, sino que constituyen, en sí mismos, la gran ceremonia de la vida, trascendente por sí sola. En Biodanza se vive el aquí y ahora eterno. El tiempo marcado por las horas del reloj es apenas un tiempo convencional, un tiempo no vivido. Allí toda realidad es sagrada y todo tiempo es litúrgico.

Es del Principio Biocéntrico desde donde hay que extraer la cualidad trascendente del ser humano. La sacralización de lo humano es lo que da a su vida, a su amor, a su sexualidad y a sus creaciones, la cualidad de lo trascendente. Desde el Principio Biocéntrico se organiza la vida como convivencia y coexistencia con lo divino.” (Módulo Trascendencia S.R.T. pág.12)

“Al danzar en ese lugar sagrado a campo abierto, nos contactábamos con el todo, la vida, nuestros cuerpos, los sistemas y a la par con el universo danzábamos la gran danza cósmica; sentíamos que todo era posible hasta la misma trascendencia se apreciaba, como ir al más allá, sí eso era lo que sentíamos, lo

lográbamos a través de la vivencia con la música y el movimiento, llegando al éxtasis del alma en unión de dos cuerpos que se funden en un mismo ser. Al trascender adquirimos una conciencia, de fundirnos con el todo y nosotras somos el todo, el mismo cosmos”.

Si se logra algún día hallar lo sagrado en los pequeños detalles, como todos los actos que se realizan, se logrará la verdadera trascendencia, en medio de esta confusión interior ha llegado a ser parte del ser, se entiende que también es la conexión consigo mismo, con el otro y con el universo, se aprende a valorar todo lo que existe en el mundo, lo viviente y al ser humano considerarlo como persona por lo que es y no por lo que tiene, basándose en la sacralidad de la vida, poniendo la vida al centro.

Integrando las líneas de vivencia en su totalidad para reconocerse así mismo, como un ser egocósmico, ilimitado en tiempo y espacio. El estímulo de la afectividad genera la creación de la poesía, escritura orgánica que nace en el aquí y el ahora, en el momento de la vivencia donde no hay espacio ni tiempo, la creatividad es innovación a través del lenguaje expresando las emociones como un acto de vida, como una fantasía se descubre el poeta escondido. “...hemos visto nuestros relatorios, ¡oh! qué sorpresa, al leer y encontrar esos tesoros creados por nosotras en esos momentos de éxtasis, en ese momento de intimidad con nosotras mismas, fueron muchos durante los tres años y medio, el poder plasmar en nuestros cuadernos esa belleza donde yo soy eso, tú eres eso, todo es eso”.

En la propuesta de Rolando Toro la afectividad es el origen de la creación poética, acercarse al otro desde la letanía, desde el nombrar las cosas para permitir que emerja de ellas la belleza, evocar el lenguaje poético a través del ejercicio “El poema eres Tú”, es la propuesta esencial del creador de la Biodanza. Desde esta mirada hace énfasis en el estímulo de la afectividad dentro del proceso creativo, pues desde esta capacidad surgirán sentimientos, pensamientos y emociones susceptibles de transformarse en obra creativa.

El camino de la poesía escoltado por las líneas de vivencia, logra una escritura emocionada llena de esos potenciales que hace sentimental al ser que la lee, así... con la **Afectividad** siendo un ecofactor positivo, la hace más sensible; la **Sexualidad** desarrolla la creatividad y el erotismo, la asocia a la capacidad de crear el poema; la **creatividad** desde las células, dilata las acciones, dando vida a los colores, a los sonidos, a las palabras; la **vitalidad** le imprime la fuerza y la potencia a la obra y la **trascendencia** enriquece los contenidos y genera los estados de conciencia que se reflejan en su profundidad.

A través de la música y el movimiento se logra el trance, se llega al momento cenestésico y neurovegetativo, activando el sistema parasimpático colinérgico y llegando a los estados de expansión de conciencia, caminando a lo primordial, es allí donde la poesía tiene carácter sagrado, donde se encuentra la magia y la sacralidad de las palabras dando testimonio.

Desde las emociones se llega al Modelo Teórico, donde lo creativo pulsa en los dos polos, en ese camino de la identidad (conciencia de sí mismo) y la regresión

(conciencia disminuida) en el trance, dependiendo de los ecofactores que nos rodean se desarrolla el potencial creativo.



10. LAS TRANSFORMACIONES DEL GRUPO



Foto 4. Grupo en Maratona de Creatividad

“Aquel viernes cuando nos encontramos por primera vez, todos iniciaban su proceso de transformación y al integrarnos, observando el proceso y al participar de él, siempre fue nuestro objetivo, ver los cambios y así dar paso a este recorrido colectivo en las cinco líneas de vivencia y ver el Modelo Teórico dado por nuestro maestro Rolando Toro A., reflejado en el proceso evolutivo del grupo. Y al meditar de nuevo en el recorrido de dicha integración, pero de la mano del mismo, donde encuentran protección y aceptación, se expresan con sinceridad, desnudan el alma y así caminamos juntos por este sendero de palabras, donde mezcladas, nos

unimos y llevamos la esencia de Biodanza, como seres únicos e irrepetibles, mostrando su carisma”.

“La **Vitalidad** surge desde una primera mirada, todos llegaron muy pasivos con su energía oculta, porque todo inicio es intimidante, muchos en sus compartires iniciales manifestaron sus dolencias y enfermedades, el estrés como un sentir general, buscando motivos para vivir, cansancio que poco a poco con el calor que Biodanza brinda, evoluciona con la música, el movimiento y las vivencias, rescatando los instintos, la empatía, reforzando la identidad y la autoestima, a través de las vivencias reparentalizaban su identidad, regresaban transformados y así pudimos observar los cambios con la formación y su evolución. Un grupo transmutado donde hoy dicen que han recuperado su alegría de vivir, la salud, la autorregulación en el trabajo y alimentación, vivir el aquí y el ahora, la energía para la acción, el disfrutar cada momento de la vida, la armonía, escuchando los mensajes del cuerpo, la capacidad de soportar jornadas largas, recuperación de la actividad física y visualizar la magia de Biodanza con sus poderes de transformación.

