Expandiendo las alas de mi Colorida Poeta Interior

Escuela Biodanza Pereira

2016

Expandiendo las alas de mi Colorida Poeta Interior

LIGIA RESTREPO MONTOYA

Monografía para la titulación como Profesora de Biodanza

Asesoras Monografía
Luz Estella Saray Rubio
Luz Miriam Arteaga Alzate

Compañera reflexiva
Fabiola Restrepo Arenas

Escuela Biodanza Pereira

2016

CONTENIDO

Pág.

1. INTRODUCCIÓN 4
1.1 MI VISIÓN 4
1.2 MI MISIÓN 4

2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 5

3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN 7
3.1 OBJETIVO PRINCIPAL 7
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 7

4. SENTIDO DEL NOMBRE DE MI MONOGRAFÍA 8
Expandiendo las alas de mi Colorida Poeta Interior
4.1 METÁFORA DE LAS ALAS 8
4.2 APERTURA A MI ARTISTA 10

5. LA POESÍA COMO HILO CONDUCTOR DE MI MONOGRAFÍA 14
5.1 LA POESÍA, LA NARRATIVA Y LA TEORÍA COMO UN CAMINO PARA LA ARTICULACIÓN DE MI MONOGRAFÍA 15
5.1.1 Manifestación de los efectos de Biodanza y Poesía 18
5.2 EXPRESIÓN SENTIDA Y VIVIDA DE MI POETA INTERIOR 20
5.2.1 La consigna como fuente de inspiración 23
5.2.2 La Lupa reveladora: Escritura orgánica 23

6. LA COLORIDA POETA INTERIOR QUE ESTABA EN MÍ 25
6.1 ORIGEN DE MIS CÉLULAS 28
6.1.1 Regalo de existencia de mi padre 29
6.1.2 Regalo de existencia de mi madre 31
6.2 EL TINTE DE UN AMBIENTE GEOGRÁFICO Y CULTURAL 33
6.3 LA SEMILLA SEMBRADA 33
6.4 EL DIBUJO SIN FINAL 34
6.5 DECISIONES SENTIDAS Y VISCERALES 37

7. EL PINCEL DE LA BIODANZA, ROSANDO MI PIEL CON LA NATURALEZA 39
7.1 EL PINCEL DE LA BIODANZA Y ROSANDO MI PIEL CON LA NATURALEZA 40

8. PODER VINCULANTE DE LA AFECTIVIDAD CON MI MADRE 46

9. TEJIDO POÉTICO DESDE MIS VIVENCIAS 55
9.1 LA IDENTIDAD SE REFUERZA EN PRESENCIA DEL OTRO 55
9.2 MI LUZ SE NECESITA PARA ALUMBRAR LA LUZ DEL OTRO, ALUMBRARLO Y CONECTARME CON ELLOS DESDE SU LUZ. 57

10. RUTA DE LA MANIFESTACIÓN DE LOS EFECTOS DE BIODANZA Y POESÍA A NIVEL ORGÁNICO, PSICOLÓGICO Y EXISTENCIAL 60
10.1 MANIFESTACIÓN DE LOS EFECTOS DE BIODANZA Y POESÍA A NIVEL ORGÁNICO 60
10.2 MANIFESTACIÓN DE LOS EFECTOS DE BIODANZA Y POESÍA A NIVEL PSICOLÓGICO 72
10.3 MANIFESTACIÓN DE LOS EFECTOS DE BIODANZA Y POESÍA A NIVEL EXISTENCIAL 82

RECONOCIMIENTOS Y AGRADECIMIENTOS 96

EPILOGO 112

BIBLIOGRAFÍA 113

1. INTRODUCCIÓN

1.1 MI VISIÓN

Me recuerdan porque dejé huella en el corazón de aquellos con quienes compartí espacios de vida y al hacerlo palpitan sus corazones, porque algo cambió en sus vidas emocionales, corporales y/o lingüísticas, a partir de acciones que emprendieron consigo mismos, con los demás, o en sus entornos; descubriendo los sonidos del alma y rescatando el encontrarse con la danza de la vida.

1.2 MI MISIÓN

Yo vine al mundo como Poeta, a entregar amor indiferenciado y desde mi gratitud al poseer autenticidad generosa, colorida, libre, que disfruta lo simple desde la desbordante alegría que trae el juego y la niña que habita en mí; compartir pensamientos y emociones a través de la creación de poemas únicos que emergen de mi cuerpo en movimiento, potenciados desde mi conexión espiritual, mi conexión conmigo, todo en un contexto de naturaleza y con muchos seres, para llegar a personas sensibles que en ese encuentro, se permiten aflorar sus propios poemas, que muestran su luz, su hermosa y genuina música interior, ampliando su visión del mundo y de quienes son.

2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El tema de mi Monografía emergió al haber estado impactada por la Metodología de la Biodanza y Poesía, donde la inspiración apareció por las consignas y todo lo que acompaña una vivencia.

Deseo desde el ser humano que soy, que ya tiene antecedentes poéticos en su historia,darle valor a las sensaciones que estaban guardadas en distintas partes de mi cuerpo; las cuales me pusieron en grata sintonía con mis sentimientos y necesidades y escribí con trasparencia mi forma de vivir, los deseos cumplidos y pospuestos, temores y fantasmas, sueños reprimidos o futuros, pinturas creadas en las danzas, desde una alta conexión con la naturaleza que generó ampliación y riqueza de mi propia percepción (impactada por sonidos, formas de las hojas y plantas- flores, colores de cada elemento puesto en ese exótico paisaje donde estuvo el río, la lluvia, los pájaros y otros animales, los árboles, los olores de la tierra, de las comidas y de esos otros; el viento que me hizo danzar con los árboles, el sabor de las frutas en el aula de clase, estando el disfrute presente y la conexión maravillosa con el todo). Cuántos registros de procesos de re-parentalización sanadores y con ello definitivamente doy cuenta de mi deliciosa y agradable transformación.

Además me inspira poder manifestar la niña que hay en mí, en el ejercicio como Profesora de Biodanza.

Otra pretensión no menos importante, es poder hacer un acto de reverencia a MARIA DEL PILAR AMAYA, por su grandioso aporte como exponente de la Extensión de Biodanza y Poesía, que potencia la escritura orgánica; puesto que fue un hermoso y revelador camino para llegar a mi experiencia poética que llevó a la creación de mis poemas. Y esto fue posible, para que se expandiera esa Poeta en mí, lo vivido en el Proceso de Formación de La Escuela de Biodanza de Pereira, cuya Directora LILIANA RESTREPO ARENAS, usó los aprendizajes de su amiga, poeta y colega biodanzante, además que propició que igual fenómeno sucediera para mis compañeras, lo cual fue un ecofactor positivo en el resplandor de mi talento creativo.

> Quiero tatuar estas premisas en mi alma y continuar el llevarlas presentes en cada contacto. Me movió el planteamiento, desde el alma poética del maestro Rolando Toro (creador de la Biodanza) "**un Poeta es un Terapeuta de la especie humana,** y la **Inteligencia Poética**, es una de las formas de inteligencia más avanzada del psiquismo humano, por mi ejercicio profesional orientado a estar al servicio de otros[1]

[1]AMAYA , María del Pilar. Extensión Biodanza y Poesía. Módulo I y II. Escuela de Biodanza de Bogotá, 2011. p. 46.

Finalmente, existe un propósito de inspirar y promover en los Profesores de Biodanza, la práctica conjunta de Biodanza y Poesía - para tejer en los grupos una misma historia desde la danza y la palabra y que posibiliten en sus alumnos el reescribir el texto de sus propias vidas, a partir de la escritura orgánica; impregnada del ritmo de la música y convirtiéndose al lado de ésta, en otro estímulo que provoque vivencias específicas en los participantes. Además que la(el) profesora(or) pueda hacer lectura del proceso del participante desde el registro de la palabra emocionada.

3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

3.1 OBJETIVO PRINCIPAL

Ilustrar las vivencias durante mi Proceso de Formación como Profesora en la Escuela de Biodanza de Pereira (**2013 a 2016**), producto del uso en las clases de la Poética; de donde surgen desde la escritura orgánica poemas que dan cuenta en mí, de las manifestaciones a nivel orgánico, psicológico y existencial que se produjeron.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revisar los poemas propios desde las Líneas de vivencia, que remiten al cumplimiento de la Promesa de Biodanza, a partir de la manifestación de los efectos de Biodanza y Poesía, a nivel orgánico, psicológico y existencial.

- Observar la aparición del poder vinculante de la afectividad, especialmente con mi madre en los poemas asociados; siendo ésta relación de gran sentido para mi vida y una motivación central de inscribirme en el Programa de Biodanza.

- Ilustrar cómo el contexto de naturaleza, usado para las maratonas por la Escuela de Biodanza de Pereira, tuvo un efecto potenciador de mi creatividad.

4. SENTIDO DEL NOMBRE DE MI MONOGRAFÍA
Expandiendo las alas de mi Colorida Poeta Interior

4.1 METÁFORA DE LAS ALAS

Sé entonces que esas alas estaban esperando ser descubiertas, acariciadas y ensayadas para ejercer un acto de coraje que me llevara a escribir lo que sentía; a través de lo cual pude regalar mi esencia, con ese grupo sensible que me acompañó, que fue la matriz contenedora para ir reforzando paso a paso, mi identidad expuesta como Poeta.

Las alas desplegadas…

(Poema de la Línea de trascendencia)

Hoy salieron de nuevo mis alas, y ya sabes son portátiles, yo decido cuando están y cuando es necesario dejarlas reposar.

Con ellas recorro grandes distancias y por encima de lo terreno puedo ver… seres luminosos, personas en el caos; unas que saben exactamente donde se encuentran y otras que repiten, se repiten en cosas del pasado.

Tengo un alma tan ancha, gordita, que vibra, que suena, que traduce, que lee corazones. Entras en mi existencia con estos dos ayudantes de regalo, maravillosos acompañantes de camino, mas no desconozco y precisamente este instante conmigo, me recuerda tu existir cercano amor mío.

Yo creo que tienes el modelo de biodanza tan inmerso, solo que aún no sabes desde el nombre; entras en el caos; hubo algunos años donde detuviste el tiempo, y no aceptaste tu grandeza… hace otros tiempos que como el viento; fluyes; reconoces; te alejas; lo conversas; te permites tenerlo como compañero y puedo reconocer entonces tu grandeza y el avance ante mis ojos.

Quisiera… dibujarte, escribir de ti y de lo nuestro en ese vaivén que construimos desde el caos hasta el infinito, donde habita el equilibrio y un nuevo sentido de historia.

Soy capaz sin sufrir, de entenderte y sabernos como humanos.

Gracias también por envolvernos en un esquema que se hace vida.

Solo sé cariño mío, que teniéndolo presente es más fácil alejar el juicio y fundirme en tu regazo. Traigamos de la mano este diamante y vamos por encima de los mares y verás como con los destellos juntos de 2 corazones enamorados, transitamos juntos hacia un futuro, desde donde el otro sentirá la dulce sensación que respiramos.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía generan una expansión de conciencia que nos permite transformar nuestra existencia.

4.2 APERTURA A MI ARTISTA

Este proceso fue dando cuenta de cómo la palabra que nació de mi cuerpo, fue tocada por la música.

> Es un excelente punto de partida tomar prestado ésta interpretación: para Rolando Toro (1991), "**el artista es aquel que tiene el coraje** de manifestar sus potencialidades, de añadir vida a la vida a través de su creación, el acto creativo se inicia en nuestra células y se extenderá a nuestras acciones"[2].

La danza, capaz de generar vida puede también expresar significados universales.

> Hacer de nuestra vivencia una danza; es en realidad **"Ser Poesía"**[3].

[2]TORO, Rolando. Teoría de biodanza: Coleteana de textos. Brasil: Alab, 1991.

[3]AMAYA, Op. cit., p. 15.

Encuentro con Alejo....

(Poema de las Líneas de Creatividad y Sexualidad)

Hoy sé más de mí porque me llevaste de tu mano con la palabra poética, con tu encanto sereno, con esa dulzura tan tuya, señor mágico pregonero; hacia sitios donde he habitado, pero falta que reconozca.

Tengo mucho por descubrir y entonces viene apareciendo un deseo coqueto, una risa perpleja, un asombro fosforescente , que hace que de pronto el éxtasis me llame y qué isorpresa! isorpresa!, son espejos danzarines, llenos de relato, de historia, de una voz suavecita que me invita sin prisa, más con ojos profundos a ir a otro lugar y yo me así de esa mano, me miro en la penumbra ó en el resplandor del tejido sonoro y escucho un canto sensual.

Quiero ir a ese mundo donde el cuerpo refugia a mis sentires, de ahora, de mañana, de ayer... de ese cuerpo que entrega las alas estiradas con luces y tan puras... que solo con abrirlas atraviesan planetas, corazones congelados, miradas evasivas, presencias sin presencia y voces escondidas, que al tocar el origen vienen hacia mí.

Biodanza y Poesía generan una recuperación con la palabra y la escritura y por tanto con la posibilidad de expresar lo que se necesita a través de estos medios.

Se ha despertado este potencial guardado de la función afectiva indiferenciada "**amor infinito**"[4]; y el siguiente poema lo expresa

[4]TORO, Rolando. Inteligencia afectiva. Santiago de Chile: Cuarto Propio, 2012. p. 39.

Abeja amor

(Poema de las Líneas de afectividad y trascendencia)

Miré atrás, vengo en contacto con la historia de mis antepasados y sé que un gusano de seda tejió momentos que se quedaron en un huevito, que mis padres sin conocerlo, sin conciencia han repetido; lo traemos en esa trama familiar profunda y eso duele y se manifiesta en errores, controversias sin sentido, desamores, silencios y dolores.

Quiero ser la abeja amor, que construye otros tejidos; que poliniza desde la dulzura, que les permite entrar por una puerta que es desconocida, para encontrar que florece el alma; que esos bichos mueren, que hay contacto, que nuestras miradas son las productoras de tan bellas flores, olores, diseños, formas y que sobre todo siembro unas nuevas semillas de un tierno, delicado y sonoro afecto; que aparece cada quien con su presencia brillante,con su dulce canto, con su aleteo vibrante, fosforescente y grato.

¡Hemos limpiado juntos!

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía generan una expansión de la conciencia que nos permite transformar nuestra existencia.

5. LA POESÍA COMO HILO CONDUCTOR DE MI MONOGRAFÍA

5.1 LA POESÍA, LA NARRATIVA Y LA TEORÍA COMO UN CAMINO PARA LA ARTICULACIÓN DE MI MONOGRAFÍA

Esta monografía registra la historia de mi proceso de formación, como Profesora de Biodanza -a veces desde la poesía; otras veces desde la narrativa; acompañada de la teoría que sustenta y las manifestaciones (efectos producidos en mí como estudiante) a nivel orgánico, psicológico y existencial.

Para dar claridad a los lectores no familiarizados con la temática de biodanza; traigo a continuación algunos elementos conceptuales y teóricos, para lo cual tomo prestados de la Profesora de Biodanza Luz Stella Saray (nacionalidad colombiana y graduada en la Escuela de Biodanza de Pereira), en su monografía Biodanza como Estrategia de Cuidado Humano en Salud para el Mejoramiento de la calidad de Vida, aplicado a Enfermería; siendo fiel copia, ya que los considero muy bien descritos.

Biodanza Este término viene del prefijo **Bios** que significa vida y la palabra "**danza"** que significa movimiento integrado pleno de sentido; "Biodanza, danza de la vida"[5], y es un Sistema de Desarrollo Humano para el mejoramiento de la calidad de vida.

La Vivencia es el elemento operativo esencial del Sistema Biodanza, que para una persona lejana a ésta metodología, es lo que corrientemente llamamos experiencia.

La inducción de vivencias, constituye la base del método de Biodanza, donde se propone la posibilidad de una danza orgánica, basada en la vivencia y no en la conciencia". Esto se logra mediante la combinación de la música, la danza integradora, las situaciones de encuentro en grupo y los ejercicios de trance y regresión; estimulando la expresión de los Potenciales Humanos a través de la deflagración de emociones[6].

---

[5]SARAY RUBIO, Luz Stella. Biodanza como estrategia de Cuidado Humano en Salud para Mejoramiento de la calidad de Vida. Aplicado a Enfermería. Monografia. Escuela de Biodanza Pereira Sistema Rolando Toro, 2009. p. 43

[6] Ibid, p. 74.

En una sesión de biodanza se hace un recorrido por los cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano, donde los ejercicios están seleccionados para estimular la producción de vivencias específicas y constituyen lo que se llama "**líneas de vivencia**" Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia; para con ello, vincular a las personas con su parte sana y luminosa o, mejor con la alegría de vivir, tanto consigo mismos, con el otro y con la totalidad.

- **Vitalidad**- "Básicamente los ejercicios de vitalidad movilizan el "Inconsciente Vital" que constituye el fondo endotímico, el humor, y los estados de ánimo. La vitalidad es un indicador del estado de salud en Biodanza."

"La vitalidad va unida a la alegría de vivir, a la armonía orgánica, al rejuvenecimiento y, sobre todo, a sentir la vida como altamente significativa"[7]***.***

"Se genera una sensación de bienestar cenéstico, que brinda energía para la acción y brinda motivaciones para vivir"[8].

- **Sexualidad**- Se relaciona con la capacidad de sentir deseo y placer. Tiene que ver con el contacto y la vinculación profunda con el otro.

"Toda nuestra existencia se despliega sobre la trama sexual. La identidad humana se organiza en el flujo natural de la energía erótica"[9]***.***

"Se despierta la conexión con el placer, la sensibilidad auditiva aumenta y activa nuestro deseo"[10].

- **Creatividad**-

  La creatividad se apoya en gran medida en la fluidez que proporciona sensaciones de libertad; donde el ser se encuentra absorto en lo que le gusta ser, hacer, querer y saber hacer, es decir permite la innovación en su propia existencia. A través del trabajo de esta línea, se logran desarrollar estrategias que permiten resolver problemas en la expresión más básica, posibilitando al individuo trascender lo obvio y lo literal para empezar a crear y a buscar ese genio creador que posee todo individuo[11].

---

[7]TORO,Op. cit., 2012. p.78.

[8] AMAYA , Op. cit., p. 37.

[9] TORO, Op. cit., p. 94.

[10] AMAYA , Op. cit., p. 37.