El abordaje de la **Sexualidad**, tema muy reprimido y censurado, donde llegaron todos condicionados y prevenidos, siempre mirando desde lo genital; compartires bastante reservados, pues en general nadie se atrevía a expresar su sexualidad y menos sus deseos, lo mostraban en el momento de los encuentros con abrazos, prevenidos se alejaban del contacto en una danza con el otro, se apartaban de la pareja, se cohibían, dejaban ver sus miedos, a medida que fueron entrando progresivamente en las vivencias, afloró en ellos el disfrute de sus cuerpos como

fuente de placer “porque todo cuerpo que no es acariciado empieza a morir”
(Módulo Contacto y Caricias S.R.T. pág.3)

Cuando permitieron el acercamiento se conectaron con la energía de la vida que es la naturaleza cósmica, repercutiendo en reacciones bioquímicas de los neurotransmisores en los procesos de interacción neurológica, el contacto y la caricia tienen efectos emocionales y viscerales en sus cuerpos, cuando ellos se sentían acariciados y deseados por otra persona reforzaban un sentimiento de autoestima esencial, esta es la magia de Biodanza dejando ver el logro de un grupo fortalecido en dicha línea, a través del deseo, de tocarse y ser tocados, sentir mayor erotismo, disfrutar la sensualidad; libertad de decir sí o no a la sexualidad, dejar miedos y temores, placer de hacer y escuchar, reconexión con el deseo, aceptación y disfrute de la seducción, rupturas a creencias limitantes, mayor erotismo, quererse tocar con suavidad, lograr mayor potencia sexual y acabar con paradigmas bloqueadores.

Hasta ahora se visualizan dos pasos de la evolución del grupo, con la **Creatividad**, iniciaron su proceso tensos, limitados en mostrar sus capacidades de crear, innovar, pintar, escribir, cantar, danzar; una escasa expresión verbal y en las vivencias evolucionaron paso a paso hacia lo desconocido y al miedo a exponerse. Luego aceptaron la presencia del cambio, del riesgo y vivieron la transformación con calma y gozo, se fue incrementando la creatividad en la danza cósmica saliendo del caos para entrar al orden, manifestándose como un impulso innato al acto creativo, se produce como una pulsación entre los dos polos del Modelo Teórico, identidad- regresión, aquí es donde van a lo primordial, al trance

para sanar las experiencias y potencializar más la creatividad a través de la misma existencia (ontogénesis).

El desarrollo del proceso creativo como una secuencia de los ecofactores positivos que dan fuerza, expresividad y riqueza a las obras, y verlas al final del proceso de formación como profesores de Biodanza, se muestra el grupo transformado en una obra de arte culminada en la Escuela de Pereira, donde cada uno es responsable de su potencial y de su creatividad, expandiendo al mundo esa obra de arte lograda con estos ingredientes: la fluidez, la música, la creación, la expresión, la valoración, la iniciativa, la decisión y la escritura. Así aparecieron los poetas más genuinos, originales donde la magia de la vivencia es entregada al papel dejando rodar el lápiz en su mano para plasmar sus emociones.

Al volver de nuevo a esta historia donde ahora el turno es para la **Afectividad**, se encuentra un grupo con temores infundados por la cultura, las costumbres, el bloqueo de la renovación biológica y de la expresividad, relaciones de dominio-sumisión, falta de amor por sí mismo, muchas disociaciones debido a los individualismos, llegaron a Biodanza, la poética del encuentro humano, con el abrazo, el cambiar de energía, integraron lazos afectivos desde las vivencias, como actos curativos, realizaron movimientos límbicos hipotalámicos regulando órganos, estimulando el sistema inmunológico, pues el encuentro humano sensibiliza la comunicación y mejora las relaciones en *feed-back*.

En Biodanza la expresión privilegiada se basa en el amor, como expresión de la identidad ya fortalecida y así se comparte su capacidad amorosa logrando los vínculos nutricios y hallando en las diferentes danzas, la ley del dar y recibir

sincronizados con el pulso de la misma vida, descubriendo un tesoro en este grupo de mujeres y hombres donde el amor reina sobre todas las cosas, siendo cuidadosos que sus palabras salidas de sus bocas, primero pasen por el corazón. Se convierten en seres más alegres, aceptan el contacto, tienen más encuentros afectivos con familia y amigos, se han dulcificado, acarician y se dejan acariciar, utilizan palabras más dulces, la expresión es mucho más cariñosa, son más comprensivos con los demás, escuchan con el cuerpo y con el corazón, reconocen lo bueno del otro, dicen más te amo y te extraño, abrazan con tranquilidad; dicen lo que sienten sin temor, en esencia, es un grupo que siempre va a tener presente la vitamina del A.B.C. (abrazos, besos y caricias), porque al finalizar la formación son los mejores del mundo, amorosos, tiernos, danzando y vivenciando todas las danzas en su esplendor, porque han logrado una transformación a través de entender lo que Biodanza hace en sus cuerpos, porque los estimula a mostrarse como son y a aceptarse, les da confianza para vivir, y contar su propia poesía en esta fascinante historia.