[11]SARAY, Op. cit., p. 106.

"Se trata entonces de que la persona, mediante la creatividad, pueda introducir un concepto de innovación en su propia existencia.

La creatividad está relacionada con el pensamiento divergente, con la asertividad de elección y acción, con la expresión"[12].

"Permite que aflore nuestro instinto lúdico, el juego y se evidencia concebir un poema desde nuestra fuerza femenina y la importancia de ponerlo en el mundo desde nuestra fuerza masculina, haciendo un símil con la creatividad existencial"[13].

- **Afectividad –**"En la Línea de la Afectividad que es el componente del amor, amistad, altruismo, la consonancia de uno mismo y con el otro , se permite una relación dual sin competencias, sin juicios de valor, estereotipos o chantajes emocionales"[14].

"En el sistema de biodanza, la afectividad está relacionada con la solidaridad, la empatía, la identificación con el otro y la socialización. Está línea involucra cualquier exaltación de ánimo, el calor amoroso, la sonrisa y la comunicación con las personas, trabaja el amor indiscriminado por los seres humanos y por la vida en general"[15].

"La afectividad trabaja todo relacionado con el amor, la ternura, el altruismo, la amistad y una disposición afectiva incluso por la naturaleza; por lo tanto, hay una rama ecológica a partir de acá"[16].

---

[12] TORO, Op.cit., 2012. p. 100.

[13] AMAYA AMAYA, Op. cit., p. 38.

[14]SARAY, Op. Cit., p. 112.

[15] Ibid., p. 113.

[16] TORO, Op. cit., 2012. p. 106.

"Se generan sentimientos de solidaridad y compasión ante los demás, se despierta la ternura y la necesidad de expresar afecto"[17].

- **Trascendencia**- "es el componente de vínculo con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo, estados de expansión de la conciencia Desde el sistema biodanza, la trascendencia trabaja con la totalidad, tiene que ver con ir más allá de nosotros mismos, de trascender el ego y darnos cuenta de éste sentido de pertenencia"[18].
  Está asociada a nuestra capacidad de percibir lo extraordinario en lo cotidiano, y nuestra capacidad de sentir que hacemos parte del todo, que el todo está en nosotros (conexión con la sacralidad de la vida) y el tránsito a nuevos niveles de conciencia que permitan una percepción ampliada de nosotros mismos y una profunda conciencia de nuestra existencia[19].

"Trata de trascender el ego y las dificultades. Tomar los problemas con cierta distancia. Buscar seguridad interior, es decir, que la parte espiritual se asocie a la vida"[20].

Esta línea permite ponernos en el lugar de otro, saber qué es lo que otros sienten y piensan. Trabaja con la tolerancia, la no discriminación y es de alguna manera, el encuentro con la esencia de la vida

5.1.1 Manifestación de los efectos de Biodanza y Poesía

Desde la propuesta de Amaya (2011), registro la clasificación de las manifestaciones a nivel orgánico, psicológico y existencial.

> Muchos de los ejercicios que se proponen en la sesión de biodanza, generan la disposición anímica que subyace a toda creación poética. La disolución de los límites corporales, la integración con el todo, a lo que se busca llegar con los distintos estados de trance que se proponen en biodanza, encuentran un reflejo en éste estado anterior a la creación poética.

[17] AMAYA, Op. cit., p. 39.

[18] SARAY, Op. cit., p. 119.

[19] AMAYA, Op. cit., p. 40.

[20] TORO, Op. cit., 2012. p. 116.

Manifestación de los efectos de Biodanza y Poesía a Nivel Orgánico

1) Las funciones del organismo se integran, pues la poesía especialmente, las de las líneas de trascendencia y afectividad, nos introducen en un ritmo distinto, invitándonos a la desaceleración e introspección.

2) Estimula la capacidad expresiva de los participantes, recupera la dimensión curativa y potencializadora de la palabra y la danza.

3) La creatividad en general tiene efectos ansiolíticos y estimula la autorregulación orgánica.

4) Estimula la homeostasis.

5) Estimula la auto-regulación celular.

6) Genera autopoiesis. Nos generamos a nosotros mismos a través de la obra de arte, nos creamos a través de la poesía.

Manifestación de los efectos de Biodanza y Poesía a Nivel Psicológico

1) Se estimula el instinto lúdico.

2) Se despierta el impulso creativo, generando motivaciones para vivir.

3) La poesía nos conecta con emociones muy profundas; la poesía, la escritura y la palabra oral dentro de la Sesión de Biodanza y Poesía, nos permiten la expresión de emociones.

4) Se estimula la libertad, la espontaneidad verbal, la conexión con los recursos verbales, desde el juego, el disfrute y la afectividad.

5) Se estimula la capacidad de encuentro consigo mismos.

6) Se potencializa la expresión de afecto hacia los demás.

7) La danza y la Poesía refuerzan nuestra identidad.

Manifestación de los efectos de Biodanza y Poesía a Nivel Existencial.

1) El participante toma contacto con su artista interior, va aprendiendo a darle un lugar claro en su vida, permite que se despierte una parte adormecida de su ser.

2) Recupera la conexión con la palabra y la escritura, y por lo tanto con la posibilidad de expresar lo que necesita, a través de éstos medios.

3) Desarrolla la percepción poética de la vida.

4) Potencia su sensibilidad.

5) Alimenta y desbloquea su capacidad de comunicarse.

6) Recupera la conexión con la palabra que viene del inconsciente, deja de lado la censura, que desde la razón limita muchas veces el lenguaje y la comunicación

7) Recupera la confianza en sí mismo y en su capacidad creativa; se asombra con lo que logra expresar y escribir.

8) Se vuelve sensible a la escucha y estimula su sensibilidad auditiva.

9) La poesía nos conecta con una vivencia distinta del tiempo, nos lleva hacia kairós.

10) La Biodanza y la Poesía generan una expansión de la conciencia, que nos permite transformar nuestra existencia[21].

5.2 EXPRESIÓN SENTIDA Y VIVIDA DE MI POETA INTERIOR

En mis poemas se expresan las líneas de vivencia y las manifestaciones a nivel orgánico, psicológico y existencial

Tomo como primer inicio, la invitación que Rolando Toro hace a la humanidad desde una "**Poética del Encuentro Humano**."

> Término que utilizó para describir el encuentro, donde se toca la dimensión de la poesía presente en todos los hombres, en sus gestos, en sus actos; poesía que adquiere su máxima expresión de belleza en el

[21]AMAYA , Op. cit., p. 48-49.

encuentro con los otros, porque el otro potencializa la poesía que hay en cada uno de nosotros; porque el poema de la vida no se escribe en solitario, sino que es un poema escrito a varias manos[22].

"El desarrollo del potencial creativo, durante la existencia de un ser humano, está estrechamente relacionado con los ecofactores; es decir estímulos positivos o negativos provenientes del entorno, que inhiben o enriquecen dicho potencial"[23].

Una sesión de biodanza, según Toro es como una "**lluvia de estímulos positivos**"[24] que generan un espacio propicio para el desarrollo de las potencialidades.

"La belleza y potencia expresiva de los poemas que surgen durante la vivencia, hay que atribuirla, a la secuencia metodológica de danza-emoción-poesía, capaz de despertar un lenguaje viviente"[25].

La poesía aparece como camino directo entre la vivencia y la palabra.
(**Rolando Toro Araneda**)

[22]Ibid., p. 44.

[23] Ibid., p. 14.

[24] TORO, Op. cit., 2012. p. 17.

[25]TORO, Op. cit., 2012. p. 54.

De dónde viene la Poesía…

(Poema de las Líneas de Creatividad y Trascendencia)

Un día le pregunté a un pajarito
que le producía cantar y hacer sonatas
que inundan de amor, alegría y producen contento a los seres.
Sabes me dijo mi amigo, el hecho de existir hace que sea, que tenga un lugar y no siendo poco cuando veo, cuando estoy cerca del árbol, de la fuente, del cielo estrellado, de la luna en punta, de otro ser viviente, del olor de los alimentos, de ti cuando me miras…, eso produce un cosquilleo.

Y eso es lo que relacioné entonces
¿qué es lo que me invita a la escritura? Saberme hija del planeta, que tengo un lugar que me gano cada instante con todos con quienes convivo. Siento placer; cada acto de unir las palabras que se tejen como el viento une sus sonidos, es un mágico momento que pinta de colores los papeles, que trae la alegría, el llanto, el placer, el ruido, como si el mar me contuviera, como si la fruta abriera sus entrañas y me dijera mira mi regalo, como si la mina dejara que su parto se diera cada vez que se conjuga la mente, el corazón, las palabras, mis manos y mi esencia.
Cada emoción producida cocina una historia- en presente, en pasado o en futuro- Porque el tiempo en que se unen éstas letras es eterno para llenar mi corazón y el papel de plenitud extrema.
(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía generan una expansión de conciencia que nos permite transformar nuestra existencia.

5.2.1 La consigna como fuente de inspiración. La consigna fue un elemento que abrió la puerta de mi motivación como biodanzante, para mi expresión poética; y estuvo reflejada en las consignas con este enfoque; dadas a través del movimiento, la palabra, la música, y la deflagración de emociones.

Rolando Toro plantea que la consigna posee la función de intensificar la sensibilidad y dar poesía y belleza sobre la existencia humana, la naturaleza o la vida en sí misma; además la cualidad de las vivencias depende en gran parte de las consignas.

Ese lenguaje poético de la poesía nos revela lo inefable, nos transporta para el mundo de los sentimientos, nos lleva al camino de la sensibilidad. Yo soy una exponente de lo ocurrido en mi proceso, a partir de la lectura de la profesora de poemas inscritos en las líneas de vivencia y en la manera como usó las frases semilla, o al proponer la escritura orgánica que motivó mi expresión escrita.

5.2.2 La Lupa reveladora: Escritura orgánica. Maria del Pilar Amaya hizo la unión de la Biodanza, Poesía y Escritura, frente a lo cual expresa:

"Biodanza y Poesía nos brinda un espacio para el reencuentro con la escritura como una actividad más natural, como una posibilidad de expresión de nuestras emociones y de desarrollo de nuestra creatividad; como una herramienta de los potenciales a la que podemos tener acceso varios seres humanos"[26].

La escritura orgánica no tiene una finalidad literaria

> "El ser del poeta interior que busca expresarse a través del cuerpo cumple las veces de materia orgánica de las experiencias vividas en acontecimientos, que van quedado depositadas en el cuerpo, en la expresión y la experiencia, para replicar ante el mundo su sentido y significado"[27].

> "El cuerpo habla y escribe lo que tiene en su interior, por ello el poeta que llevamos adentro, de acuerdo a la metodología de Biodanza, puede en algún momento alcanzar un estado de satisfacción y liberación, que redunde en la expresión del cuerpo por medio de poesía orgánica escrita"[28].

[26]Ibid, p. 41.

[27] AMAYA , Op. cit., p, p. 43.

[28] Ibid, p. 44.

“La escritura es espejo, reflejo, camino de transformación, lugar de la conciencia y espacio para el desarrollo de nuestros potenciales. Nos permite trabajar nuestra identidad y ese encuentro es un encuentro con nuestro ser esencial”[29].

Entonces para mí, la palabra tuvo sus ecofactores especiales, entretejidos desde la danza, el movimiento, las situaciones de encuentro en grupo, la poesía leída por la profesora, el contexto de naturaleza que nos acogió, y la aplicación de la didacta Liliana Restrepo, de los Principios y Prácticas de la Extensión de Biodanza y Poesía.

La palabra que estuvo atenta a mi voz interior, sensible a la presencia del otro, resultó entonces una palabra del corazón, matizada de color y muestra la explosión interna que me produjeron las vivencias.

Nacimiento estelar…

(Poema de las Líneas de Creatividad y Sexualidad)

Hoy asisto al parto de mí misma, sigo aplazando que bullan deseos de ir hacia las estrellas… de que esa magia de color acompañe a dejar salir aún, a encontrarme con el arte; no rebelarme con ese volcán que me habita. Estoy montada sobre mis ovarios, tendré gadejos para sacar esos bebés, que esperan que su madre les dé vida. Talentos y más talentos hoy gritan desesperados por presentarse… Abrazo el dolor de que así suceda! Y entonces aparece el sol.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía potencializan la sensibilidad.

[29] Ibid.

Unidos por la Polaridad….

(Poema de las Líneas de afectividad y trascendencia)

Estoy en agrado, en sintonía con lo que sucede en el ahora; vengo de un viaje, estoy en él y no tiene regreso; voy a sitios que traen la sorpresa, el disfrute… hay huellas en el camino, me paro sobre ellas, calzo otras medidas , huelo sensaciones brillantes, están las estrellas que acompañan la penumbra, está el río tan cerca del oído y de mi alma que me habla desde su sonido melodioso; hoy lo vi como bailaba, estaba en expansión.

Este cuerpo tararea, tiene un vaivén que permanece, que me une a otras almas, que con las manos superpuestas danza con el viento, con el sol, y aparece en mi el amor, un amor profundo sin destinatario; es todo, son todos, qué emocionante haber estado en éste avión de visualización, de éste cuerpo que hace tiempo viene teniendo su lugar, su presencia, su voz… y esa voz me gusta cada vez más…

Tengo una fuerza poderosa que no me pertenece, que es tuya Señor, guiador y dueño de mi vida.

Hoy la danza fue en el firmamento, aparecieron nubes blancas y otras más oscuritas, coquetearon, se entrelazaron y ese dibujo fue encantador; se movían como dice Lili- sinuosas- presentes, así, así… y en el medio estaba la luminosidad de la grandeza y aparece una frase que siempre digo… así , como es tu luz , es tu sombra, y esos animales símbolo, también la tienen y como se manifiestan en mí, aparecen con sus matices, con su gracia y tengo miedo de la forma en que pueda hacer daño a otros.

Es un nuevo día para la polaridad, celebro su existencia.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía generan autopoiesis (nos generamos a nosotros mismos a través de la obra de arte, nos creamos a través de la poesía)

6. LA COLORIDA POETA INTERIOR QUE ESTABA EN MÍ

El color es parte de mi esencia como mujer y manera de ver el mundo, en las frutas, en los colores que uso, en fin en la alegría que me proporciona y la sensibilidad a la risa.

La reina del color y la alegría...

(Poema de la Línea de afectividad)

No hay duda, soy la reina del color y la alegría; llego paso a paso al caminar que la mano susurró al viento y la respiración danzante hizo pesas; entro al gimnasio muy presente de mi cuerpo, con el alma allí adentrico donde habito yo y fuí pintando sin saberlo....el sol, porque todo era iluminado, vino la begonia, la margarita, la rosa, la campanita y el caballero cartucho, el pompón dorado, la estrellita fugaz, la dama pensamiento de todos los colores y regresé al hogar, mi madre arrodillada en su siembra habitual; qué dulce ese retrato, amor tan derramado, donde su mano conectada a su corazoncito va dejando la huella de un ser emocional.

La risa es mi amiguita, es la complicidad que aflora, que seduce, que llena mi existencia y ahí es donde mi amado se encuentra con su reina, qué coqueta su mirada, qué esplendor desde la boca y que mágico abrazo donde siento tu cuidado, tu amor incontenible y sabes que de pronto se funden como el viento las dos identidades, de la polaridad.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía estimulan la libertad, la espontaneidad verbal, la conexión verbal con los recursos verbales, desde el juego, el disfrute, la afectividad.

Soltando máscaras

(Poema de la Línea de afectividad)

Estoy feliz de haber soltado, abrigo agradecimiento y paz...
Parece que la mujer ha sido llamada, recibo mucho amor y me complace, pero lo que más me agrada es ser yo, sin caretas, poniendo de frente mi sentir. Esta es Ligia, la hija de Carlos y Graciela, la esposa amada, soñada, abrazada, deseada por Gilberto.
La reina de mí misma, en plenitud con Dios, amando lo que hace, realizada en el contacto y fluida en si, en fa, en re, en sol, en mí.... ¡ en mí !
(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía nos conecta con expresión de emociones muy profundas.

6.1 ORIGEN DE MIS CÉLULAS

Papá estuvo en el viento, que rozó mi cara y mamá en la alegría – el juego.

6.1.1 Regalo de existencia de mi padre.

Soy Ligia Restrepo, **hija de Carlos**- padre autodidacta, empresario del pan, lector incansable de libros que compraba a vuelta de correo y donde aprendió muchas habilidades como mecánico, estudió el idioma inglés y además a través de ellos amplió su visión del mundo, donde la creatividad fue parte de su encanto.

Un papá florido

(Poema de la Línea de afectividad)

Estás vestido de Frac, tienes ese corbatín tan negrito, bien hecho, que hace enamorarme de ti, eres mi príncipe de alas, tienes ese lunar cerca de tu barbilla.

He estado esperando este momento para la danza contigo; esa que ha sido parte de nuestro secreto, que estuvo ,en la que nos carteamos cuando sentías rabias, tristezas con la mujer que amo y amaré que es tu madre; cómo se me encogía el corazón el corazón cuando te venían esas palabras duras para referirte a ella, no era tu momento pequeña mía de saber cómo relacionarte y lo hacías desde donde podías; cada acto para mostrarte yo lo valoraba, me enternecía tu escritura, la voz dulce con que me tratabas.

Nació entre los dos, una amistad tan bella que ni siquiera las galaxias en su grandeza, son la medida y no importa cuando parta, porque eso te ha hecho servir, entregarte plenamente a ellos, esos seres que reciben tu toque desde la sutileza de tu mirada que tiene la profundidad de la mía, de los besos coquetones y la entrega abundante de tu amor.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía estimulan la capacidad expresiva, recupera la dimensión curativa y potencializadora de la palabra y la danza.

6.1.2 Regalo de existencia de mi madre.

Soy Ligia Restrepo Montoya, hija de **Graciela**- mujer conectada con la naturaleza, cuidadora y regadora de hermosas flores que ha cultivado, sensible ante las necesidades de otros; matizada por lo estético desde los colores, las formas, los collares, el cuidado de su figura; dadora de amor desde el alimento y paseos al rio, y con actos de respaldo de juegos creativos con mis 7 hermanos, que encuentro han influido bastante en la persona en que me he convertido.