En el transcurrir de esta historia, se llega a lo natural del ser humano, a esa vinculación con lo existente, y en Biodanza se va más allá a obtener la fuerza de trascender el ego, para ir a identificarse con la esencia de las personas. Al inicio se encuentra un grupo donde la **Trascendencia** estaba basada en la religión, eran egocéntricos, llenos de prejuicios, desconocimiento total de la trascendencia, oscurantismo de la conexión con el cosmos. Así, les llega Biodanza para dar la posibilidad de danzar el libro del conocimiento universal, donde el fundador une todas las ciencias necesarias para construir un Modelo Teórico, donde se integran

la parte científica en los Aspectos Biológicos, Psicológicos y Fisiológicos y mostrar el recorrido del origen de la vida cósmica, del ser humano, con su parte genética donde existe un mismo origen pero a la vez hay seres únicos e irrepetibles. Aquí llega la parte central del modelo donde está la conciencia ampliada, el camino de ida-regreso y al otro extremo la conciencia disminuida y en ese transitar se sanan las vivencias o se potencializan para regresar a la identidad fortalecida en el aquí y el ahora, mejorar en la línea de la ontogénesis la evolución o transtasis, logrando la homeostasis o equilibrio en los escalones para integrar las cinco líneas de vivencia y poder cada día encontrar más sentido a la vida, lo que hace al cuerpo la magia de la música y el movimiento, para que éste se vuelve danza y a su vez cuerpo para llegar con la vivencia, palpando los inconscientes, el personal, el colectivo y el vital, y verificar el psiquismo de las células, el inconsciente vital lo que da origen a fenómenos de solidaridad celular con su creación de tejidos y la defensa inmunológica.

El humor endógeno con toda la alegría de vivir, lleva a la transformación en ese momento del trance, la belleza de encontrar la identidad reforzada al integrar en ese camino de ascensión de la ontogénesis, las cinco líneas de vivencia para lograr los saltos cuánticos en su casita la catabasis y ver en la actualidad después de tres años y medio un grupo con la identidad fortalecida, gracias a la formación con todo lo que implica la vivencia, el contacto, la caricia, con un renacer, confiados por la música orgánica, y el abandono de cada uno.

Biodanza es un sistema grupal, donde se da la evolución personal, cada ser se hace responsable de ésta, donde se pueda decir que existe un grupo de

profesores de Biodanza que en su piel llevan anclado el Modelo Teórico con todas sus bases firmes para llenar el mundo entero de amor, están conectados con los otros y con el cosmos, han valorado totalmente la belleza de la naturaleza; han dejado los prejuicios de la sociedad e ingresan al mundo del disfrute; ven la luminosidad en el otro, conectan lo sagrado en cada encuentro, se sienten parte del todo, y se puede decir gracias Rolando Toro A. por dejar ese legado que es Biodanza y **“TODOS SOMOS UNO”**.

Con la integración de las cinco líneas de vivencia se logran saltos cuánticos que cada uno del grupo sabe a ciencia cierta su evolución pues esto es muy personal, así se vea un grupo muy avanzado, en el camino aparece algo que mejorar, es decir, se debe retroalimentar con la dosis semanal de Biodanza, para fortalecer la identidad.

El resultado, de Biodanza es una integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las condiciones originarias de vida, basada en la inducción de vivencias integradoras a través de la música, la danza, el canto y situaciones de comunicación con el grupo objetivo de la monografía donde se descubrieron los poetas escondidos en los poemas creados por cada uno como protagonistas de esta fantástica historia.



11. TODOS TENEMOS UNA HISTORIA...

ESCRITA Y POR CONTAR



Foto 5. Grupo en Biodanza Acuática

Hasta aquí se muestran las transformaciones de las cinco líneas de vivencia durante el proceso de formación y ahora se da una mirada desde el inicio del proceso al relatar los momentos vividos, las expectativas de la formación en la convivencia, las danzas y su conexión con la naturaleza, lo relevante del viaje hacia el interior y las emociones sentidas al final de la formación.

11.1 CENTRAR LA MENTE

“El día 8 de febrero de 2013 siendo las 6 p.m. salimos en una buseta 22 mujeres y un hombre para dar inicio a la formación, cada uno tenía una expectativa diferente, llegamos con nuestra maleta con la ropa necesaria para un fin de semana y llena de muchas ideas, mitos, máscaras, costumbres y motivaciones para vivir y según los comentarios nos traerían muchos cambios en nuestras vidas, en lo relacionado a lo cultural, laboral y familiar”.

El equipaje cargado de muchas expectativas de los protagonistas de esta historia, peregrinos en busca de respuestas y soluciones a sus vidas, como es, el fortalecer la mujer interior, disolver los prejuicios sociales, dejar los miedos, encontrar el mundo que habita en cada uno, cambiar la tristeza por alegría, buscar la forma de expresar afectividad a los seres queridos, desde su esencia, aprender algo para el servicio a la humanidad, rescatar la salud y el movimiento, también desarrollar la autoestima y evolucionar.

11.2 DESCUBRIENDO APRENDIZAJES EN EL DESPLAZAMIENTO

“Cada mes nos desplazábamos hacia Susurros del Paraíso, siempre había un aprendizaje, dejar la familia, hijos pequeños y adolescentes, el esposo, el novio, los padres, para entregarnos a una vivencia de tres días donde se aprende sobre el afecto, la caricia. Un grupo contenedor que cada día recibía con amor a sus compañeros, sedientos de algo que les faltaba”.

“Los caminos recorridos para llegar a las maratonas, estaban llenos de obstáculos, de imprevistos, de diferencias y lograr el destino deseado... ...susurros, donde nos acompañaba la nostalgia por dejar nuestras familias; aprendimos a planear el tiempo, a respetar los espacios, se vieron oportunidades en cada viaje, se valoraron los encuentros y la amistad, se cambió la rutina, compartimos momentos inolvidables en las esperas por imprevistos en la carretera, dándose prioridad a la Biodanza frente a los otros compromisos sociales”.

11.3 SENTIR EL IMPACTO DE LAS INTERRELACIONES

“En cada encuentro, desde el saludo, en el bus, en las habitaciones, en la mesa y en el salón donde era la formación, los compartires y las vivencias se lograba la convivencia que cada día fue más agradable, amorosa y de muchos saltos cuánticos”.



Foto 6. Encuentros



Se aprende a liberar la mente en cada encuentro, pues la convivencia es una extraña para muchos y llega cada mes por tres días, desde la salida la asimilaban en sus pensamientos, pasan muchas reflexiones por sus mentes, hasta llegar a la Escuela; inician el encuentro donde implicó fluir desde sus diferencias, aceptarlas para convivir con otros, negociar con la familia la salida, afianzar la amistad, consentir, agradecer, romper esquemas, respetar los espacios, la valentía de salir del confort, aceptarse y aceptar al otro.

11.4 UNA DANZA DE POSIBILIDADES EN LA NATURALEZA



Foto 7. Ronda

Cuando se danza en la naturaleza, mágicamente hay una conexión directa con el universo, se viaja a través de las vivencias hacia el mundo interior, cada vez

despertando emociones, para lograr el objetivo de ampliar la conciencia, la percepción, la intuición y así poder llegar a la conquista y al contagio de la alegría de danzar la vida. Sendero lleno de colores, olores, sabores, sintonizándolos con el cosmos, en ese trance donde llegan a la levedad, a lo sutil del sentir, y esa danza de los sueños, los deseos, y los brotes de los latidos de sus corazones; se encuentra el espacio donde cultivar y compartir la emoción cenestésica y así caminar los protagonistas conectados con el cosmos, entrando en la tierra con los ancestros, al viento con los pájaros, el sol, las flores, disfrutando del silencio, de los cuatro elementos con confianza y respeto, con la alegría, vivencias de reparentalización, ampliación de conciencias, despertares de intuición y así entablar diálogos con la naturaleza.

11.5 EL VIAJE HACIA TI MISMO



Foto 8. Caminando hacia la montaña

En el viaje como formador, a la par con los del grupo se deben dejar en el camino, máscaras, prejuicios, paradigmas y todo aquello que impida el crecimiento para ser en realidad facilitadores, evolucionando, puliendo la identidad, logrando un carisma especial para expandir la afectividad, como objetivo en cada clase y llevarlo a cabo en cualquier espacio en este mundo tan falto de amor.

Mensajes del corazón compartidos en este viaje de formación, se visualiza un hermoso y magnifico camino recorrido, identificar al ser único y especial, cambiando la sensación de vacío por el disfrute y la alegría, al encontrar los potenciales dormidos, despertándolos dulce y amorosamente; poder enfrentar los miedos con coraje, soltar con tranquilidad las preocupaciones, lograr el descanso, poner límites cuando sea necesario y expresar lo que se siente, descubrir los potenciales poéticos, relacionarse desde el afecto, poder modular el ego, lograr conexiones con la niña o el niño interior, deshacer corazas, con amor soltar cargas y poder volar.

11.6 EMOCIONES FINALES EN LA FORMACIÓN

La nostalgia, sentimiento que acompañó al grupo al finalizar la formación en la última maratona, donde se percibía que era el fin del proceso, empezarían una nueva etapa ya como facilitadores, con grupos regulares y tocando corazones para promover el sistema de Biodanza en el mundo entero.





Foto 9. Último encuentro

Al finalizar la historia de la formación como profesores de Biodanza, se dejan ver las emociones del grupo, llenos de tranquilidad, confianza, incertidumbre, esperanza, nostalgia, admiración por el proceso, satisfacción por el logro, lágrimas de angustia, gratitud por los encuentros, armonía total, compromiso de expandir Biodanza y tristeza de dejar el nido de contención.

11.7 LA ESENCIA DEL SER DESDE LAS LINEAS DE VIVENCIA

Ha sido maravilloso comprender que a través del movimiento, la música y la vivencia, se despiertan todos los potenciales y en la elaboración de la monografía se demuestra el proceso de transformación, y la parte poética desarrollada a lo largo de la formación como profesores.



Foto 10. En Playa Blanca, maratona Identidad e Integración

En una vivencia donde se incluye la poesía, aparece la emoción acompañada de la escritura sentida, llena de colores moldeando el papel a través de las palabras, donde la música, la danza y el movimiento se funden en uno solo, donde no existe tiempo y espacio, la emoción se siente para darle importancia a este momento tan sublime y entender que la creatividad se potencializa y el poeta escondido revela su expresión.

Se denota en el proceso cada vez más la soltura de todos en el desarrollo de los compartires, en la integración de los movimientos, en una danza armoniosa, cadenciosa y fluida, inspirada por la música, por la entrega y el abandono de cada

uno en las vivencias, logros que se evidencian con la magia de Biodanza al generar cambios en el organismo, integrando el sistema neurovegetativo.

Al lado de Biodanza se aprende a incorporar en el diario vivir, el abandono a la sabiduría literaria, para llegar a la sencillez de la palabra escrita, de la emoción del momento y desarrollar creativamente los potenciales.

Así es la escritura orgánica, es algo que nace al momento seguido de la vivencia, un sentimiento, una emoción que se plasma en el papel, sin pensar, es la mano cogiendo el lápiz dejándose llevar por ese momento sublime, donde sólo la emoción trasciende a dimensiones desconocidas para crear palabras y luego poder verlas en poemas cargados de sentimientos y con la magia de los biodanzantes que con sus mensajes sueñan, y entran en sus vivencias, porque para el grupo la escritura orgánica es, una manera de sentir, sensibilizar y curar el alma. Expresar desde el corazón, con el cuerpo todas sus emociones, como una puerta abierta a los sentimientos; es la felicidad de plasmar estados cenestésicos, vivencias en dulce poesía, peripecia de querer saber más o querer leer más, posibilidad de encontrar respuestas o caminos de manera sabia y dejar un registro, descubrir al poeta, sentir, percibir y expresar al mundo a través de palabras con aromas cargados de emoción.