Mis motivaciones para vivir son

(Poema de la Línea de Creatividad)

El Sol en el horizonte, la lluvia acariciadora, la fertilidad de la tierra, la sonrisa de unos ojos callejeros, el vibrar de un corazón cercano, las manos de mi madre, el abrazo de esos seres que mis padres regalaron a ese espacio de contención amoroso familiar, el olor del pan que tu horneaste padre hermoso; el juego con esa chica hermosa que trae la risa y a mí misma, el poder infinito de un Dios grandioso que me muestra su amor en cada acto cotidiano, que me lleva por el sendero con ebullición de emociones y tu cariño mío- con tu canto, con tu abrazo, con dejarme ser como un caballo alado, como una flor con pétalos gigantes, como un pájaro de cola y pico muy largudo, que envía hacia los corazones bombitas de jabón y besos pegotudos, para reír incontenibles; para subir esa montaña y alcanzar la luna ya naciente.

(Ligia Restrepo Montoya)

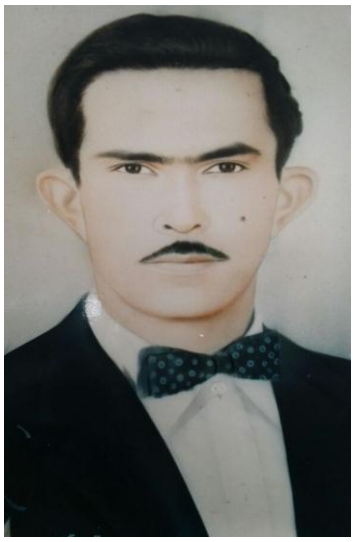
Biodanza y Poesía despiertan el impulso creativo, generando motivaciones para vivir.

Hay dos párrafos que están en poemas diferentes, que quiero resaltar porque existen 2 fotos que las representan y que dan cuenta del proceso de re-parentalización que tuve en esas danzas.

La conexión de la niña con mi madre: Ella un día me relató que empecé tarde a caminar porque era una bebé pesadita, fue otro motivo para cuidar mis piernas.

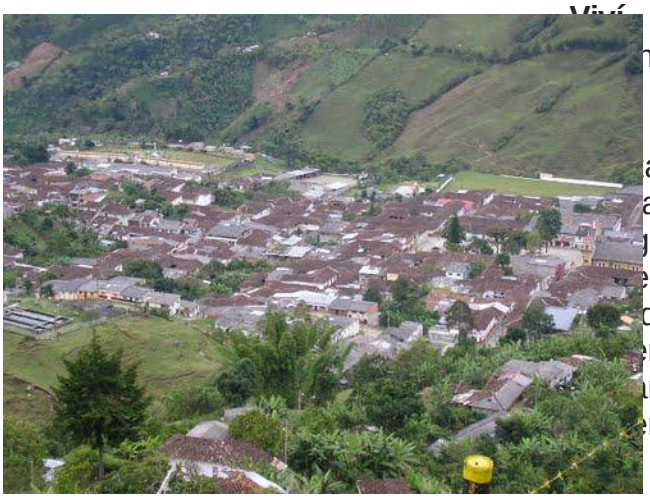
En este poema yo escribí: eres esa dulce niña de pelito negro, que papá y mamá al nacer rodean con abrazos; también eres esa chiquita parada en el taburete, con muchos bucles y que mami no deja caminar para cuidarte sus piernitas

La conexión con mi padre, que en esa foto tiene los elementos descritos, de los cuales yo no era consciente hasta que la vi, en el mismo tiempo de desarrollo de la monografía.



Estás vestido de frac, tienes ese corbatín tan negrito, bien hecho; que hace enamorarme de ti; eres mi príncipe de alas, tienes ese lunar cerca de tu barbilla.

6.2 EL TINTE DE UN AMBIENTE GEOGRÁFICO Y CULTURAL



Viví 18 años entonces en un pueblo ndido del norte de Caldas- Pácora, de mi nacimiento; entre montañas, puertas abiertas en las casas y ades diversas, donde nuestra a era reconocida como personas de gencia y especialmente mi caso, saliente como estudiante y dosa en la matemática; que riormente me lleva a inscribirme en rrera de Ingeniería Industrial , mi ra profesión.

6.3 LA SEMILLA SEMBRADA

En éste contexto social y familiar se iban sembrando los ingredientes de esa- mi colorida Poeta interior- que en el colegio, mi profesora de Español me la inspiraba. Fue a partir de allí donde empezó mi escritura temprana. Muchas veces mamá me pedía que escribiera las notas para las tarjetas de cumpleaños o mensajes para personas, o en algún ambiente laboral que tuve, llegué a escribirle a 100 o más compañeros, mensajes personalizados. Es decir salía de manera esporádica la escritura en mí, en los momentos en que quería expresarle al otro mi cariño o hacerle reconocimiento a su ser.

Profe ensoñadora…

(Poema de la Línea de Creatividad)

Gracias, vienen a mí para ti mujer, profesora inspiradora, que puso enfrente de mi existencia el femenino, la sonrisa, tu pelo arreglado, el tejer las palabras en la poesía; porque hiciste que me gustase leer, conversar con los autores y que apareciesen los trazos de escritura dorada; que emergiera en mi esa chica que hoy vuelve y aparece , con la sensibilidad dulce, con la facilidad de expresión escrita, con el uso de tanto rico vocabulario , que no viene de la retórica linguística , sino de ser con el todo, con la lluvia, con el árbol, con la risa y el contacto, con el pájaro danzante,
con la nube pasajera…

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía potencializan la expresión de afecto hacia los demás

6.4 EL DIBUJO SIN FINAL

Soy Ligia
y toda mi vida he sido una buscadora de caminos para ser mejor; al principio enfatizando en lo técnico, con tan buena fortuna que mi práctica laboral fue rodeada del manejo de lo humano,lo que me complementó y donde propicié encuentros maravillosos de autoconocimiento propio y de otros, desde muchas metodologías.

Vestida de personajes para un parto

(Poema de la Línea de Creatividad)

Niña mía quiero decirte, que hemos visto, recreado un parto juntas... y nos vestimos de sonido, de color, de risa y llanto.

Hoy estamos de la mano, nos vestimos para un viaje, que no empezó en el ahora, que ha permanecido en momentos de reinvención, de duda, de necesidad de soltar aquello que te ata.

Juguemos, yo sé que aceptarás, pongámonos un personaje; somos un minero con un casco; porque ellos lo tienen como un centro, donde la luz ilumina y vamos por el sendero oscuro, en busca de esas piedras preciosísimas que solo la oscuridad entrega... no tengas miedo, estamos juntas
en esta aventura sutil.

Cantemos.... qué bueno es dar el paso...ayy ¿con qué te tropezaste? Que gracia es darte cuenta, que eres tú, la misma, la que trae la piedra que te impide sacar el rubí dorado, el manantial secreto, ese diamante que añoraste y todas las preciosidades.

Subamos a ese monte y allí descansaremos- te beso-te encuentro-te amo y reconozco- ven a mi, niña que el vagón ya suena para recoger lo alcanzado.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía estimulan el instinto lúdico.

Ese juego contigo

(Poema de las Líneas de afectividad y Creatividad)

Estuvimos en presencia del juego, de la simplicidad de estar, de decir lo que sale, sin preocuparse de nada, de estar en la alegría , de pintar de balbuceos sus momentos, de expresarlo todo y como fuimos construyendo de la nada, de la fantasía y fue tan fácil, tan sumamente fácil amarte amiga mía... me reí, me tiré al piso, me chupé mi dedo y fueron naciendo los fonemas, y con el firmamento danzamos en el aire, me encanta encontrarme desde, sin, con, atrayendo los sonidos, las formas y tu esencia. Eres esa sensación que llena, que susurra, que me besa.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía estimulan el instinto lúdico

6.5 DECISIONES SENTIDAS Y VISCERALES

Entonces elijo el camino de la Biodanza con la Escuela de Pereira, como un proceso complementario de mi Práctica como Coach y desde un querer profundo de resolver la relación con mi madre para incluir en ella, tanto lo físico (la caricia-el contacto) , como también posibilitar la expresión verbal. Fue entrar a un mundo mágico de posibilidades, donde supe que la biodanza como un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones instintivas, se vivencia en el cuerpo, sin explicaciones. Oh sorpresa, como mi identidad se fue reforzando como un adicional regalo a mi propósito; por eso tuve partos de diferentes maneras que siempre expresé en palabras. Los poemas entonces fueron mis hijos.

Habla espejo mío

(Poema de las Líneas de afectividad y trascendencia)

Lo que observo de mi en el espejo es que la tranquilidad aparece; un inmenso disfrute de mí ; hay movimientos que el tiempo produjo; soy esa de adentro... de mirada profunda; conectada con mi historia; en cada línea de expresión contemplo un ser querido; en las formas de mi cara, en esa nariz presente, sí ... vengo de un clan; de una historia; del mar; del agua, de una piel rosadita.
En mi rostro dibujo la gran paz interior; me acurruco, la abrazo, la disfruto despacio.
¿Cuánto tiempo contigo?
Cada instante es eterno, luminoso... y a veces con la huella de ayer.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía recuperan la conexión con la palabra que viene del inconsciente; deja de lado la censura que desde la razón limita muchas veces el lenguaje y la comunicación.

Yo soy

(Poema de las Líneas de afectividad y trascendencia)

El pétalo de la flor... te quiero, sí te quiero y siempre tendré amor por mí ; en lo que has construido con el canto dulce y tierno que te arrulló desde el vientre; con los sonidos del viento, con el contacto tierno y presente de un hombre lleno de ti.

Unida por esos lazos que vuelan por los aires frescos, que dejan caer las flores que tu corazón sembró. Soy regadora de flores, de cuanto color existe y a veces hasta imagino, la creación de otros tamices, que hacen brotar de mi alma pétalos y pétalos de amorcito, que rozan caras desconocidas, o esas tuyas.... Amigo, hermano, padre, madre, compañero o transeúnte aun desprevenido, donde esa sonrisa te cubre con la mirada de amor.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía refuerzan nuestra identidad.

Descubriéndome...

(Poema de las Líneas de Creatividad y Sexualidad)

Primero que todo el huevo simboliza vida, y para mí la vida tiene valor en sí misma y merece ser vivida porque existo y Dios decidió que sucediera.

Cada uno tiene una vida y un propósito y el mío es congruente y alimenta de plenitud cada momento y cómo hacer que haya más huevitos en mí y en otros que rozo con mi presencia y que ellos hacen que mi huevo también crezca.

Dentro de mí hay fortalezas, tengo un olfato profundo, largo, construido con cada sabor, con cada olor cercano y lejano... me gustan, me disgustan, los tengo cerca de mi boca... los saboreo y aparecen aquellas comidas que me encantan, aparece mamá con su entrega preciosa, con esa particular manera de demostrar su amor.

Y cuando me permito esa conexión con los alimentos, viene el agradecimiento por la abundancia y me agrada el hacer para otros; para halagarlos y darles, que tomen de mi mano.

Tengo una piel que es dulce al tacto, que acaricia, que cuida en el encuentro, que con el otro hermosea, que confluye, que me muestra, que me dice que soy sensible, que si está con otra piel, como sin pensar, le dice hola!, cuenta conmigo.

Tengo un cuerpo que aparece, que es notado, que sirve para remanso de otros..., que se esfuerza por el logro, que avanza, que sonríe... hay unos ojos brillantes, vibrantes, con mirada serena

Sé lo que quiero, sé que no quiero, estoy llena, muy llena.

¡Me amo!¡

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía refuerzan nuestra identidad.

Yo declaro que yo soy....

(Poema de las Líneas de Creatividad y Sexualidad)

Hoy mismo y por siempre la afectividad, siendo el collar de luz con que enlace 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 del cual bullen emociones deliciosas, conectando el profundo de ese palpitar en pausa.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía refuerzan nuestra identidad.

7. EL PINCEL DE LA BIODANZA, ROSANDO MI PIEL CON LA NATURALEZA

Danza instantes contigo

(Poema de las Líneas de Creatividad y trascendencia)

Primorosa mujer, llena de encanto, de suavidad y calientico interior.
Hoy nos encontramos desde que te dejé ayer... la semana pasada, en un encuentro diferente de sentires, y que haces que todo sea nuevo.

Estás llena de gratitud por la inmensidad de esa naturaleza con la que te vuelves una... llegó la hoja y rosó tus labios, entró la luz de un sol radiante a ti; y juntos hicieron una danza... como nunca, tomaste sus brazos y llenos de besos, de infinita ternura hicieron reverencia a Dios; porque sin El, no estuvieras en ese estado y posibilidad grandiosa de quien eres.
Traspasé las aguas, juguetié en el mar y vuelve la abundancia, esa que te habita, esa que saboreas, esa que puedes entregar, cuando estás conectada a tu propósito.
Tanta felicidad junta, tanta armonía en ti, en el otro, en este sitio que me acoge, sólo puedo balbucear... esto es lo que merezco!!!!!

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía desarrollan la percepción poética de la vida.

7.1 EL PINCEL DE LA BIODANZA Y ROSANDO MI PIEL CON LA NATURALEZA

> La Biodanza propone volver a la juntura de los cuerpos de los seres humanos, reconciliarlos en su estado original, devolverle su valor orgánico, celular, atómico en correspondencia con la naturaleza y, más allá, con el cosmos y el universo; una pedagogía en últimas de hallar el sentido fundacional del buen vivir en armonía con la sociedad y el universo[30].

Desde la primera maratona (que consiste en la realización de vivencias durante dos días en un fin de semana), obtuve un espacio de conexión conmigo misma, la naturaleza y con los otros; emergió la poesía a partir de la escritura orgánica de una manera tan fácil, que ahora al leer mi primera creación me doy cuenta que ahí estaba ese potencial y que la Biodanza fue el ecofactor maravilloso, para lograr tempranamente que apareciera esa colorida Poeta Interior y en cada encuentro mensual, se fueran abriendo mis alas más y más.

Todo éste ambiente fue de gran influencia para la escritura de mis poemas, ya que el espacio donde se hacen las maratonas, en unidad con la naturaleza, al aire libre, produjeron esa sintonía, paz y mucho agrado al poder sentir los olores, los sonidos de los árboles, el viento, el agua y los animales cercanos. (**Principio Biocéntrico**)

[30]SARAY, Op. cit.

Mi Esencia sin ropaje...
(Mi primer Poema)

(Poema de la Línea de trascendencia)

Apareció la cigüeña, la que trae los bebés; arropaditos, rosaditos, llenos de gracia; y hubo cantos, movimientos, sonrisas, lluvias que salieron como gotas de mis ojos; qué emoción fue que se entretejiera la historia de mi vida , contigo, con el otro, con aquello que ayer nos conectamos; con el viento, con la brisa, con la plenitud de mi corazón que saltaba gozoso, delirante, juguetón...

Soy yo sin máscaras, llena de amor por mi, por los demás, del agradecimiento con quien llega como el colibrí a tomar, sorber, degustar agüita azucarada, que encanta, que atrae, que conmueve.

Qué bello es saber, reconocer de nuevo; como la entrega del otro es mi pasión, como esa mujer que tiene hoy una presencia se conmueve y se emociona.

Día a día han sido muchos los que me alimentaron, los que me descubrieron, de quienes recibo regalos que ni siquiera saben que lo hacen.

Sigo descubriendo mi esencia de amor incontenible, de trasparente colorido, de danza, de fluir, de sonido encantador.

Hoy me amo más y más

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía estimulan la capacidad de encuentro consigo misma.

El todo y yo

(Poema de las Líneas de afectividad y trascendencia)

Soy luz, soy canto, soy un reflejo de la flor que con estar- regala, alegra y cómo sus olores atraen a esos seres diminutos, grandes, trasparentes, que se gozan ese manantial.

Hay color, hay brisa, hay sentir, calor como el de una hoguera, me doy- me dan.

Que mi abrazo llene, muestre, conecte con hilos invisibles, construya telarañas tiernas, dulces, que exploten lo más bello y que digan de ese modo; te amo ser humano, convive conmigo en despego, en conciencia, en disfrute del encuentro; que salga nuestra poesía, que la unión de sensaciones haga cadenetas de conexión con otros seres, que apenas están por el camino... deja los panecillos para que los pajaritos, lleguen al centro de amor y plenitud.

Soy, eres, somos uno y el todo, ahora, mañana, en éste instante.

Vivamos, vivamos, juguemos, pintemos de universo éste momento y que ésta palabra permanezca- GRACIAS; a todo, a todos, a ti, a mí, a toda la naturaleza, a ese Dios que es la esencia de mi vida, pongo mi mano en tu mano y en suave arrullo nos fundimos en un beso.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía recuperan la confianza en sí mismos y en su capacidad creativa, se asombra con lo que se logra expresar y escribir.

Conversando con la naturaleza

(Poema de las Líneas de afectividad, Creatividad y trascendencia)

Aquí estoy, tengo fragilidad, más la forma de mi flor guarda tanta belleza; se unen la delicadeza con lo estético y por eso tengo la posibilidad de atracción, sin proponérmelo... por el solo contacto de la mirada que enternece.
Soy en conjunto un ramillete de flores pequeñitas, cada una tan valiosa para conformar el todo; que esos diferentes colores que conjugan- blanco y morado- 2 colores suaves.

Son tan redonditas y se mueven con el viento, ¡qué levedad! qué grandeza dentro de lo diminuto, de su estructura de arroz.
Va hacia el firmamento y cada una alcanza su edad, su estatura y en el conjunto entregan, tanta belleza.
Gracias por cuidarte, por cumplir tu tarea de brindar color, emociones y cántico.. vibras, vibras , al encontrarte con lo que ese lugar ofrece para tí.
Soy tu... soy flor muy redondita, flameas para mí y para otros y sé que a cada quien entregas esa esencia que ahora; en éste instante me hace amarte y ponerte en el centro de mi corazón.
Aunque te quedas donde te sembraron, eso no te importa , porque asumes que ese es tu lugar; no dudas, no te vuelves grave ! aceptas lo que eres ¡

Biodanza y Poesía generan una expansión de la conciencia, que nos permite transformar nuestra existencia.

Tejiendo con la naturaleza…

(Poema de las Líneas de afectividad, Creatividad y trascendencia)

Respiro y tengo un ingreso suave y amoroso de regalos de la naturaleza; dulce viento que me acoge, me abraza; hay suspiros como nunca y creo que hago una pintura colorida, de diversos materiales- hay estrellas, hay sol, hay sonrisa, y estoy en conexión con otros seres grandes, talentosos, llenos de sí, en la búsqueda de ser mejores.

Ese pajarito rojo y negro, esa flor morada con blanco, esa mirada de un alguien que es mi semejante, esa dulce voz de la mujer que apareció aquí y se confundió con mi ternura… que me habló al oído, para subirle tono a lo que descubrí otrora- es la pausa la que a mí me conmueve; esa pausa que con hilos de arañitas doradas, abre mi corazón para donarlo, para palpitar con una sensación profunda de otros corazones; no importa si han abierto su flor aún, o les falta hacerlo.

Es la luz de chispitas, es la postura maternal, es un no se qué, que ahora no importa, más que me permite saber que voy tejiendo y lo sigo haciendo en éste espacio; con hilos de otros, vienen sus manos a ayudarme a que aparezca lo que soy, lo que más allá de ésta existencia puedo lograr como un diamante.

¡Gracias a todas y todos, siempre su presencia constituye a esta mujer que se descubre i

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía generan una expansión de la conciencia, que nos permite transformar nuestra existencia.

8. PODER VINCULANTE DE LA AFECTIVIDAD CON MI MADRE

La **escritura orgánica** me llevó a reconocer que era parte de mi madre y que estaba como huella indeleble en mi corazón- sus sabores, su juego y su risa; donde la expresión de mis sentires me permitió haber sanado – reparado el origen, esa delicada impresión de la conexión con mi madre. Me sentí responsable en las vivencias de lograrlo para mis antepasados y las mujeres de este siglo en mi familia.

Es momento propicio de agradecer su dulce compañía y honrarla; por siempre hará parte de mi vida.

Que hayas sido mi objetivo, no viene del ahora; ha sido un proceso de vida que se fue gestando en cada búsqueda para resolverlo; convirtiéndose en pregunta orientadora que en Biodanza a través del movimiento resolví y fue desde mis entrañas donde se perfiló en poemas, que dan respuesta desde siempre a ese dolor profundo superado y me cuentan de éste logro tan sutil y hermoso. De allí que Biodanza y Poesía haya sido el medio, que mi colorida Poeta Interior hiciera este trabajo; me conmueve y llevaré en mi alma para ser la embajadora y que otros puedan entrar en sus procesos como una posibilidad de reparación conjunta con el profesor, la danza, la música, el grupo y su particular movimiento.

Mi realidad pudo ser usuaria de tan bello aprendizaje para tomar de la mano de mi niña, la mano de mi madre y danzar haciendo un acto significativo juntas - la despedida de mi padre con amor y ternura, lo que nos habilitó el camino para transitar juntas nuevos senderos y descubrir otras maneras de compartir la vida, y es nuestro ritual de juego de parqués, donde nuestras niñas acompasadas se divierten, disfrutan de su encuentro.

No puedo pasar por alto lo acontecido con mis compañeras, en las maratonas y especialmente en Minotauro. Tuve la maravillosa vivencia de asumir simbólicamente la maternidad con muchas personas del grupo, que buscaron en mi, el continente afectivo en su relación con la madre o el padre y y eso me honró desde lo más profundo.

Lo que necesita mi niña interior de mí

(Poema de la Línea de afectividad)

Eres feliz, muñeca mía y me mostraste en este encuentro tu deseo; estás queriendo que esté con mi madre; que me acerque de una manera diferente; quieres que haya contacto, caricia, conversación de aquello, de lo otro, de nada en realidad.

Que la tome de su mano, que le exprese; que contemos historias, que los recuerdos aparezcan; que nos podamos mirar con nuestros ojos.... esos que parten desde lo profundo; del amor un poco contenido; encapsulado y que espera florecer.

Traer nuestro cántico de pájaros, unirnos con hilos invisibles de un infinito amor.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía estimulan la capacidad de encuentro consigo misma.

Recuperando a mi madre hermosa

(Poema de la Línea de afectividad)

Mujer sensible y serena que aprende a recibir los abrazos, que ya es capaz de sostener.

Vives con la naturaleza, con tu creencia en Dios tan metida a tu piel, que me muestras a mí, a ésta hija que ahora te ama... tus más profundas convicciones, las mismas que hoy profeso...

Gracias por tu mirada, tu risa, por haber permitido que aun en tu sollozo viniera a tu presencia, que tuviera hasta su muerte a ese padre que me dió tanto amor y compañía.

Sigamos acercando nuestras almas, me hace falta tu cariño.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía potencializan la expresión de afecto hacia los demás.

Somos ambas, parte de ambas...

(Poema de las Líneas de Creatividad y afectividad)

Aquí estamos... venimos de una fiesta que no es del ahora, también cada día en la existencia ha sucedido.

En ella acompañaron el piano, el acordeón, la sinfonía y tocamos a dos manos la alegría de sentirnos cerca y hoy fue especial y diferente; danzamos con unos invitados: nuestro padre y nuestra madre.

Que honor venir de ellos, qué rescate de lo divino saber que Dios nos hizo ese regalo.

El majestuoso hombre de tes clara, de cejas abundantes, de sonido silencioso, más cuánto nos enseña; que la vida es gota de los ríos, que del viento sacamos para ir volando hacia los sitios que queremos descubrir.

Esa madre contenedora, alegre, donde el juego la recrea, el abrazo más sentido nos conecta y qué decir de todos sus amores disfrazados , siempre dispuesta con sus hijos, nos dió su hermosura en la sonrisa, cuidó de nuestros dientes.. y fue tan importante , ha sido delicioso abrir esta boquita y que aparezcan los blanqueados, brillosos y suavecitos, de redonditas formas.

Soy parte de ti mujer, que en su presencia los olores impregnaron mi vida rutinaria, de cosas deliciosas que produces y te gusta madre mía que todos los colores se combinen, que los collares y vestidos aparezcan desde un profundo deseo de lo estético.

Aquí hoy nos tomaste de las manos, nos miraste con ternura y despedimos juntas a mi padre.

Ya estamos en paz!

Sigamos adelante, trayendo nosotras las riquezas de la unión que ambas construimos; solo con mi niña, más además con todos mis hermanos que han sido un elixir donde emana, un día si, otro día la existencia; qué plenitud tan grande que ustedes se juntaran y crearan la magia del amor eterno.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía potencializan la expresión de afecto hacia los demás.

Soy y eres

(Poema de la Línea de creatividad)

Después del camino recorrido puedo ver como tu amiga entrañable, agua delicada, que me diste tu remanso; que pusiste de frente mi fortaleza, esa que tuviste para brotar de la peña, y como tu fuerza penetrante cayó sobre mi cuerpo amado, y refresquita, dulcesita, amorosita y lúcida; cuánta lucidez trajiste, enamorando mi cuerpo te coqueteó con soltura, danzamos sin proponer, sin que mediara palabra y tampoco me dijiste que te verías conmigo; qué difícil despedirse, más quiero contarte ahora que te llevo en mi alma, que eres cercana a mí, que no importa donde habites haces parte de mi ser...

Me encontré con tu susurro, con el musgo abrazador, allí estaban tus goticas que tocaron esta piel Sí, sí, aja! Uauu... gracias entonces traviesa, gracias por tu inolvidable canto, por tu susurro florido, y siempre te llevaré esas horas en el piso, como colchón doradito, verdecito, ocre, y cuántas mallas que nos ciernen, que contienen la vejez, la decadencia, el vivir desde otro lado cuando el tiempo ya fenezca, cuando des, y darse toda a la tierra renacer.

Mariposas, oh mariposas tu aleteo delicioso, tu trinar con los sonidos, de esos que a nuestro paso nos dieron ese cantar, no los vi, los sentí, me hicieron vibrar entonces, me llamaron dos y tres, y hasta cuantas no lo sé... al paso de ese camino... se vino el sonido del viento, más estaba suavecito como la cuna en un canto, como ese abrazo añorado de esa mamá juguetona, de esa mamá prodigiosa –sí, aquí estoy, soy yo contigo y el otro, los otros en sinfonía, de aquella que gran concierto hoy se dieron a ofrecer.

(Ligia Restrepo Montoya)

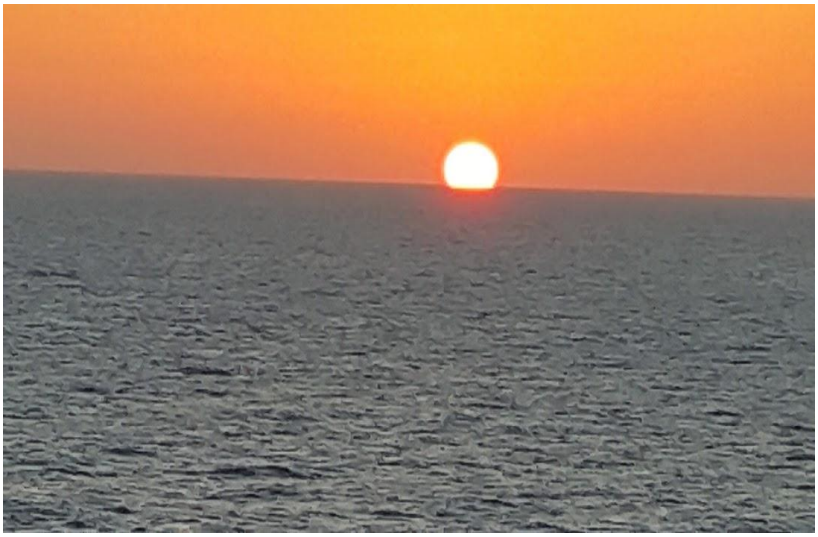
Biodanza y Poesía estimulan la capacidad expresiva, recuperan la dimensión curativa y potencializadora de la palabra y la danza.

Lo que yo deseo para mi vida es…

(Poema de la Línea de creatividad)

Que el arcoíris de colores emane su belleza, que la lluvia sea parte continua de mi existir; en mi alma, en mis ojos, no importa llorar en la comarca de las emociones.

Soy una estrella dorada que brilla en la noche, el día que dejó atrás el tiempo como movimiento externo, que deja que los instantes sostengan esos encuentros, que entrega su dulce miel a esos seres cercanos.



Estoy y así lo quiero por siempre, dedicar los destellos del día a lo que me gusta, atraer los desplazamientos de aprendizajes distintos como regar una flor, construir esos mágicos y bellos floreros que muestren la diversidad, el encanto, … que sostengan los agradecimientos, a ti madre querida, a todas las mujeres que como yo riegan esos corazones ávidos del contacto del amor, del susurro sereno, de la contemplación profunda de nuestras sensaciones; que unidas sin propósito atraigan cual chispitas la luz de tan adentro, que solo nos traduzca la ternura de una humanidad.

(Ligia Restrepo Montoya)

La biodanza y la poesía generan una expansión de la conciencia, que nos permiten transformar nuestra existencia.

Caricias de armonía...

(Poema de la Línea de creatividad)

Yo soy expansión del día y de la noche, que se interna en los bosques donde unos colibríes se acercan a su fuente, como los que mi madre ya ha podido atraer, donde ese lugar sagrado entre ella y su espacio me brinda frenesí, delicia en cada pose, caricia de armonía.

Aparecen entonces los sembrados de todas las especies y sobre todo de flores que me encantan. Yo soy depositaria del germen con la tierra, la riego, la disfruto y cosecho de pronto de ese maná que provee un manantial de pinturas, entonces soy artista del profundo del alma, reverdecen las figuras que construyo; que dan cuenta del todo que rodea; me abrazo en ellas, y danzo sin distancia, cerquita muy cerquita de todo lo que añoro y apreto hacia mi pecho con tanto regocijo que brotan hacia afuera las luces a montones, con sonidos profundos, que evocan alegría y sobre todo seguida de mucha placidez serena.

(Ligia Restrepo Montoya)

Con La danza y la poesía se desarrolla la percepción poética de la vida.

Nuestros sueños juntas…

(Poema de la Línea de creatividad)

Encanto de niña, me doy a ti, te quiero entregar mi deseo de cumplir tu sueño de montarte sobre la luna creciente y acompañarte a sentir, a llenarte de la luz divina, puedo susurrarte cuando tengas miedo, estoy con hilos invisibles para tenderte el puente y llegar aún hacia sueños aplazados.

Visitaremos juntas un paraíso florido y rescataremos los sonidos diversos de esos seres que te gustan.

Te besaré cada vez, en cada encuentro y encapsularé nuestro amor, rojito, rosadito, a carcajadas, pintaremos juntas el arco iris interno y sabes que… somos una tu y yo, así que solo silba cuando sientas que me necesitas, porque llega el frio o simplemente porque es tiempo de nada, de todo, del disfrute, el goce.

Elevaremos cometas, te contaré cuentos y haré que tu manita encuentre mis dedos alargados, mi sonrisa plena, mi corazón lleno de la esperanza viviente, para que solo seamos lo que somos, sin dolor por lo que dicen, o no dicen.

Ven de nuevo a mi regazo… dulce y entrañable amiga.

(Ligia Restrepo Montoya)

La biodanza y la poesía generan una expansión de la conciencia, que nos permiten transformar nuestra existencia.

Sinfonía en la mar

(Poema de las Líneas de creatividad y trascendencia)

¡Síii estoy conmigo nuevamente, pintando el horizonte y el me pinta … de verde, de coral, de azul, de trasparente. Cuánta inmensidad dentro y fuera; me roza el arrecife, aquel pez de la mañana de quien me sorprendiera las rayas que eligió; cuántos colores cercanos, que hacen sinfonía con el sonido del mar.

Me embarga la felicidad de verme rodeada también de ti, mi amor precioso, que desde la distancia celebras este encuentro.
Debajo de éste árbol contemplo maravillas, el ruido de la moto que pronto me ragala libertad, gozo, lo alegre de moverse.
Gratitud inmensa tiro como flores, a éste azul candente de estrellitas de mar, que puestas en el cielo dibujan el azul; me agradan los sonidos de éstos seres, que dejan una huella de besos que he robado sin permiso, y que desde mi boca lanzo con dulzura, entonces para ti señor, para ti señora, para ti serenidad que abrigo.
Abrazo bellamente a ti que desconozco, más aquí estás presto, en éste pedacito de tierra, tan blanquita y abollonadita, que trae los susurros de otro rinconcito que ya ha dejado esa perenne huella; llena de verdes y pájaros cantores; allí donde otros días me he enamorado de mí y donde sin pensarlo, he sacado de adentro, la esencia que me habita; desde ti mamá querida, papá presente, hermanos dulcecitos, sobrinos añorados y de éste cuerpo mío, que más y más encuentro desde la autenticidad.
Me encanta tu encanto, me llena tu ruido.
Te beso y abrazo, me caso contigo y río sin prisa; mis dientes tan blancos, mi lengua, mis ojos se extienden y hacen que entonces seamos una con el todo.

(Ligia Restrepo Montoya)

La biodanza y la poesía generan una expansión de la conciencia, que nos permiten transformar nuestra existencia.

9. TEJIDO POÉTICO DESDE MIS VIVENCIAS

Hay ejercicios de autobiografía consciente, que he podido elaborar en procesos de interiorización conmigo; más Biodanza y Poesía fue el vehículo, sin proponérmelo para generar de nuevo mi propia autobiografía; que llegó del pasado a través de las vivencias, que pude sentirlas en mi presente , al experimentar los efectos de las mismas y que paralelamente se convirtió en poemas.

Retomo un párrafo de Maria del Pilar Amaya para adaptarlo a lo que sucedió conmigo en el proceso de Biodanza, donde cuento mi historia, la historia de mi vida, la historia de los otros.

La Poesía me brindó la posibilidad de re-escribir mi historia, de elegir personajes diversos que participaron o están en ella, a los cuales escogí como si se tratara de un cuento. Dibujé con palabras los espacios donde quiero que se desarrolle, le puse una intensidad narrativa que me puso en posturas de asumir los nudos o clímax de mi vida y encontré opciones para asumirla diferente- definitivamente pasando de estados de caos a integración y así reescribí en espiral, el poema de esta nueva- bella vida.

9.1 LA IDENTIDAD SE REFUERZA EN PRESENCIA DEL OTRO

Partiendo de una de las premisas en biodanza, de que **la identidad se refuerza en presencia del otro,** se hace notorio en muchos poemas y éstos dos hacen gala de tan bello y profundo planteamiento.

Desde un relatorio de una compañera luego de una vivencia, sentí que deseaba mantener en mis actos el ser fiel a mí misma y así, ser consecuente conmigo. Durante el proceso de formación tuve este pulsar en mi ser, con manifestaciones a veces caóticas; donde asumí posturas, reaccioné ante hechos de los cuales me hice responsable y luché contra condicionamientos propios y de otros.

Al final puedo concluir que mi identidad hoy está fortalecida y permanecerá en la vida, de presente este filtro como orientador de mis decisiones.

Presencia luminosa

(Poema de las Líneas de afectividad y trascendencia)

Un nuevo día en mi cuerpo, que desde ayer se conmueve, lo detuvo en un aire fresco y reflexivo la palabra "presencia", yo la quiero definir como esencia puesta delante de... un otro; por los vaivenes del encuentro, aquí, allá, en mí, en mis espacios dulces y maravillosos que me regala mi existir y se cimenta de otro modo, en mis entrañas que esa entrega de mi ha de ser consciente y siempre... desde el amor... Me encanta saber que la mirada es contacto... porque mis ojos han aprendido desde siempre a usarla y ese regalo me ha permitido, servir desde lo profundo,

Quiero, deseo, anhelo poner a mi disposición un rango más amplio.

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía refuerzan nuestra identidad.

Vestida de Identidad

(Poema de las Líneas de creatividad, afectividad y trascendencia)

La identidad se puso vestidos, aparecen los sonidos y ante todo me monté con ella en la galaxia celestial. Allí no pude dejar de maravillarme, de encontrarte, de danzar contigo... luz tenue, luz acaramelada, luz vibrante, luz expandida y luz serena.

Cuántos habitantes en esa inmensidad y se fue conformando un sol, mi sol, lleno de partículas tan fosforescentes que produjeron una figura gigante; llena de ti y de mi, de esa estrella pasajera que se sembró muy adentro.

Hicimos un viaje, siguiendo la huella de nuestra mirada, y fue una mirada diferente,; sólo pude ver tu esencia- yo soy porque tu eres- tu existencia me define, me crea un mundo lleno de afectividad, de abrazos, de ires y venires; y es un movimiento chiquito, suave, que pide permiso para emerger, para entrelazarse con dulzura.