Expresión natural y tranquila, sin juicios, sin temores, sin presión ni opresión, como una declaración profunda de lo que puede estar pasando en la vida, como una forma de comunicación profunda y sincera desde el propio ser con libertad y

expansión; es una escritura sin comas ni puntos, emociones con lágrimas, risas, rabias y alegrías que forman universos donde se puede entrar cada vez que se quieran leer; de una manera libre y sin límites, releer y volver a sentir, saber de ellos para encontrarse y compartir.

12. ENTREGA DEL AMOR PENETRANTE

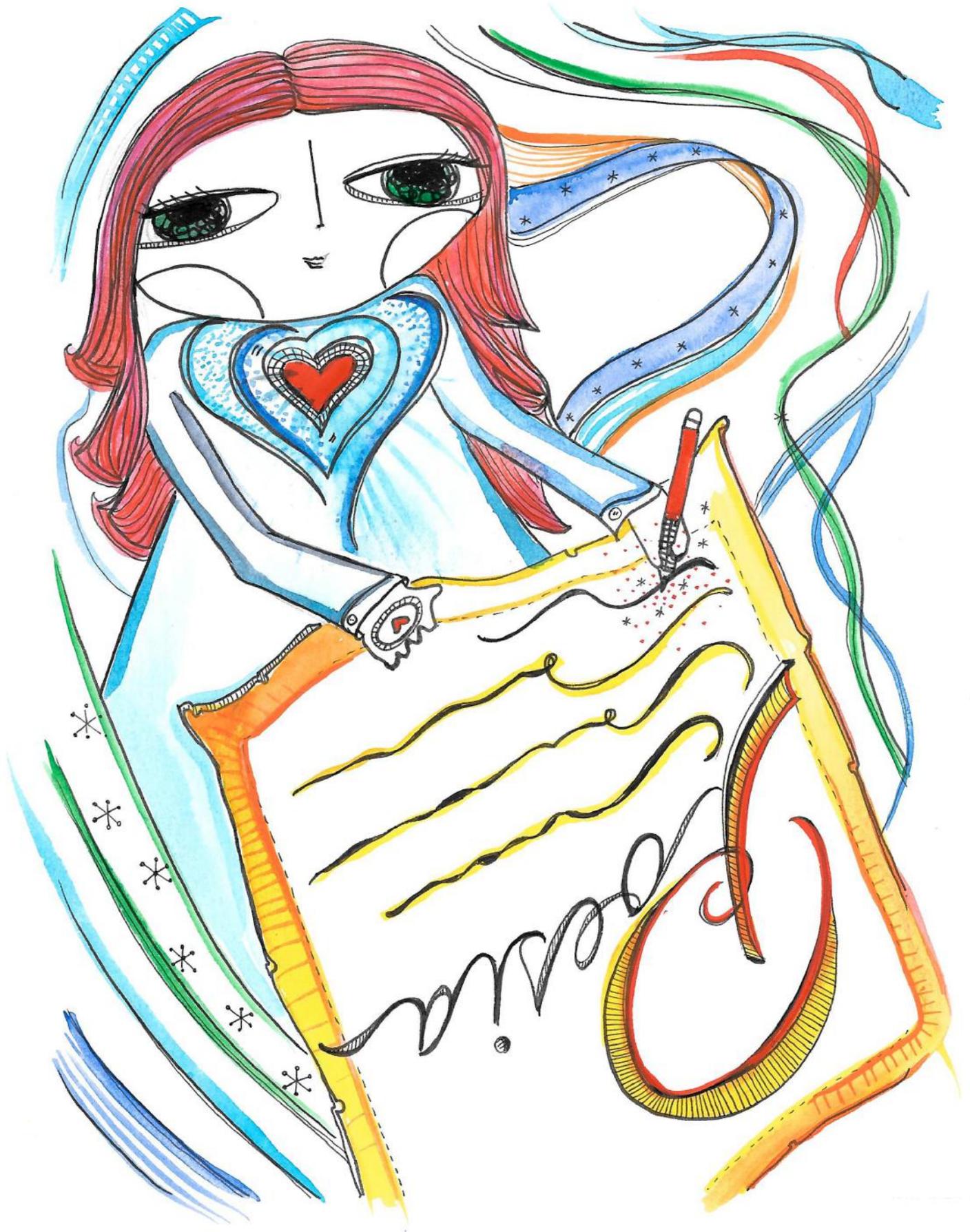


Foto 11. Trance

El fruto de esta monografía es “la escritura orgánica”, donde se desarrolló la capacidad de plasmar en el papel las emociones de los compartires como un enamoramiento de la poesía, donde el cuerpo se funde con la música y se vuelve uno solo, como una ola donde fluye y se siente el agua, el aire, la tierra, el fuego, el sol, la luna, las estrellas...

...y desde la trascendencia, donde se es uno con el universo, en un abandono total, dejando una poesía más sentida, allí se reconoce el talento de cada uno,

como joyas guardadas, la musa de la poesía, para cerrar con broche de oro y poder decir que son una fuente de inspiración para las consignas de clases, como una forma de dignificarlas al sumergirse en una aventura poética.



MI NIÑA

*Mi hermosa y cadenciosa niña
gracias por impregnarme toda tu dulzura
entrega, suavidad y amor
gracias por revelarte ante mí
gracias por acompañarme
por llevarme de tu manito
a recorrer parajes desconocidos
gracias por infundirme todo tu valor y confianza
gracias por enseñarme a disfrutarme
y amarme tal y como soy.*

Ligia Restrepo A.

DANZA MI CUERPO

*Mi cuerpo surfeando
a través del ritmo
mi alma pulsada por manos desnudas
y la música...
la llave prodigiosa que abre
esa selva de instintos
y de mucho anhelo
mis manos amasan el momento
conteniéndolo,
mis manos...
muestran, más no enseñan
acompañan y no conducen,
protegen, pero no controlan.*

Margarita Ramírez B.