Tengo alegría, un respirar sentido, emano brillo que se confunde con el de aquellos que están en la frecuencia del amor.

Recibo, siembro, dibujo, canto, y aparece el arcoíris que con tu sonata empieza nuestra orquesta de hilos; que como marioneta hacemos tu y yo que aparezca, aparezca la presencia muy fuerte de lo que acontece.

Sí, sí.. eso sucedió y volverá a suceder.

¡Seamos esa luz que el mundo necesita!

(Ligia Restrepo Montoya)

Biodanza y Poesía generan una expansión de conciencia, que nos permite transformar nuestra existencia.

9.2 MI LUZ SE NECESITA PARA ALUMBRAR LA LUZ DEL OTRO, ALUMBRARLO Y CONECTARME CON ELLOS DESDE SU LUZ.

Biodanza está movida por una especie de voluntad de luz para alumbrar la insistente tiniebla (**Artaud**). Sí es posible hacer crecer la parte luminosa y saludable de una persona enferma, la parte oscura y entonces los síntomas tienen a desaparecer.

Rudolph Otto creó el concepto de numinoso, que es entrar en lo maravilloso y a esa experiencia se le llama **gracia**.

Rolando propone la instancia de la luz como aquella necesaria para vernos, y además ver, donde no vemos. Este postulado es parte del legado que recibo, como un tesoro; ya que en la medida en que nuestra identidad se ilumina, percibimos a nuestro semejante con otra luz. Al permitir la percepción de lo maravilloso, crea sentimientos nuevos frente al mundo, donde el amor se transforma en acción.

En muchos de mis poemas apareció ésta temática que me hace visualizar que quiero continuar manteniendo en mis relaciones y con las personas que participen en mis clases, el principio del amor - Tu ves a las personas y al mundo igual que te miras tú- Entonces viviré en un mundo de amor, para propiciar en los demás, que reaccionen de la misma manera porque yo les impacto, y ellos a mi.

Brillando como estrella

(Poema de la Línea de creatividad)

Llegó corriendo, detrás de esa pausa de abrazos, no corriendo desde el cuerpo, mas sí desde el alma, que nuevamente trae su mensaje... el corazón tuvo un palpitar sinuoso, para decir al oído, desde el susurro, moviendo los sonidos de una palabra que se grabó en el arcoíris... LUZ, tu eres su embajadora y tienes muchos regalos que el otro necesita... sólo entrega ese destello; para que en el otro, por reflejo, también se emane; así saldrá cuando vea que es posible, que la ternura toca a su puerta, que desde tu mano entrelazada con las tuyas y las de otros... el brillante se expande.

Desde la palabra , hay luz que guía el camino, solo es que lo hagas, que lo digas, que esa dulce voz aparezca y el otro reciba, lo que la cascada salpica en su cara, que ahora tiene placidez y refleja el goce del encuentro.

Tu cuerpo... qué importante es el abrazo; es como sellar el compromiso, de que juntos podemos hacer un mundo de amor.

Se siente la emoción, respíralaiiii

(Ligia Restrepo Montoya)

La biodanza y la poesía generan una expansión de la conciencia, que nos permiten transformar nuestra existencia.

10. RUTA DE LA MANIFESTACIÓN DE LOS EFECTOS DE BIODANZA Y POESÍA A NIVEL ORGÁNICO, PSICOLÓGICO Y EXISTENCIAL

10.1 MANIFESTACIÓN DE LOS EFECTOS DE BIODANZA Y POESÍA A NIVEL ORGÁNICO

"La palabra está unida al movimiento, el desarrollo del lenguaje está ligado al desarrollo motor, esto nos muestra como lenguaje y movimiento no son instancias independientes y como en el primer gesto , hay ya un esbozo de poesía"[31].

Guiada por el fenómeno orgánico de la poesía, considero que todos los poemas tienen inmersa la línea de vitalidad, así su énfasis esté puesta en otras líneas

***Con Biodanza y Poesía las funciones se integran, pues la poesía, especialmente la de las líneas de trascendencia y afectividad nos introducen en un ritmo distinto, invitándonos a la desaceleración.**

Vivenciar el abandono completamente, me ha permitido que cosas que ya no quisiera en mi vida, como afanes he soltado, deseando que llegue a través del cuerpo la pausa, teniendo control de la celeridad. Yo soy la que pongo el ritmo; no acepto que el afuera lo genere y así encuentro lo que me hace muy feliz y me trae esa dulce armonía

Puedo conversar desde adentro con el tiempo de un modo distinto, con la pausa y la prisa; porque el mar me lo ha incorporado en su baile. El tiempo y el no tiempo me recuerda la pausa necesaria para tomar el descanso, respirar y habitar mi cuerpo con mayor conciencia y autorregulación.

La vivencia de danzar junto al mar me refuerza la poesía; la riqueza interior aflora; la conexión con la naturaleza; la diversidad; los colores; los sabores; traen mi palabra emocionada.

En este lugar mágico aparece mi niña interior, que me invita a recordar momentos compartidos, aparece el goce y la cadencia, disfrutando juntas de ese paraíso.

Me digo a mi misma "Yo soy tu recurso valioso y te honro. Cuando sientas que te excedes, buscaré ayuda cercana de seres, de la naturaleza, del color, de lo que llena mi esencia… Así es y así será."

[31] Ibid., p. 28.

Huellas de Colores

(Poema de la Línea de creatividad)

Estuve fundida con el agua, conmigo, con el otro... Recordé mis pilatunas, mi sentir caminando descalza; un intercambio de amores, porque miré, consentí.

Los colores enseñorearon mi paso, pude hacer que esas huellas de hace días me contaran que me habían conocido; que me extrañaban, que me amaban y en fin que celebraban que fuera con esos otros seres luminosos... sabe n... me susurraron canciones suavecitas... me adormecí en el abrazo profundo, jugué con sus manos.

Mi danza fue; vino; se alzó dentro de la montaña...

Sembrar es parte de mi esencia, disfruté el hacerlo de nuevo, desde ese otro lugar, con tantos en el mismo asunto- tantas intenciones en lograr, los frutos que se venderán en un tiempo que será su tiempo...

Es la pausa, la que nuevamente me llama, me conmueve, porque siempre trae tanta vibración, sensaciones deliciosas.

(Ligia Restrepo Montoya)

Arrullitos de mar

(Poema de las Líneas de creatividad y trascendencia)

Me arrullas amigo mío, pones frecuencia de pausa y traes con el sonido, un palpitar tan profundo que es difícil describir. Son los amores que tengo marcados desde hace tiempo; me llevas al vientre , de una mamá adorada, que con su cantar atrae, a la garza, a ese pelícano, a ese pescadito sonriente, al cantar del pajarito que ayer soltó melodía cerquitica de mi oído, diciéndome sin cesar: te quiero niña querida, cuando puedes escuchar.

Nos tomamos de la mano y con pasos suavecitos, vivenciamos la armonía, la felicidad de vernos, de reconocer que somos y estamos en ésta tierra, como seres luminosos, como seres del amor.

Es increíble señores, que la invitada, la reina, la más hermosa de todas, solo sea la ternura, que tan facilito evoque, la gran plenitud del alma.

Qué suspiro, suspirito, mirando hacía el horizonte, donde la nube viajera quiere unirse a éste cantar. Ellas tan puestecitas, tan abollonaditas, perfectas; dan esas formas que nunca el cerebro entenderá... hay una magia de luces, que el sol con su pincel ha trazado, para darme ese regalo de arco iris colorido, para que cuando tu mirada poses , sólo un grito de tu asombro lances a éste vacío, que sólo con expresarlo, se llena del amor mío.

Se entreteje con los hilos, que salen de la cabeza, tus dedos se enredan de seda, de carmesí; de palma, de tus miradas esas, que siempre enamoran a ese corazón coqueto.

Sale la boda con su cartera, en ella los utensilios ,para que enredes entonces, a las flores, los luceros, esa luna tan brillante y en ella seas espejo de lo que adentro ya tienes.

Y qué decir de la risa, con tacones para un caminar derecho, para ponerle la altura que al mirarse en uno y otro, te llenan de plenitud; no necesitas dinero, cuando te quedas contigo y sabes que los regalos pronto habrán de aparecer; tu movimiento de adentro, esa mirada sensual, los sonidos que tu emites, ni decir de los olores y esa forma de abrazar.

Vas llenando los espacios, de otras risas con las cuales pones en tu corazoncito, los rincones de las olas, ese azul de inmenso mar.

Encuentros y más encuentros ¿para qué más alimento?

(Ligia Restrepo Montoya)

*** Con Biodanza y Poesía las funciones se integran, pues la poesía, especialmente la de la línea de trascendencia y afectividad nos introduce en un ritmo distinto, invitándonos a la desaceleración**

Antología Poética del amigo stress

(Poema de la Línea de creatividad)

Me invitaron una vez, a la fiesta del ritmo, donde todo era... descontrol, ruido en exceso, rapidez, canción, desmedida la palabra y un baile sin poder parar apareció. En ese pequeño espacio hubo tejidos de tropiezo, reluciendo el ir y venir con inalcanzables velocidades, donde el existir del otro ni siquiera se veía, se sentía, sin dibujo, sin sentido.

Y pintó la madrugada con especiales actores, el vómito verde, el mareo gris, la diarrea de colores, la tristeza desmedida, con desmayo frenesí y qué decir otrora de desganos del abrazo, del mirar, de la comida que fueron trayendo en destello una pena de existir.

Fue pasando en un instante, en la noche sin control y al final de la jornada ni siquiera se sabía de lo ocurrido y sin magia oscureció.

La ruleta de las nubes, la mañana fue trayendo y en la puerta gigantesca su presencia fue tan fuerte, que hubo aplausos a granel: la señora movimiento seduciendo sin cesar, con sus encantos profundos, de la música, la mirada, el corazón y qué decir del abrazo dulcecito que contuvo en esa pausa y tocando los tambores, produciendo con las manos enlazadas de mi, de ti, de otros seres diferentes y con almas parecidas que entre más sus corazones exponían hacia afuera; se creó la maravilla de los seres renacientes, que brincaron de lugar, descubriendo el movimiento, el ritmo propio contenido y esa vida de color.

(Ligia Restrepo Montoya)

Mi amiga sombra, no te dejaré

(Poema de la Línea de creatividad)

Desvaneces mi conexión y entro en la prisa de la prisa, en el desencuentro de mi pausa y sabes, sólo aparece el afán.
Se me olvida el espacio de la risa, de la ejercitación y de un contacto sutil con las estrellas, el atardecer... y tu persona , que eres o mi amado, o mi madre o tu hermosa niña y solo digo no tener tiempo... se diluyen las horas y solo el trabajo me consume.
Al mirarte y sentirte sombra mía me recuerdas que parar... que darme cuenta, hace que retorne a ese oasis donde todo vuelve a su lugar.
Agradezco que me muestres el valor mío y del otro, estar contigo lo refuerza.
(Ligia Restrepo Montoya)

Sombra mía

(Poema de la Línea de creatividad)

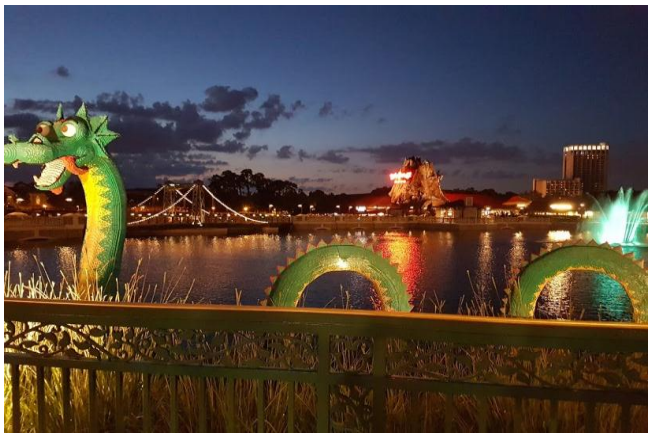
Hoy quiero decir que estás integrada a mí, que no te siento distante, ni con miedo de la cercanía a la luz, que nos disfrutamos y es un hermoso juego el que emprendemos.
Sabes, hoy es un tiempo de reconocer que me has dado la fuerza de volver a ver lo que no- lo que a veces es inconveniente- eres tan mágica mi amiga que puedo parar comportamientos, poner límites y saborearte... sí, a veces eres agridulce, pero ese sabor también es permitido.
Ven a mí, a veces desde mi sombra a la luz, o de la luz a la sombra; en fin de cuentas ¡soy una! Ummm... una con el todo.
Celebramos juntas ésta danza, que trae tonalidades grises, y rojas, moradas, naranjas, en fin, estamos en el festín de la polaridad.
(Ligia Restrepo Montoya)

Encuentro con mi Sombra en una noche fugaz

(Poema de la Línea de afectividad)

Hola sombra... sombra... nunca me has dejado, me has abrazado, a veces tan fuerte que mi tono de voz se altera; aparece tu presencia oscura y fuerte.

No he querido amor mío dejarte en soledad, porque esa sombra me absorbe en el hacer.



Me viene la tristeza por mi ausencia, por haberte cancelado de ese abrazo mi amor, mi amado.

Seguro vinieron las tinieblas y pensaste que dejé de amarte...no es eso... solo que la nube cubrió mi corazón y le di prelación a otras cosas que no lo tenían en realidad.

Eres mi sol... y tu luz disipa ese velo gris que me absorbe.

Gracias por tu comprensión, por tu amor desmedido, por tu sonrisa perfecta, tu caricia calientica y esa sensación de seguridad y abrigo que percibo a tu lado.

Sé que aún no doy los pasos suficientes para acercarme más y más a tu regazo.

Un beso colorido!

(Ligia Restrepo Montoya)

Poema a la mujer amada

(Poema de la Línea de afectividad)

Desde un sitio lejano y por los aires , llegué a tu encuentro niña de mi alma, y reconocí en tí a esa misma yo, a mi madre, a lo que en un momento fuí y ya no soy; y me permití danzar en complicidad del juego, de la risa, de tus pinturas juguetonas, de la alegría persistente que salió y trajo sus afanes de enseñarte sin palabras que el contacto es tenue, que aparece la luna sonrojada, que juntas podemos reescribir la historia nuestra; de tu abuela que tras regaños solo pide un amor sin condición; un abrazo que ya nos llega sin apuro, porque hemos aprendido otrora aunque digas que el beso no te atrae, más en nuestra despedida de aquella noche triste ; comprendí que el fruto de la siembra ya recojo y que nos sentimos desde el amor profundo , tejiendo mariposas del afecto, que tu abuela y yo somos contigo lo mejor de la existencia

(Ligia Restrepo Montoya)

Lo que mi alma desea es...

(Poema de la Línea de afectividad)

Continuar en la pausa, la cadencia, la contemplación; y el poder jugar cada día para que aparezca, la risa que trae mi más profundo recuerdo de la niña que soy.

Ven pájaro que paseas, flor cercana y hermosa, remolino de besos contenidos en tu boca.

Adoro la serenidad

(Ligia Restrepo Montoya)

La abundancia del ahora

(Poema de la Línea de afectividad)

Aquí estoy viviendo de los instantes; dejando que las personas que hacen parte de mi mundo , aquí en susurros del paraíso , me den regalos de amplia abundancia, sin ni siquiera saberlo; más, dentro de mi , les envío besos, miradas, contactos, pinturas de muchos colores y antes que nada, de hilos de amores y amores, de impacto de doble vía.

(Ligia Restrepo Montoya)

***Biodanza y Poesía estimulan la capacidad expresiva, recuperan la dimensión curativa y potencializadora de la palabra y la danza.**

Liberarme de algunas máscaras que aún estaban en mi alma, lo hice con mayor conciencia; tuve experiencias corporales de levedad, de soltar un peso muy grande que mi historia guardaba y eso lo posibilitó la combinación de ecofactores de Biodanza y Poesía.

Pude a través de la escritura que la palabra hiciera sanidad de mi pasado, con total libertad y sin pensar en el qué dirán.

Encanto de mi vida

(Poema de la Línea de afectividad)

Hoy quiero recibirte; en poco nacerás, yo estoy feliz de esperarte, de haberte engendrado y llegó el día de que te muestre al mundo, de que te cante bellas canciones que compuse para ti.

Tienes dos papás, uno que no estaba preparado para amarte y otro que se llama Gilberto y está ansioso por cargarte.

Es un papá dulce, cariñoso, que él mismo te puso encanto. Te ha dado muchos besos, te ha acariciado, te ha contado cuentos, te ha dicho que te ama.

Ya lo vas a ver, porque en tu corazón ya tienes la figura.

¡ven a mi regazo y sé feliz por siempre!

(Ligia Restrepo Montoya)

Mi Luz

(Poema de la Línea de trascendencia)

Siempre que me tomas de tu mano, puedo entregar lo mejor de mi. Recuerdo cómo esa conversación para la sirenita adolorida, fue sanadora. Salen de mi, palabras apropiadas; vino el frenesí de un amor tan grande que la sirenita entregó al río, lleno de encendidas luces su herida y juntas pudimos transitar tan doloroso evento.

Mi cara tranquila, mi corazón apacible, mi mirada puesta en ti; hicimos un tejido de almas, de sentires, de flores, de arrullos, de mimos, de danza, sobre el aire...

Sé cuánto puedes entregar a esos seres, que reciben gustosos, cada gota de la luz de tu amor.

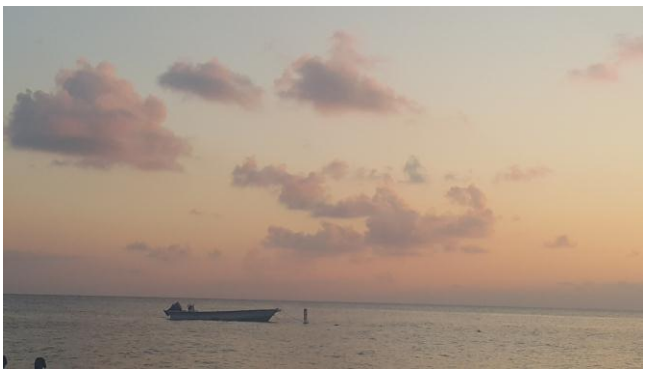
(Ligia Restrepo Montoya)

***Biodanza y poesía estimulan la homeostasis**

Fui ganando a través el proceso, un equilibrio interno; con expresión de mis propias emociones y establecí una relación con mi mundo externo.

Deleite con las aguas

(Poema de las Líneas de creatividad y trascendencia)



La dama de las aguas trae el susurro tenue de su paz interior; a veces saca su voz, y también ella trae la serenidad, y lo que interpreto es aquí estoy; y no es necesario decirte que existo con alteración... tengo una cadencia que encanta, un movimiento redondito, una dulzura en mi transparencia.

Vivo con otros, ellos encuentran su espacio, construyen su poema y me regalan su esencia, sus formas, sus colores y si te detienes puedes compartir con ellos, conmigo, contigo desde otro lugar done con solo estar; viene el viento y me ondula, baila conmigo, viene el sol y me da resplandor y con su tibieza hace que haya cambios en mi.

Sabes querida mía, los árboles ondulean, graguean, balbucean al mirarme... les parezco tan bonita que no pueden contenerse y aunque no puedo ir físicamente hacia ellos, yo les hago regalos de un espejo, de que puedan mirarse en la serenidad en la pausa y ellos me devuelven y aprendo de una gran enseñanza... que un día mi hombre hermoso expresó –yo soy tu espejo, de lo que me des, te doy– hoy tengo plenitud de existencia, de saber que vengo de la montaña, de reconocer caminos que aunque tengan abruptos, me traen a este centro; donde me recojo, donde estoy conmigo, y aunque me rodeen, saber de mi presencia, tocar mi ternura, embeberme de lo mío; para poder ser oasis cuando vengan de visita personas que como tú, , quieren encontrarse.

Un beso, nuestro beso, nuestra danza, nuestro encuentro

(Ligia Restrepo Montoya)

***Con Biodanza y Poesía se genera autopoiesis. Nos generamos a nosotros mismos a través de la obra de arte, nos creamos a través de la poesía.**
La identidad se constituye a través de lo vivencial y lo que primero que se vivencia es el estar vivos. Esto se potencia con la conexión con el cuerpo y sus sensaciones, procesos y emociones -que tienen una base corporal-, por lo que la expresión de nuestra identidad es el movimiento corporal.

Si hago un recorrido por los diferentes poemas que dan cuenta de mi proceso de transformación y desarrollo de mis potenciales; puedo observar como la identidad se fue reforzando, encontrando mi autenticidad, declarando mi valor y con diferentes manifestaciones de amor propio.

Fluidez extrema

(Poema de las Líneas de creatividad y afectividad)

Siento que soy una cometa, que ha sabido cuando soltarse con ímpetu hacia lo desconocido; descubriendo posibilidades, abriendo puertas- desafiando a otros que quisieron detenerme.

He logrado ser yo, aunque tenga metas ya cumplidas; ese espacio de mi autenticidad que reclamo, que disfruto, que me ilumina y aparece en lo más simple: es para recordarme a ésta mujer llena de alegría, amor, inteligencia, aventurera, persistente, buscadora: que llegará a su edad de grande- todavía reeditando caminos y haciendo que sucedan cosas para mantener, el tic tac de su corazón. Me abrazo- me amo y celebro mi existencia

(Ligia Restrepo Montoya)

*** La vivencia se radicaliza en la realidad externa. Sucede en mí un alto grado de auto-regulación ganada en el proceso de Biodanza , pues la creatividad en general tiene efectos ansiolíticos y estimula la auto-regulación orgánica**

Como técnica ansiolítica, la Biodanza es reductora de ansiedad y del estrés producido por conflictos emocionales que tienden a disminuir.

He ganado o incrementado mi capacidad de asumir las situaciones con tranquilidad, soltando si es del caso el control porque no me pertenece, tomando acciones para modificarlas o dejando que se resuelvan en el tiempo propicio; y muy especialmente trayéndola a mis danzas, en el grupo regular al que asista.

La prisa desequilibra

(Poema de las Líneas de afectividad y creatividad)

Apareció la prisa, y sin prisa la sostuve; me di cuenta y sé cuánto acelera mi cuerpo. Fui capaz de darle ritmo y la preocupación se alejó.

Tiempo ¿qué es el tiempo? Las olas con su cadencia son la maestra perfecta, ¿que pa ya? ¿que pa acá?. Sin correr, en un baile, y qué baile; el mismo que la maestra fue modelando- adelante- atrás, con respiración suave. Es la inmensidad del suspiro, entra en el aire de regalo, sale en pausa- no hay afán.

Cuando entro en ese tiempo, no se deja de esperar; la tranquilidad, el arrullo, la contemplación, ternura, y el deseo de expresar.

El exceso no es el ritmo, es aquí, es allá, con el sonido que adentro me enseñó el maestro mar.

Sabes pequeña viajera? En tu cuerpo puesto está... y cuando pierdas el ritmo, ven encuentra ese sonar... y deteniéndote entonces, así habrás de equilibrar.

Estás en ésta existencia ,tú detienes mujer sabia, la velocidad de ese tiempo en un mundo ya real; para que entonces la esencia, engalane esa existencia, que ya sin esa presencia no pudieras saborear.

Puedes ir contagiando de este descubrir sereno, a otros seres que la prisa, ha robado ese deleite, de amarse, reconocerse y darle entonces un remancito de paz.

Urrra... ..ah?? ajá

Qué belleza de mensaje, éste viaje ya retorna, lo que a veces percibía i mas ya nunca olvidaréii

(Ligia Restrepo Montoya)

10.2 MANIFESTACIÓN DE LOS EFECTOS DE BIODANZA Y POESÍA A NIVEL PSICOLÓGICO

***Con Biodanza y Poesía se estimula la libertad, la espontaneidad verbal, la conexión con los recursos verbales, desde el juego, el disfrute y la afectividad**

*** Se estimula el instinto lúdico**

¿Quién es el artista sino un niño que juega con las palabras, los trazos, las formas, los sonidos, los colores? ¿ quién es el artista, sino aquel que nunca entendió que era importante crecer; aquel que lleva siempre de su mano al niño que fue y que aún sigue siendo? ¿ quién es el artista, sino aquel que no perdió la capacidad de asombrarse y que encuentra en lo más sencillo, un motivo para la creación?[32]

Aunque mi creatividad es uno de mis potenciales más desarrollados, creo que le he dado más y más libertad a mi niña interior, que es parte de mi existencia; viene de antes y de manera permanente, la disfruto y ahora con biodanza sé lo potente que es en mi vida. Me ha permitido sacar capacidades dormidas a la luz, o que las había dejado guardadas desde mucho tiempo atrás.

"Encontrar nuevas rutas para transitar, de reírnos de nosotros mismos, de fluir con la vida, de leer el momento, de soltar el control para que la niña interior se manifieste con seguridad y aflore las soluciones inesperadas"[33].

Esa niña la sostengo, la dejo que aparezca, la llamo; porque ella es la que trae la dulzura hacia el afuera, el goce, la risa, el juego.

[32] AMAYA, Op. cit., p. 19.

[33] SARAY, Op. cit.

Encuentro con mi niña

(Poema de las Líneas de afectividad y creatividad)

Yo soy tu, porque eres tan hermosa niña mía que estás dentro de mi corazón; desde el susurro, el aleteo, con tus ojos vivaces, con tu mirada profunda, y esas manitas redonditas, las quiero posar sobre las mías para fundirnos hoy, después de tanto tiempo, yo sé que a veces no te miro, me ausento, más agradezco tu paciencia para encontrarnos de nuevo.

Fundirnos, mimetizarnos, ponerle el arco iris como danza, el colorido de tu piel me llena, es placentero saber también que existes, que yo puedo recuperarte; que desde ti es que creo, que enamoro, que encanto, que disfruto.

Llama... llama... ven a mí todos los días

(Ligia Restrepo Montoya)

El Poema soy yo

(Poema de la Línea de creatividad)

Dulce, suave y encantadora niña que su mirada serena acoge cada día, soy aquella que mis padres decidieron crear, que Dios primero habilitó en su corazón.

Vinieron las aves, las montañas, los sonidos y las nubes me llevaron a ese vientre dorado,

Escucho la sonata del amor, de las canciones hermosas que una madre quiso regalar.

Aquí estoy en plenitud, en gozo; soy mucho más de lo que imagino, mi espejo del agua, de ese río tempestuoso que me permite aparecer.

Me encanta y agradezco mi presencia, he logrado desde la mano de mi misma, yendo por ellos aunque tenga miedo; los hago mis amigos, les converso, les invito porque siempre seré oferta; pues soy una hija de un Dios poderoso, que me habita, que me quiere.

Vamos entonces doncella amada a continuar sembrando, a darle luz a la oscuridad de otros para que mi voz haga que su voz tenga presencia.

Me amo profundamente en este día, me sorprendes con solo saber que puedo contar contigo.

Hasta pronto, sí hasta siempre!

(Ligia Restrepo Montoya)

Mi útero tiene para decirme

(Poema de las Líneas de afectividad y trascendencia)

Que tienes muchas mujeres engendradas en ti; eres esa dulce niña de pelito negro, que papá y mamá al nacer rodean con abrazos; también eres esa chiquita parada en el taburete, con muchos bucles y que mami no deja caminar para cuidarte sus piernitas. Y prendida de la mano estás, de 10 años; con pelo corto, con mirada profunda; con timidez en ella... y te vas encontrando además con una chica de plataformas altas, de pelo largo; con unas cejas tupidas, que disfruta el baile; que pareciera se le acaba el tiempo, pues es tanto su deleite, que goza, da vueltas; encuentra los brazos de un amor precioso.

Somos una... esa Ligia alegreiiii, de allá vienes doncella colorida.

(Ligia Restrepo Montoya)

Mi niña hermosa quiere decirme

(Poema de las Líneas de afectividad y trascendencia)

Que está feliz, que siempre la lleve de paseo, la deje expresar su risa, su canto, que permita el juego con lo que sea... con la nube pasajera, con el ruiseñor, el picaflor, la tierra; que te untes de sabores, que te deleites con el otro; y que solo con mirarlos a todos, los que van de paso por tu vida, la veas a ella tan serena, frágil y que da regalos, de esos que sorprenden, que alegran, que sí... sí... sólo estaban esperando.

Vamos juntas al columpio y lleguemos a la luna; brinquemos con alas fosforescentes para poder llegar a fundirnos con el todo.

Hay besos muá... muá..., rociemos de pétalos el arcoíris, llenemos el mar de colores y saltará el delfín y entonces, los peces vendrán a recibir el arrullo, nuestro arrullo... De ti y de mi.

Solos grandes y pequeñas... guarda en ese cofrecito mi manita... porque nuestras manos... se tocan, se besan, se encuentran

Amigas por siempreiii

(Ligia Restrepo Montoya)

*** Se estimula la expresión de afecto hacia los demás**

La integración con el semejante, consiste en restaurar el vínculo originario con la especie. "En el sistema de biodanza, la afectividad está relacionada con la solidaridad, la empatía, la identificación con el otro y la socialización. Está línea involucra cualquier exaltación de ánimo, el calor amoroso, la sonrisa y la comunicación con las personas, trabaja el amor indiscriminado por los seres humanos y por la vida en general"[34].

Este potencial ha sido expandido y estoy en presente conciencia para sostenerlo con los seres que amo. Tengo maneras creativas y diversas para manifestarlo.

Miles de caricias

(Poema de las Líneas de afectividad y trascendencia)

Es un día de amor, el esplendor mío es el esplendor del otro: esos amigos que cantan, que vuelven a mi corazón, me traen la tibieza, me dicen al oído y ese viaje por el mundo me conecta, me transporta, hace que venga el agradecimiento a Dios por tenerme de su mano; ese olor de la leña me cuenta que hubo un ser humano detrás, que hizo algo.

Abrazo, me abrazan, soy danza, soy canción, soy Ligia, soy la mujer que he construido de la nada y del todo.

Me gusta el alimento que me proporciona el otro con su mirada.... Cuántas sensaciones en el alba, el agua que muy temprano me acarició; los árboles me arroparon; hubo conversaciones nutrientes y unas manos amorosas que me dieron alimento.

Estoy dulcemente en sintonía con lo que me rodea

(Ligia Restrepo Montoya)

---

[34] Ibid, p. 113.

Hoy me siento feliz y agradecida con la vida por…

(Poema de la Línea de trascendencia)

Tener unos ojos que pueden percibir la belleza del otro; la posibilidad de amar y ser amada por ese hombre maravilloso, cálido, suave, que califica y valora la mujer que soy; por la existencia de mi madre a la que amo y puedo expresarle mi cariño. Por estar completa y en sanidad; éste regalo de mi cuerpo que está siendo un refugio de ternura. Por los olores que llegan a mi, de la tierra mojada, de las brevas recién hechas; de la lejanía aparece un pan recién horneado; la mandarina rosadita y el perfume de mi amado.

Siempre reconozco mis talentos; esos que Dios ha puesto en mi corazón; y últimamente el descubrimiento de mi poeta interior.

Es magnífico tener la familia que me acoge, los amigos que van y vienen, lugares que visito que son de mi añoranza, el invento del avión, del internet para alcanzar a abrazar a mis sobrinas o vernos de frente.

Por las compañeras de camino, que me llenan de abrazos y de afecto.

(Ligia Restrepo Montoya)

***La danza y la poesía refuerzan nuestra identidad.**

Cada individuo forja su identidad -y descubre la identidad de las personas y objetos que le rodean- a través de su devenir biográfico.

La vivencia de constituir una criatura única, en resonancia e intimidad con todo lo viviente, es la característica anímica de una identidad sana.

Creo que yo misma soy una pintura- jajajjajaja y por eso me hice una poseía donde realmente expreso que no hay duda, soy la reina del color y la alegría. Está en mi piel, en mi mirada, en la forma en que camino, en la coquetería de mis movimientos, de mi cara y sobre todo en el juego que está en el contacto con mis compañeras de danza. El mundo de sensaciones lo incluyo, la naturaleza no falta, los animales, el agua, el viento y descubrí que lo traigo de mi madre y de mi padre.

Los frutos de la danza

(Poema de la Línea de trascendencia)

Hoy recibí de nuevo, aunque de manera hermosa, un llamado que tiene un alto sentido, porque lo tengo en mis manos- debo hacerme cargo y no olvidar que tengo una esencia y el otro también; y que ese trabajo conmigo y cuando me invitan a caminar con el otro- es para lograr que brille, que salga lo mejor de él.

Puedo lograr que el otro se mire hacia adentro, allí está esa estrella luminosa y hay veces que las nubes la opacan... pero hay formas de que ellas pasen, de que al cantar con alegría dar un paso hacia el frente y celebrar mi aparición, tu presencia y tu y mi grandeza.

Qué linda metáfora... solo así, el otro siente el deseo de acercarse, de tomarme o tomarme de su mano.

Quiero ser quien te acompañe a soltar el velo, y que felices sepamos... tu eres, yo soy y podamos orbitar en el mismo planeta, sin que nos opaquemos.

(Ligia Restrepo Montoya)

Armonía con el pasado

(Poema de la Línea de trascendencia)

Aparece un nido con huevos, donde asoma la cabeza de un animalito, que apenas abre sus ojos maravillado de la existencia; de los seres que lo rodean, que están por una razón especial... ser sus compañeros de vida, sus maestros... donde posa sus pies para avanzar.

No soy nada sin ti, hermosos padres que sembraron lo mejor y aún en este momento, encuentro el valor de cada sí... de cada no...

Po eso mi alma en paz, sin reproches, con la gratitud porque ya me hecho cargo de potenciarme, de amarme, de ser yo la responsable.

Yo soy grande, yo decido, yo asumo como quiero vivir y mi declaración brillante es, lo que fue... fue....

Gracias por el regalo, yo doy vuelta a la página de mi vida y cada día escribo orientada, más bien perfumada, para seguir por un sendero de flores, de frutas, de ojos, de miradas, de caricias que van y vienen.

Soy un péndulo, voy... recibo, vengo y... esa es la existencia que construyo.

Sin confrontar, sin juzgar, amo y soy amada y con alguien con quien no haya tanta resonancia, me esfuerzo en llevarlo a mi corazón y desde un abrazo adentro; sin que el otro lo conozca, le digo.. Te acepto y valoro.

(Ligia Restrepo Montoya)

*** La danza y la poesía nos conecta con emociones muy profundas, la escritura y la palabra oral dentro de la sesión de biodanza nos permiten la expresión de emociones**

"El individuo sano expresa con espontaneidad sus emociones frente a circunstancias concretas mientras la persona enferma las disimula u oculta, o bien las descarga sobre otros, asumiendo una postura de víctima"[35].

Desde la primera maratona, tuve la facilidad de abrirme, de estar desde la autenticidad que me caracteriza.

Manita de niña

(Poema de la Línea de afectividad)

Manita de niña, de adulta, de flor acorazonada, de ti... donde se conjuga el paso del rio, la pintura fresca de un atardecer.
Con ellas te acaricio, oh amor de mis entrañas, con ellas he adentrado mi mirada en tu mirada y cuántas sensaciones expresadas, que demuestran con el sí, con el silbido, con el canto de sus venas y en un susurro, que al tocar el piano, destellan la sonata de un amor tan puro,..
Disfruto el acariciar a un niño, a mi padre que yace recostado, después de instantes de olvido, donde aún ausente, quisiera que mis manos le devuelvan la salud perdida y sienta que lo amo; que esa dulce caricia agradece su respiro, su risa, su regalo de vida.
Soy una presencia de contacto, de caricia, de música colorida, que demuestra afecto.
(Ligia Restrepo Montoya)

[35] Ibid.

***Biodanza y Poesía estimulan la creatividad en general**

La magia del peluche...

(Poema de la Línea de Creatividad)

Eras un osito gordito, de cara dulce, de un cuerpo pesadito, con gran tamaño, osito panda porque tus ojos vivaces me miraban y tu sonrisa grandiosa regalabas.

Pusiste tu manito redondita en mi cabeza adolorida, tensa a momentos, sostenida como un punzón volátil; que viene y va, que se hace colorido, que dice cosas que aun yo no interpreto, que un mensaje tiene... aladín, aladán de la montaña rusa, del trapecio, del loco que hay en Mí.

Quiero el trineo donde lleve de paseo al circo de animales y a romeo- mi amor sensacional.