CALORCITO

*Danza del encuentro
besos, abrazos, caricias
que se unen en un solo ser
tu humanidad, mi humanidad
y nos vemos a los ojos
descubriendo nuestras almas
y que rico calorcito
al sentirnos cerquita el uno del otro
y sellamos nuestro encuentro
con un beso que sale del alma
queda plasmado en el cuerpo
como sello indeleble
que se siente
en lo más profundo del ser.*

Zorayda Ramírez G.

EL GRUPO

*Conectarme con afectividad
es permitir que en mí
fluya la vida
reencontrarme con el grupo
es poder disfrutar del abrazo
de la alegría del encuentro
poder sentir en mi piel
en mi corazón y en mi ser
la alegría de estar viva
el encuentro con personas
de otros espacios y culturas
despertó en mí el amor indiferenciado
al compartir, al abrazar
al dar y recibir contención y ternura.*

Ruby Alba Ríos P.

YO SOY

*Hoy mismo y por siempre
la afectividad
siendo el collar de luz
con los que enlacé corazones
almas desprevenidas, miradas silenciosas
y amores escondidos
derritiendo el hielo que sin saber
atrapa sus amores, desde sí, hacia sí
hacia el otro o lo otro, el color, la forma
el sabor y la dulzura, el sonido, la cadencia
el encuentro suave
el abrazo que ebulle emociones deliciosas
conectando el profundo de ese palpitar en pausa.*

Ligia Restrepo M.

TAMBORES

*Sentí en mi corazón tambores
sentí en mi estómago tambores
camine... al lugar sagrado
la cancha, testiga de tantos trances
lugar lleno de fuego
camine hacia la entrega
y al abandono total
logre entrar a la dimensión deseada
mi cuerpo se hizo danza
atravesé el portal
había niños, mujeres, hombres
dance con todos
qué sublimidad
qué locura
qué belleza
solo sé que fue
maravilloso.*

Margarita Ramírez B.

MI CUERPO

*Mí cuerpo es un libro
el cual abro todas las mañanas
y leo las huellas que están marcadas en mi piel.
todo el amor que baja
como salsa de chocolate
en cada vivencia
y se impregna con ganas
de ser leído y saboreado...
...quedan partes de ojos o miradas
de caricias, de sonrisas
quedan firmas con lágrimas
y amores que nunca se borrarán.*

Laura Susana Mejía T.

EL VUELO

*Te recibo,
hacemos un encuentro
abro ventanas de amor
abro mis alas y corazón
emprendo una danza de libertad
donde me acompañas sin ataduras
sin limitaciones
somos tú y yo
nos encontramos
y vivimos con pasión y armonía cada viaje
cada despliegue es una victoria
cuando nuestro corazón lo decide
volvemos a nuestro nido
allí hay calor, comprensión
triunfo y paz.*

Mary Luz Ortiz L.

EL RITMO DE LA VIDA

*El ritmo de la vida soy yo
abro mis brazos
me extendo de caricias, amor y dulzura
abro mi mente y mi corazón
y muestro lo esencial que soy yo
mariposa que vuela como un ángel
desbordado de gratitud y riqueza
que bonita es la vida
como me trata
vuelo sin cesar
abro las alas
donde surco montañas tan verdes
que desde allí entre ellas
sale el sol resplandeciente
vida aquí estoy
vida aquí quiero estar.*

Olga Lucía Buriticá

DIÁLOGO

*Te acercas, me miras
me sumerjo en tu mirada
me besas, te beso
me abrazas, te abrazo
me entrego a tu cuerpo
para fundirme con el
es el diálogo entre tú y yo
que puede ser muy intenso
o puede ser fugaz
solo vivamos el momento.*

Ligia Restrepo A.

HOY ME DOY CUENTA

*Hoy me doy cuenta que cuando
me propongo buscar el camino del crecimiento
en realidad busco mi triunfo
mi placer, mi felicidad
el arte de reconocerse
merecedora de sentir placer, gozo, disfrute
indudablemente la intensa sensación de estar viva
de sentirme atrapada en mí misma
en mi cuerpo, como de placer infinito
de saber lo que quiero, de sentirme única
de asumir mi auto imagen
por las miradas cómplices
de la naturaleza viva
exaltando la conexión con el todo.*

Luz Nelly Tamayo P.

DANZA

*Danza libre, amorosa, divertida, energizante...
como me gusta danzar....
danzar libremente con el frío de la noche en mis mejillas
me conecta, me fascina, me lleva a otros momentos
a otros lugares en silencio
sin testigos, temerosos, profundos
muy cercanos...
descubriendo, explorando, amando, soñando
noche de estrellas, de música, de pasión
de éxtasis....
hermosa, libre, sin límites
inolvidable, para siempre!
llámame y volaré.
haré lo imposible y llegare hasta donde estés
es un infinito maravilloso.*

Claudia Muriel R.

PRESENCIA DIVINA

*Sentí tu presencia arrolladora
como rozas mis manos
con delicadas sensaciones
de estrellitas y destellos
siento tu presencia amorosa
tu aroma dulce
que aplaca mi alma en un suspiro
y danzas conmigo, oh! amor eterno
llenando mi corazón con tu presencia infinita
y danzamos en el bosque y en las nubes
y en la cancha
y en el aula
y en el día
y en la noche
y por siempre....*

María Teresa Ángel H.

PLACER

*Al sentir la danza en mi cuerpo
y volverme una sola con la música
sentir todo el placer, me despojé
de lo que no es necesario para sentir
toda mi piel y mi cuerpo como fuente de placer,
encontré en el contacto con otros
mucho más placer
es el verdadero disfrute de la vida
en todo lo que el universo nos da
al estar toda mi piel acariciada por las frutas
y compartir el placer con el otro
es el verdadero sentir.*

Margarita Ramírez B.