(Ligia Restrepo Montoya)

10.3 MANIFESTACIÓN DE LOS EFECTOS DE BIODANZA Y POESÍA A NIVEL EXISTENCIAL

***Con La danza y la poesía se recupera la conexión con la palabra y la escritura, y por lo tanto con la posibilidad de expresar lo que necesita, a través de estos medios**

"Durante la sesión de biodanza y Poesía se crea un espacio de intimidad, para que la persona registre su vivencia desde la escritura orgánica y si es de su agrado lo comparta, cuando se genera otro momento de conversación grupal. Es allí en la palabra escrita donde existe la gran posibilidad de manifestarse"[36].

En mis poemas hay temas que mostraron su importancia: La integración vs polaridad, la niña vs la madre, la luz, la Familia, el amor fraterno y de pareja, la libertad, la sensualidad, la naturaleza, la identidad, el aquí y el ahora, el color, lo espiritual y de forma transversal la creatividad está latente en todos ellos.

[36] AMAYA, Op. cit., p. 17.

¿Qué me ha regalado la afectividad, a éste facilitador que hoy soy?

(Poema de la Línea de trascendencia)

Has sido la semilla amiga afectividad, he podido ir cuidando mi vida y precisando los sentires; revisando desde dentro , que acontece allá en tu casa, esa que vengo habitando y tu ahora eres el centro, porque estabas guardadita... Afectividad regalo, afectividad tesoro, afectividad estrella, afectividad canción, afectividad abrazo, afectividad mirada; bajo los cristales profundos de esos otros ojos que aparecen y se unen a los tuyos.

¿ dónde estás ? encontré tu refugio en un corazón muy rojito, que hace pum... pum.... Pum..., que se sonroja de pronto , porque la afectividad colorea, ilumina, conecta y abundantemente entrega,

Soy diferente, soy yo, soy más.... Porque me contengo y contengo a muchos otros, que se cruzan en mi camino de vida, No importa el lugar, sí importa el reconocerte y hacerte parte de mí.

(Ligia Restrepo Montoya)

El más alto vuelo

(Poema de la Línea de creatividad)

Sabes mi pequeña, déjame volar, no contengas mi existencia, estás acompañándola de alguien, no importa de qué; de tu corona de brillantes, del pajarito colorido que te muestra la belleza, de la mujer pez llamada sirena que danza en los aires, tienes como ponerlos a todos a soltar los millares de secretos que tu alma posee. Es de ayer, de hoy y de mañana que vestirás mis palabras y tocarás la trompeta y saldrán las estrellas que al dejarlas ser voz

puedes llegar a conectar las fibras más profundas de ese otro, que eres tú y que aún no vuelve palabra su sentir.

Permítele al mundo, no te quedes inmóvil que es posible juntar el alma con las letras , que puedan existir de la mano entrelazadas... no tengas temores... deja que el brillo siga apareciendo, quítale las puertas que lo aprisionan y canta una y otra vez

(Ligia Restrepo Montoya)

Lo que mis miedos me quieren decir es...

(Poema de la Línea de trascendencia)

Que están más altos que tú en el firmamento y tienen garras, que tu supones son para aniquilarte y podrías pensar que son un agarre para fortalecer tu existencia ¿qué tal si los ves como el pollito? ¿los bajas a tu nivel y los cubres en secreto?

Entra y permite que esa luz poderosa de la noche te cubra, te arrope, te montes en la luna, más arriba de tu miedo; cabalga divertida; ríe con ellos, llora; haz lo que tu quieras ... decide por ti, no dejes que el miedo lo haga por ti.

(Ligia Restrepo Montoya)

***Con La danza y la poesía se desarrolla la percepción poética de la vida**

El amor es nuestra esencia y se manifiesta en nuestra manera de ser, mostrando el estado del alma, en consonancia con la capacidad de ver y existir.

El poder ser uno mismo libremente, que es un espacio ganado con Biodanza y Poesía, donde he podido ser amor.

"El amor te sensibiliza para amar y comienzas a descubrir belleza y amor a tu alrededor, si miras con los ojos del amor, donde quiera que vayas sólo verás amor. Los árboles están hechos con amor. Los animales están hechos con amor. El agua está hecha con amor. Cuando percibes las cosas con los ojos del amor, puedes conectar tu voluntad con la voluntad de otros[37].

Entonces puedo decir, que todos mis poemas, tienen esa influencia, porque el contexto creado desde Biodanza y Poesía está mostrando aristas de mi vida –pasada, presente o deseos- que estaban vibrando en mi corazón.

[37]RUIZ, Miguel. La maestría del amor. 9 ed. s.c.: Urano, 2007. P. 112.

Lo que habita mi corazón

(Poema de la Línea de trascendencia)

Soy canto, soy luz
Soy estrella, soy planeta,
Soy amor del infinito
Soy... tu... soy yo,
Soy lo que tu quieres que sea,
Soy encuentro que sella el encuentro.
Me doy,, me das, recibo desde aquí, desde allá, me lleno de tu sol, de esa luna en que me subo para enviar volando la posibilidad del viaje- a ese lugar sereno, dónde solo el amor nos fortifica.

¿qué tengo entonces, como amigo, hoy día?
Una sensación que trae la plenitud hermosa, y me habla al oído, que soy hija del planeta, que construimos juntos con el todo.
Quiero ser la flor, el canto, la siembra, la cosecha, el alimento, la poesía escrita de nuestra inmensidad.
Amo, me amas
Y el amor será por siempre
(Ligia Restrepo Montoya)

*** Con La danza y la poesía se recupera la palabra que viene del inconsciente, deja de lado la censura, que desde la razón limita muchas veces el lenguaje y la comunicación**

En todos los momentos dedicados y propuestos por la profesora a este espacio de la palabra, no se dió en mi ninguna postura de cuestionamiento; porque la emoción es la que permite que broten los poemas, las manifestaciones de adentro.

¿Nos comprometemos?

(Poema de la Línea de sexualidad)

Hoy me quiero comprometer a rescatarme; tengo una esencia sexual que disfruto, que amo, que ha hecho que tenga una pareja valiosa.

Cuidaré de mi cuerpo, traeré de las estrellas lo que sea necesario, para que el elíxir llegue- regrese- me sorprenda; que mi creatividad la ponga a mi servicio, que dance y toma la antorcha que Dios, me ha provisto en la vagina, para iluminarme y con ese destello, expanda contigo, amor de mis amores, mi plenitud sexual.

(Ligia Restrepo Montoya)

*** La danza y la poesía nos conecta con una vivencia distinta del tiempo, nos lleva hacia kairós.**

Es un aprendizaje que permite diferenciar cuándo las cosas de nuestra vida, deben ser administradas desde el tiempo cronológico y cuándo otras situaciones deben darse en el momento propicio. Esto pone de manifiesta la paciencia y el ejercicio consciente de ella.

Las cosas sólo serán cuando deban ser, por mucha prisa que te des. La realidad no es algo que se pueda forzar porque, ya estamos en ella.

Hubo momentos de caos, donde esto no lo viví de esta manera; más a medida que fuimos profundizando, se fue incorporando.

El silbido del sí

(Poema de las Líneas de creatividad y afectividad)

¡Sí! es la declaración, que me hace bien, eso viene de urrai oki, yai, y yahoi vao... vao... qué bueno mi ligia, en esa sinapsis con tu hombre amoroso; te dejaste cautivar... y todo lo vivido, degustado, sentido en esas danzas de la mañana, son como el reflejo de tu rostro en el agua... sencillamente eres tu...

Dulce mía... ¡me haces bien, me haces bien, me haces bien! Gracias por dejar que aparezca una nueva vez... y que en cada contacto brille tu hermosura, calidez, amorosidad, deseo de fundirte con el otro y soltarte de nuevo.
y esa garza te trajo , de la lejanía un mensaje que está en tu piel; la fraternidad- cuántas manos, unidas, entrelazadas, juguetonas, danzarín, danzarán- ja ja ja

(Ligia Restrepo Montoya)

Lo que mi alma me quiere decir es

(Poema de la Línea de trascendencia)

Hoy recibo tu confirmación, pasó la estrella fugaz en conexión de un hombre, que susurró, así a mi oído.
No es de hoy, son meses donde se ha ido gestando una tierna realidad; han pasado por mi corazón, mi cuerpo, miradas que me llaman, abrazos de unos seres que los necesitaba; encuentros de unas voces del entorno mío; de ti amiga mía, de ti celeste hombre danzante... del pájaro que canta, del sonido de la cascada y esa alma mía se había preguntado ¿qué hacer? cómo seguir en el camino de las huellas que en la arena dejo, cómo en el pabellón de las orquídeas, cómo fundirme en el todo.

Definitivamente se tradujo en la palabra que ayer elogió un mandala... sí mujer, sí niña de adentro, sí con la sonrisa amplia... mi deber ahora... que se ha ido juntando la gota de la brisa con la otra, la nube abrasadita con su compañera que juega, es ser una con la totalidad.
Qué respuesta tan brillante, seguiremos explorando en el elixir del descubrimiento, que inició unos minutos de un ayer, de este año precioso.

(Ligia Restrepo Montoya)

*** La biodanza y la poesía generan una expansión de la conciencia, que nos permiten transformar nuestra existencia**

Adquirir conciencia es darse cuenta y sostener esta manera de vivir la vida, como la salida del sol sobre la noche, o de la luz sobre la oscuridad. Es la alegría de hacer descubrimientos.

Pude sentir en mi cuerpo muchas cosas y traer del recuerdo como de adolescente todas las noches escuchaba música bailable y movía mis pies; era deliciosa esa sensación. Creo que tengo una gran sensibilidad a la melodía, que cada palpitar del corazón me da cabida.

La música salva vidas, qué bella metáfora y para poder seguir en la expansión de la conciencia, reconocerla en lo sutil, en el contacto, en mi cuerpo y las sensaciones; es un camino sin regreso.

Yo soy la orquesta y el director parte 1.

(Poema de la Línea de creatividad)

Un día Dios dijo... hágase Ligia y fue así como la música de sus padres sintonizó su tocata y maravillosamente aparecí yo.
En mí ha estado desde entonces la magia de ser instrumento; la gaita, el saxofón, el piano, el acordeón, las maracas, el triángulo... muchos hacen parte de mi cuerpo, quien tiene la sabiduría de que aparezcan adentro para regalarme el concierto necesario. Antes, en diferentes momentos no había conciencia en mí para descubrir su mensaje, mas hoy mi cuerpo se ha vuelto mi director preferido; para contarme historias que acontecen y yo misma me he convertido en un director florido, que lleno de colorido abre las puertas de mis sonatas profundas.
Soy música, la música de mi interior, me ha contenido, me ha removido, me ha traído de diferentes maneras , el potencial del amor y muy acurrucadito, con pasajeros de un tren que en cada vagón transporta la afectividad, la vitalidad, la creatividad inmensa, la sexualidad y la hermosa trascendencia.

(Ligia Restrepo Montoya)

Yo soy la orquesta y el director parte 2…

(Poema de la Línea de creatividad)

Cada instrumento juega conmigo, primero haciendo que en mi emerja un yo brillante, mas al seguir, dejando que aparezca mi música, hay un encuentro con un "tu" que también deja salir su luz, para que juntos al sonar de los tambores; construyamos un nosotros que es el elixir de la existencia.

Quiero enredarme en cada nota musical del que se acerca, o del que desde la distancia aún tiene la timidez para tocarlas…no importa, yo tengo la paciencia, la dulzura, la contención profunda de comprender tu ritmo, para esperar la siembra que sé que la confianza producirá tu fruto, nuestro fruto y así muy de la mano de unos corazones vibrantes, palpitantes, danzaremos al son de las estrellas que cantan el tic-tac; con la cómplice luna… que dice oh!

Yo sé lo que acontece, con esas nubes que arrastran nuestras voces hacia el infinito, para que ésta orquesta que somos en conjunto, con esos otros seres; ya dancemos desde adentro, desde la belleza suave y con la cadencia que explota; los disfrutes y traer a ese río, sus aguas turbulentas, que son otro habitante, otro intérprete fogoso; con el sonido del viento que encienda ese mi fuego… abrazador, candente para que permanezca la unión de nuestras almas.

Toma mi mano, para que unida a la del otro, y otro y otro, potencien los talentos, de esos que Rolando construyó en su tejido y que nos ha dejado su amor universal; como esa huella que hace la máxima, suprema y sagrada nota musical.

(Ligia Restrepo Montoya)

Querida escritura...

(Poema de la Línea de creatividad)

Hoy estuvimos de fiesta, dimos un gran concierto, apareció la oruga vestida de frac y también la mariposa carmesí, dorada, el tulipán rosado, y yo con mi corbatín de pepas.

Pude demostrar entonces ,que mi flauta enternece, que el acordeón alegra, que las maracas hacen bullicio sonoro, que llegan las notas musicales con su dulce do- re-mi-fa -sol-la-si.

Cómo se metieron en mi alma y no pude resistir la flauta callejera, el violín anaranjado, ahí me quedé mas rato... su melodía enloqueció a la cebra sentada adelantico y mi piano sensibilizó las almas, danzaron los presentes y llegué a dirigir la orquesta

(Ligia Restrepo Montoya)

Adolescente perfumada

(Poema de las Líneas de sexualidad y trascendencia)

Tenemos unidas nuestras manos, hoy tengo los colores de tu sonrisa, y vamos para un baile y tu encontrarás la belleza que hay en la danza con Romeo, los hombres son los príncipes...

Dejémonos seducir, reír desde ese juego que nos habita y besa... besa... mucho; siente en tus labios, la dulzura de esos ojos cristalinos , que nos abren esa puerta hacia el disfrute, muy pegadita, muy entregada...

Caminemos al bosque para que la música , que está en el ave, en el árbol, en la lluvia que te lava, la nube azuladita te recree, te traiga de ese mundo de la magia... el movimiento de la sensualidad; y qué importa, explora y vive intensamente la ricura de unas sensaciones tan profundas, deliciosas y cuando te dejes... te abandones, aparecerán los colores y te volverás mariposa fosforescente; qué importa que después venga la muerte.

Fundamos nuestros corazones, toma mi mano y recibe mi delicado beso, para sellar este encuentro eterno.

(Ligia Restrepo Montoya)

***Biodanza y Poesía se genera que el participante tome contacto con su artista interior, va aprendiendo a darle un lugar claro en su vida, permite que se despierte una parte adormecida de su ser.**

Mujer Antorcha

(Poema de las Líneas de Creatividad y trascendencia)

Yo fui la luz, me volví la antorcha; cuánto aprendo de mí, del otro, de los otros. Cuántas noches interiores, centellean los amores, la... la... la... qué bueno cantarle al amor; pasé con mi amado por un túnel florido, estaban los olores de la azucena blanca; vino el delfín saltarín con su sonido profundo, qué afortunada soy de tener tan cerca la caricia, el beso, el dulce mirar, la complicidad que siento, me gusta ser mujer. Ser yo, afianzarme en el descubrimiento diario, me miro en la-el agua que me encuentro y saben mis queridas... aparecieron todas, estoy en un círculo tierno de mujeres valiosas, a quienes sigo honrando su presencia, mi encuentro con el todo.

Soy feliz de que cada pedacito de mi cuerpo y de mi alma, sea un pedacito de ustedes... cuántos suspiros llegan... Porque definitivamente el valor está en lo que soy, en eso que primero encuentro. Dulcecita princesa, bocadito precioso

¡ Te amo !

(Ligia Restrepo Montoya)

Una huella perpetua

*Tengo un sueño con las personas del mundo de Biodanza que lean mi Monografía y es poder exhortarlas a que inspiradas por mi vivencia de Biodanza y Poesía; que generó la explosión creativa en mí, se den el espacio de vivir la Biodanza desde la poética, para que también experimenten la escritura orgánica que la(o)s lleve a liberar sus poetas interiores; como un don que está latente en todos, como seres humanos.

Regalos de amor

(Poema de la Línea de trascendencia)

Mis deseos son deshojar las margaritas, sembrar la alegría en terrenos desolados; llevar con tenue y dulce voz las posibilidades, porque este amor inmenso que sembró tu madre, puede reverdecer. Ella estuvo contigo en el vientre, por dentro y por fuera- y esa eres tu; también producto de tu padre, que te meció en sus brazos y puedes replicarlo; ese regalo eres tú; un gran regalo de amor, así que entrega en abundancia, con solo dulce en tu sonido; porque puedes atraer, invitar y acompañar a otros, que apenas lo vienen descubriendo.

No temas si a la velocidad del viento, no resuenan; tú tienes la paciencia, como don del universo y sabes esperar; y mientras que el milagro ocurre, abraza sin contacto si es la forma, manda besos pegotuditos y de larga cola, hasta que envuelvas con un solo respirar la noche, el día, el dulce, el amargo, los colores, sin sueño, sin distancia, como un tejido de mar, de la ballena que con su fortaleza, trae más vida a este lugar.

(Ligia Restrepo Montoya)

El alma extendida

(Poema de la Línea de afectividad)

He "llegado a ti", con el corazón en la mano, te lo traigo como un regalo esperado; con ternura, y él trae la luz brillante, donde hay caras, muchas manos, muchos besos, como una extensión de tu alma.

Sopla... sopla para que tu olor atraiga, logre que lleguen a tu encuentro... sólo necesitas mirar desde ti; que aparezcan corazones que dancen, que adornan tu vestidoprofundo, que generen ese no sé qué, pero sabes... ten confianza en el amor único, el que no necesita nada extraño ni exótico; sólo necesita el sentido, la música que suena, el traspasar tu piel y la piel del otro, no te habías dado cuenta de esa gran capacidad de que te dotado.

Eres tacto, eres sonrisa, eres la palabra encantadora que has vuelto a traer a dormitar a tu regazo, más además eres esa mirada profunda, que al tirar el anzuelo, trae de vuelta el pescado más inmensa del estanque... Eres amor ... Amor... Amor...

(Ligia Restrepo Montoya)

RECONOCIMIENTOS Y AGRADECIMIENTOS

El pan, alimento de vida es parte fundamental de mis recuerdos de infancia, con vivencias tatuadas en mis células que vienen a mí, trayendo regalos para este nuevo momento de mi existencia.

Siempre hay un nuevo día, muchas posibilidades de seguir siendo….hay calor en mi cuerpo, un calor que me recorre, que da muestra de la felicidad de habitarme. Siento como cada órgano se junta, se arrima, me toma de la mano con el otro ¡!!!!