EL CAMINO

Fuego, aire, tierra
Yo soy una ola que se pronuncia
en la inmensidad de los mares
yo soy el fuego vivo del amor
y la pasión por lo que hago
soy instrumento divino de Dios
soy madre, esposo, amiga incondicional
yo soy luz que brilla con luminosidad
para lograr impactar en otros
soy llama que no se apaga ante las circunstancias
yo soy el camino que busca la paz y la tranquilidad
el respeto por el otro
yo soy la voz de mi niña interior
la voz de mi conciencia y la búsqueda continua
de ser cada vez mejor.

Luz Stella Aricapa G.

CARICIAS

*Disfrutar de la caricia,
sentir las manos suaves que deslizan
como pétalos de rosa por la piel,
levemente rozando, levemente sintiendo
los delicados dedos que se deslizan sobre el cuerpo
fundiéndose en una danza de completa armonía y placer
danzar sintiendo al otro
que invita a crear nuevos ritmos
para disfrutarlos en una danza de complicidad
donde las manos se unen
para sentir que el otro está presente
cuando lo necesites
que no estás sola
que hay otros que danzan contigo
que te invitan a compartir tu ritmo
para hacer de la ronda
una eterna danza melodiosa.*

Clara Inés Botero S.

PERMITIR

*Me permito sentirme como diosa femenina
y relacionarme con un hombre desde el amor,
desde la fuerza femenina y del poder
me permito tener una relación de pareja amorosa,
sana, libre, creadora
donde yo sea plenamente yo
en lo más esplendoroso de mi femenino
y que pueda iluminar y sembrar
en el corazón de ese hombre
que me amara profundamente
y nos acompañaremos en el camino
celebrando la vida, disfrutando.*

Diana Arroyave G.

ENTREGA

*Quise beberte para no dejar rastros
al final, exhausta
suspiré hondo
y cuando me sumergí
en la laguna de tus entrañas.*

*Descubrí
que lo que realmente
amaba de ti
era la limpia humedad
de tu fervorosa entrega.*

Martha Lucía Alzate Ch.

SACRALIDAD

*Cuando me despojo de toda máscara
miedo y juicio
puedo contemplar y abrazar
al amigo que tengo en frente
y me encuentro con él
revelando la sacralidad de la vida
cuando soy capaz de mirar a sus ojos
y contemplar la inmensidad de su alma
y a la vez permitirme ser vista
dejando que el otro entre en mí
sin esconderme...
en una profunda conexión de almas.*

Ligia Restrepo A.

MI MUSA

*Hoy te estoy danzando, te estoy llamando
te estoy sintiendo
te veo llegar llena de luz
de magia, de amor, de alegría
de sonrisas envueltas en un manto blanco
llena de luz,
eres mi musa
mi inspiradora
sabes! me siento feliz con tu llegada
me llenas de amor
de ilusión, de deseos de vivir
hoy estoy enamorada de la vida
enamorada del amor.*

Clemencia García G.

MELODÍA

*Danza... muévete
solo cierra tus ojos
y que sea la melodía de tu corazón
quien se fusione con las notas musicales
para componer una canción
que solo tu cuerpo pueda danzar
cuerpo, danza, música, melodía....
únicamente quien se done a tí
espíritu de la escritura
la podría vivir entender y sentir.*

Lina María Salazar R.

FIESTA

*Mi cuerpo está de fiesta
al recibir caricias
caricias que hablan
mi cuerpo no quiere el silencio
la caricia no es lo mejor
lo mejor es la contención
la caricia me conecta con tus manos
las guías y recorres todo mi cuerpo
son roces orgásmicos.*

Margarita Ramírez B.

SER DE LUZ

*Soy un ser de luz, destello de brillo
con alma inquieta
y una razón alocada
que a veces no deja de hablar,
con un alma sedienta de ser escuchada
y debo escucharla
soy el mesías de mi propia vida
y válido:
siendo realista
solo puedo pedir
lo imposible.*

Martha Janeth Velásquez L.

ENCUENTRO

*Te veo y te saludo
te veo y te reconozco...
te veo y te acepto...
porque todos somos uno...
parte de este universo integrador
hemos sido llamados para construir juntos...
y ahora en la etapa final...
se inicia un nuevo camino transformador,
expandiendo nuestras alas en la danza
para ver el universo entre vuelos sutiles y amorosos,
vuelos con levedad y fuerza,
vuelos llenos de sentidos
que alientan el alma para continuar...
sintiendo que todos somos uno...
todos somos parte de un universo de amor.*

Luz Elena López G.

A MI SOMBRA

*Quiero decirte que te reconozco y te acepto
porque eres parte de mí
aunque en ocasiones
quisiera que no salieras
igual estás, deseo llevarte de la mano,
porque tú también eres mi historia
la historia que ha hecho que yo sea quien soy
y ahora por permitirme verte, observarte y reconocerte
ha sido más fácil mi caminar
no eres mala, solo eres
y siempre serás esa otra parte de mí
que tiene su brillo en la oscuridad
y que como una niña rebelde
a veces sales sin pedir permiso, sin avisar,
sin comprender que te acepto
y te reconozco por lo que eres...
mi sombra.*

Claudia Valenzuela M.

ETERNIDAD

*Un minuto de eternidad
por medio de la danza
corazón a corazón
extraña mezcla
de emociones reprimidas
amor, ternura, placer
contacto, sudor
lágrimas que caen
afuera y adentro.*

Ligia Restrepo A.

LA PROTAGONISTA

*Te soñé y en mis sueños estabas tú
la protagonista de tantas noches de pasión,
de amor puro y loco de amor infinito, de placer y de sudor,
de almohadas, de sábanas alborotadas,
de tablas caídas, de risas, de carcajadas
de labios mordidos, de te quiero, de millones de gemidos,
de corazones acelerados, de gritos apasionados,
tú la protagonista de mis sueños enamorados.*

Yovanny Quiñonez

DERROCHE DE AMOR

*Noche sensual, luz tenue
frutas exóticas
sentí placer
con las frutas en mi piel,
piel erotizada
y sensible a otra piel
a otro cuerpo maravilloso
danzamos con placer
cuerpos que se convierten en danza
danza que se convierte en poesía
y se funden en la plenitud.*

Margarita Ramírez B.

EL EGO

*Superando el ego
dando un paso más allá
fusionándome con la naturaleza
con la esencia de mí ser
siendo la mejor persona
que puedo ser
dando al universo
una semilla potente de amor
comprensión
y solidaridad.*

Flor Elvira Ortiz G.

AMADO MIO

*Fluyo hacia tí ,
evoco tu presencia,
te siento conmigo,
te escucho... tu rísa, tu alegría,
tu espíritu inquieto,
tu buscar ansioso,
tu dinamismo apasionado,
te amo y permaneces en mí.*

Fabiola Restrepo A.

MARGARITA

*Mujer hermosa,
cálida, llenita de amor para dar
dispuesta a recibir
entre todas las flores, tu margarita,
eres la más bella y resplandeciente
a través de esa ternura
que brotas por los poros...
llenas de amor a todos los que te rodean
mujer virtuosa,
contar con tu presencia
es el mayor de los regalos
que cualquier ser humano pueda tener
compartir contigo es llenarnos de sabiduría
contagiarnos de alegría
y vivir plenamente lo que es la amistad*

Sandra Lílana Franco C.

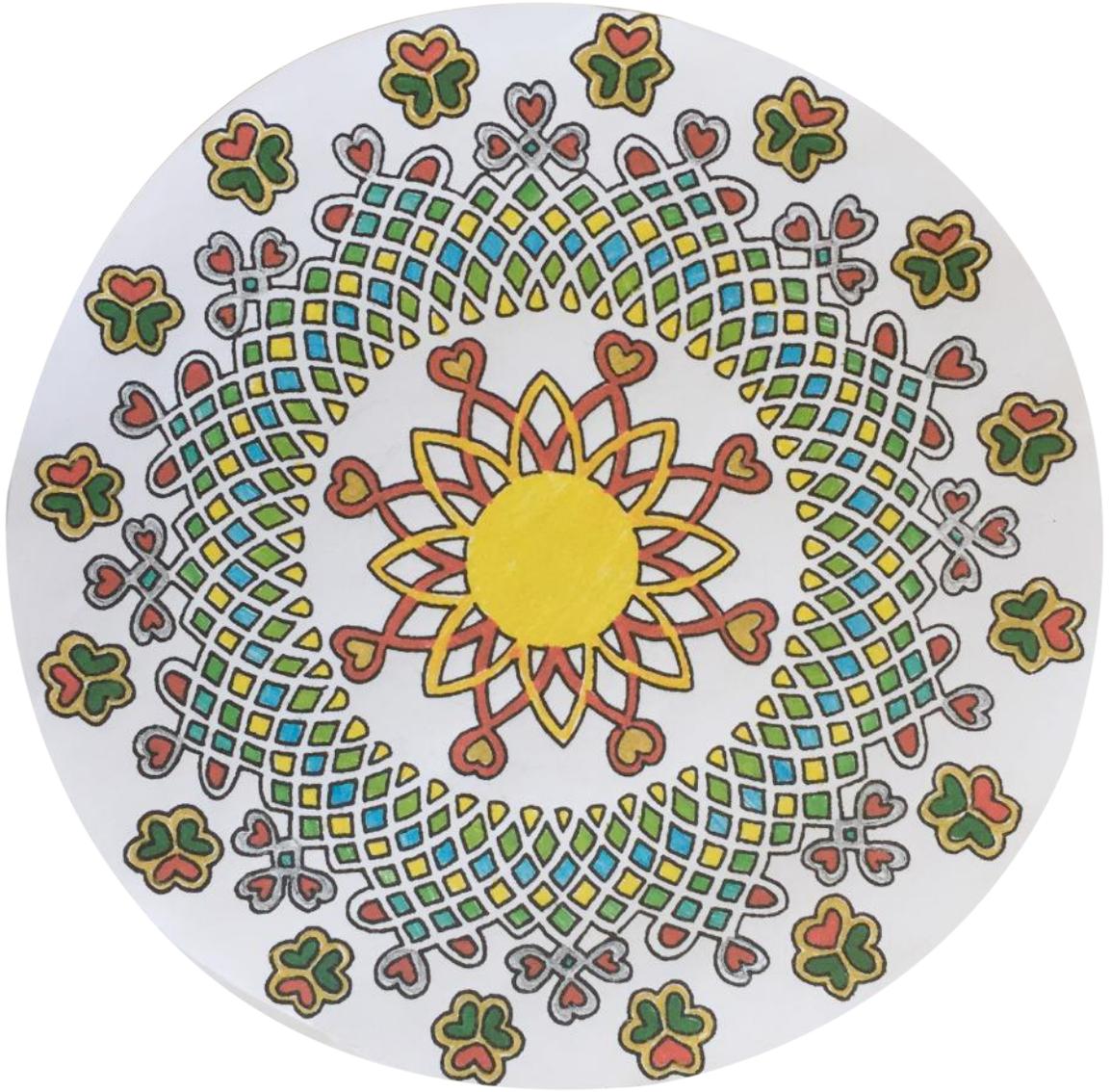
SEDUCCIÓN

*Me fundó en mi interior
me sumerjo en una galaxia
llena de maravillosos destellos luminosos
donde siento y recibo una invitación,
a dejarme seducir
a tomar lo mejor de cada uno de ellos,
a entender que me ofrecen
el camino de la felicidad.*

Ligia Restrepo Arenas



Mandala 1. El niño interior



Mandala 2. Sentimiento puro corazón



Mandala 4. Libertad



Mandala 5. El abanico