***A Dios, que es el centro de mi vida- Bebiendo de la Fuente eterna**

Promesas de Dios

(Poema de la Línea de trascendencia)

De lo que me doy cuenta es que Dios todo lo organizó para mí y que ese sueño que tuve, ahora siento qué significa; tiene todo el sentido para mí- Dios me cuida- me afianzo más en El, es mi centro, es Divino, no hay teorías humanas que lo opaquen, será el centro de mi vida.

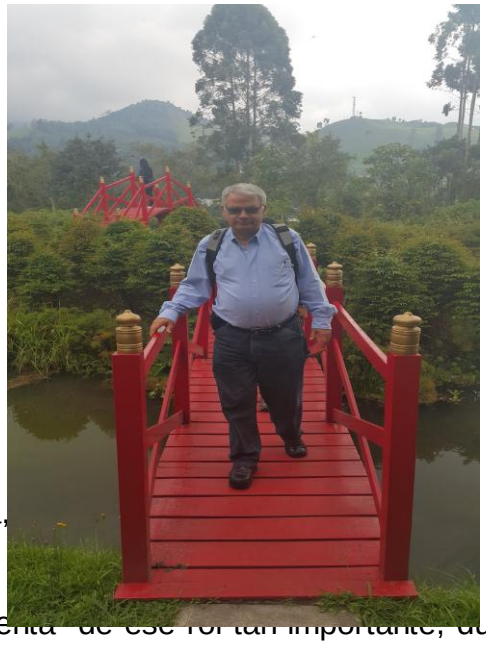
Me da la gracia en este grupo y esto que encuentro es que soy única; resaltan mis talentos, los demás lo reconocen- lo que no saben es que soy hija de Dios, mi pequeña amada como me llamó en esa delicada profecía. Ya hizo su promesa realidad, fueron momentos difíciles, ya comprendí la razón. Mi encuentro con el otro es desde el alma, sigo brillando, también vendrá el equilibrio y podré servir a la humanidad, desde donde El lo ha decidido, tendré el tiempo para todo.

Ya no sufriré, ya estoy al otro lado.

(Ligia Restrepo Montoya)

La gran oportunidad del amor

Hay muchas personas que son importantes en mi proceso de Formación como Profesora de Biodanza y quiero resaltar a **Mi Pareja** como un dulce acompañante .



*Mi pareja estuve presente en mis vivencias, desde la emoción y mis sensaciones corporales, y éste es un apropiado momento para hacerle un reconocimiento, tanto por lo que representa a lo largo de mi vida y muy especialmente durante mi proceso de formación.

El reencontrarme con mi esencia femenina, mujer sensual y deseada.

Biodanza y Poesía me mostró el darme cuenta de ese tal tan importante, durante estos 26 años de convivencia, donde hemos estado despiertos el uno para el otro y construyendo un nido de amor, que alimentado del día a día, enriquecido por nuestras vivencias nos ha mantenido con una relación desde nuestras identidades sanas; especialmente la manera como éste hombre ha ejercido la libertad conmigo, es un tema fundamental para poder ser y poder expandirme.

Células de amor

(Poema de la Línea de afectividad)

Ayer de nuevo supe de ti..., fue a través de la danza con otro hombre, que sentí toda la firmeza que abriga tu corazón.

Tu los has dicho, tu los has repetido algunas veces...yo te amo tanto, que ni siquiera puedes dimensionarlo.

Percibí que siempre estás para mí, que no te mueves de esa postura que asumes conmigo, en cada acto que olvido de pronto; pones tu voz, me animas a seguir.

Y es definitivamente, que este paso como Profesora de Biodanza no había podido darse, sin la fuerza que pusiste, además de tu comprensión amorosa para quedarte; sin tu escucha serena y las palabras de aliento en mis momentos de duda.

Ahí estabas anoche, eras como un árbol con una raíz gruesa, que no permitía moverse, soltarse del lugar plantado, y lo que me dijo es "aquí" "aquí"

Así también tu cariño, la manera dulce, tu trato suave, la forma en que me conversas, tu mirada y la sonrisa alegre, que me lleva a muchos momentos de felicidad.

Celebro nuestro encuentro de cada instante vivido, eres mi maestro perenne; cada momento es diferente, así llevemos tantos años juntos; traes a mi espacio tu autenticidad expandida y lo que ahora fue evidente...

síiii me amas....

(Ligia Restrepo Montoya)

Evocación del amor en el mar…

(Poema de la Línea de sexualidad)

Siento tus labios en los míos, evoco la cálida respiración que recorre mi cuerpo, añoro esos nuestros momentos de pasión.
Hubo serpentinas, destellos de luces, sensaciones de disfrute, soy círculo, fuego, voluptuosidad y danza seductora.
Me acariciaste con tu hablar, con tu sonido, me moviste en vaivén de ir y venir, me dejé llevar sin razón, solo permitiendo que aparezca, que fluya la más suave liviandad.

(Ligia Restrepo Montoya)

Lo que mi fuego dice de mi es…

(Poema de la Línea de sexualidad)

Que sigue ahí, que es algo maravilloso; que sólo se había guardado un poco.
Que brilla como las estrellas y en cada pedazo de mi piel habitas.
Sabes, eres mi invitado de honor, a cada fiesta de placer contigo, con la contemplación de la naturaleza en cualquier forma- con él o ella y muy cadenciosamente con tu hombre amado.
Tu creatividad puede ser usada, alimentada, disfrutada, para que la llama queme y haya más deleiteiiii

(Ligia Restrepo Montoya)

Mi compromiso es…

(Poema de la Línea de sexualidad)

Tomarte de la mano y con tus ojos en los míos, declarar una invitación que he aplazado- de un encuentro cercano- delicioso, donde mi magia femenina, atraiga tu deseo, de sentirme- compartiendo contigo lo que el poema ha descrito, más aun tú no has podido escuchar.

Es un momento que debo, recreo lo que soy desde la metáfora, la forma, el olor, el contacto… irás a una fiesta donde tú serás el centro, sientes como un príncipe, el valor sagrado que mi alma ya tiene, mi personaje azulado, con alas coloridas, sabrás entonces mi amado que sí eres mi hombre; que solo tu existes en mi corazón, mi vida; donde ese espacio que seguimos juntos, en construcción preciosa, es nuestro manantial profundo.

(Ligia Restrepo Montoya)

El sabroso disfrute

(Poema de la Línea de sexualidad)

Traje la magia a mi cuerpo y apareció la poseía, el encanto, la dulzura, y varias sensaciones guiadas por la alegría, qué sabroso este deleite... fue mi postre, dancé desde mi esencia, sentí a cada otro en sus regalos.
El placer hace parte de mi vida, es mi alta conexión con la maravillosa quietud; me subí en la montaña rusa, permití que esa mujer sensual apareciera como nunca, como es; le dí amor y qué destellos de pasión, que me han hecho ser feliz en todo lo que emprendo; qué bueno es amar y ser amada. No puedo detener el entregar tan colorido, sabroso y sentido manjar. Quiero probar de mí a cada instante, soy un regalo de seducción, voy siendo oferta a mi paso y cada movimiento me lo dijo... qué rico que estás conmigo mujer sensual, divina, que goza de las miradas, los encuentros, los pájaros; que es capaz de diseñar desde su pelvis arcoíris de colores; salen estrellas de mí, brillan las luciérnagas, los caballos relinchan, las mariposas aparecen fosforescentes y hay un sol que llena la inmensidad de mi ser.

Qué bueno contarle a Gilberto desde la caricia, el contacto, que me ha hecho feliz con su presencia; que su dulce cuerpo lo honro, lo cuido, lo amo, y quiero que sea así para la eternidad.
Hoy florecieron unos botoncitos de diferentes especies, que necesitaban el movimiento; hay perfume que sale como bombitas de jabón, de todos mis poros, que se abrieron sin presión, que parecieran gritar a muchas voces, ¡estoy feliz vivai

(Ligia Restrepo Montoya)

***Mi familia- Hermoso tejido invisible**

Tengo un valor arraigado en la Familia, la cual es fundamental en mi historia: tantas formas de aprendizaje, en el pasado desde el juego, las discusiones, la risa, la complicidad, el amor, el trabajo en equipo en labores caseras, las comitivas, los paseos... en fin.

Fue revelador verlo plasmado en mis poemas y nuevamente Biodanza y Poesía, con la escritura orgánica permitió traerlo, para quedar como testigo perenne en la palabra.

Honra a mis genes

(Poema de la Línea de afectividad)

Una familia abundante, todos vivos. Existe mi padre, mi madre- sus regalos, lo que representan, lo que siguen mostrando con su existencia. El fluir, el comprender nuestras historias, esas manos que nos unen; esos corazones abiertos, que con sus destellos nos sostienen.

Me gusta haber nacido, donde lo hice; soy fruto de miradas diversas, contrarias, cercanas. Se me viene el olor de ese pan, que elaboraron unos seres que fueron mis maestros. Cuánta textura, dulzura, voces, miradas, temperaturas, cuánto amor...

(Ligia Restrepo Montoya)

Los soplos de inspiración

Gratitud a **Rolando Toro Araneda**, creador del Sistema de Biodanza como la Poética del Encuentro humano.

Según Rolando, su más íntima profesión era ser poeta. Siendo así , a través de ésta hermosa pedagogía usada por sus discípulas, reapareció en mi vida la poesía y mi proceso se convirtió en una aventura de registro de mi historia, desde el cuerpo.

Gratitud a **Maria del Pilar Amaya** por ser la exponente de la escritura orgánica en la práctica de Biodanza y Poesía, y a Liliana Restrepo como Directora de la Escuela de Biodanza de Pereira, que orientó el Proceso de Formación e impregnó su esencia.

Maria del Pilar Amaya, integró su formación inicial como Literata y su formación como Profesora de Biodanza, dando vida a la Extensión de Biodanza y Poesía; trabajo que inició con su monografía de grado como profesora titular, llamado "**Biodanza y Poesía**: La palabra que emerge del cuerpo, el Cuerpo que se hace palabra".

Ha dictado en la Universidad Javeriana de Bogotá, una cátedra llamada "Escritura y Transformación Interior", donde el módulo de Biodanza y Poesía, es un módulo central y en la Universidad de la Sabana de Bogotá, la cátedra de Biodanza, Poesía y Escritura.

En nuestro mundo de Biodanza, es Directora de su Escuela de Formación de Profesores de la Escuela de Biodanza de Bogotá y en la Escuela de Biodanza de Pereira acompaña con dulzura, sensibilidad y su toque poético éstos procesos, con maratonas y la Extensión de Biodanza y Poesía; a la cual asistí y desde donde aparece mi inspiración y ese gran regalo de existencia de haber expandido las alas de mi Colorida Poeta Interior. Fue aquí donde tuve la fortuna de conocerla.

La Extensión de Biodanza y Poesía tiene, según su expositora, entre algunos de sus objetivos:

1) Estimular desde la Biodanza y la palabra poética, los potenciales de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia
2) Poner al alcance de las manos de los facilitadores de biodanza, el poder transformador y potencializador, de la unión de Biodanza y Poesía
3) Familiarizar la facilitador con el lenguaje poético, indispensable en la elaboración de consignas y contextos de la biodanza
4) Dar un canal de expresión a través del lenguaje poético, lenguaje acorde a la propuesta de biodanza; a las sensaciones y experiencias que se despiertan en la sesión.
5) Estimular la autorregulación orgánica que posibilita el acto creativo
6) Vivenciar la dimensión afectiva y vinculante que general la Biodanza, La Poesía y la Escritura
7) Mostrar especialmente como la unión de Biodanza y Poesía, tiene un efecto expresivo, potencializador y sanador; brindando elementos de transformación interior.

Yo afirmo que todos los objetivos anteriores se lograron para mí; más el último objetivo, es evidente en cada uno de los poemas creados, pintados desde el encuentro con esa maravillosa niña interior. Te entrego éste Poema" **El regalo del otro** "como la semilla que sembraste y que ahora tiene muchos frutos de amor.

El regalo del otro

(Poema de la Línea de creatividad)

Siento muchas estrellas en mi cuerpo y tienen forma de nota musical con un movimiento redondito que escribe en el firmamento PLENITUD. Ese sentimiento de entrar en otra galaxia donde hay seres corcheas, semicorcheas, con tonalidades que vibran desde el amor. Todo fue mágico... los aprendices que despliegan sus alas brillantes, llenas de resplandor desde un corazón palpitante. Gracias por cada gota derramada en mi alma, soy un mar de tonalidades producto de cada caricia serena y dulce, de unos abrazos que no quieren desprenderse, de la risa en cada rincón del paraíso natural y de la complicidad de encuentros llenos de generosidad. Me sentí en una aldea donde los sembradores regalaron sus mejores frutos. Que bella esa danza permanente del dar y recibir.

Hoy después de volver a mi cuna, prevalece un tic tac en todo mi cuerpo que evoca el viaje musical que sigue y prendió un caminar sin regreso.

Felicitaciones a mis compañer@s de vida para celebrar sus logros.

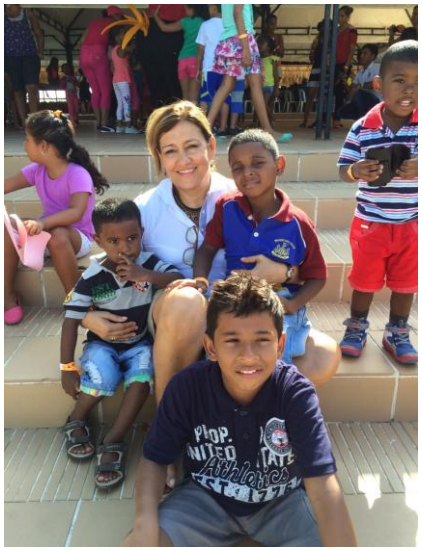
Me uno y me conmueve el poder que produce el hombre y la mujer, la mujer y el hombre unidos desde las cuerdas más profundas, haciendo que la sensibilidad de ambos produzcan el caracol ascendente de grandes aprendizajes. Lili y Alejo, Alejo y Lili, no hay diferencia de sentires, son seres de inmensa luz y de generosidad extrema.

Reciban tod@s una eutonía de dedos. L@s llevo en todo mi cuerpo.

(Ligia Restrepo Montoya)

Gratitud a **Liliana Restrepo Arenas**, la orienta su objetivo principal que es ayudar a los demás, brindando apoyo y conocimiento.

Liliana es una mezcla sugestiva de representación de lo femenino y como mujer ha ocupado roles significativos como empresaria (socia- cofundadora de Frisby S.A- empresa colombiana representa-tiva a nivel nacional) donde ha llevado la Biodanza Organizacional como estrategia de desarrollo humano; en toda la Organización se danza.



También es facilitadora de Procesos de transformación organizacional y comunitaria y abanderada de una nueva Educación desde lo biocéntrico; no solo en el Colegio Tecnológico de Dosquebradas, (35 años) que es producto de su responsabilidad social, sino con la participación en Entidades relacionadas con el tema.

En nuestro mundo de Biodanza, es Directora de su Escuela de Formación de Profesores (Escuela de Biodanza de Pereira) que recién cumplió en noviembre de 2016, sus 10 años de constitución y Liliana posee 15 años de experiencia como Profesora de biodanza.

La Escuela de Biodanza de Pereira tiene una particularidad y es que los encuentros de las maratonas son realizados en un espacio natural que ya he descrito en la presente monografía y que en mi caso particular, fue un excelente y potente ecofactor positivo para la liberación de mi Colorida Poeta Interior.

Dejo éste escrito, que en algún relatorio vivencial plasmé….
La vivencia de mi amiga, coequipera, profesora, maestra de vida y de biodanza, trajo de nuevo a mí la sensibilidad, la alegría, el disfrute, la sencillez, la integración de las metodologías a disposición de la biodanza. Como respeto tu presencia amorosa, tu llegar allá adentro de los corazones, con la gracia y la precisión de las distinciones. Soy usuaria de lo mejor de ella como persona y profesora; ya que me trajo el gusto de la danza, de estar ahí, de ser gregarios y necesariamente como es su arte, del amor para el contacto con el otro. Gracias mi lili querida, por compartir y afianzar más tu legado- la amistad sin fronteras, sin distancias, con todo por siempre. Por mantener el hilo del cuidado y darnos la importancia como parte de tu equipaje; cada mirada, abrazo, espacio, fotos, y cálida acogida me hizo tener al grupo en formación como parte integrante de mi familia de vida.

Este poema "**Agradecer estrellado**" lo pongo en tus manos, como mi mayor muestra de lo que representaste y con la huella imborrable para la posteridad.

Agradecer estrellado

(Poema de las Líneas de creatividad y afectividad)

Vienen a mi sensaciones suavecitas, se teje el placer en mi cuerpo con la profundidad de las aguas, con el sonido del viento, con el fuego abrazador y la fuerza de la tierra.

Estoy llena de movimiento cadencioso que desborda risa permanente, que me devuelve frescura, que me muestra mi plenitud de existencia.

Agradezco a la maestra, que con su toque sutil promueve mi aprendizaje, su manera de llevarme a esos sitios conocidos y otros desconocidos, donde yo soy responsable, de aquí hasta un mañana, de estar presente y consciente de cuando uso tal cosa.

Celebro, con esos tambores que mi corazón y el tuyo tengan sonidos perplejos, sintonía en sus voces, vuelen llenos de colores y se produzca una fiesta.

Que hermosa es esta orquesta de movimientos de seres, que van encontrándose en ellos, que sin pensarlo siquiera hicieron, que las estrellas brillaran de otra manera

(Ligia Restrepo Montoya)

Cristales iluminados

Gratitud a mis compañeras de formación

Dentro de mí llega una melodía cuando llega mi amigo y es mi melodía la que me hace feliz. Cuando mi amigo se va, me quedo lleno con su música y no se agotan sus melodías, pues con cada persona suena otra melodía distinta, que también me hace feliz.

Tony de Mello

¿Qué ha representado el Grupo para mí?

(Poema de la Línea de afectividad)

Dulce, suave, amoroso, de gran sensibilidad ha sido mi encuentro contigo.
Has sido una siembra en mi alma de sonetos , que le dieron flores diferentes, aconteceres preciosos, sentimientos agradecidos, nacimientos o renacimientos de la ternura infinita... han logrado que yo camine más de prisa en el afecto de personas importantes; que salga esa maravillosa mujer sensual, cariñosa, , cuidadosa, que es capaz de hacer pausas y saber lo que es importante más allá; cuando vibra, cuando un abrazo la eriza, cuando una mirada la conmueve, cuando también se da el permiso de poner límites o no hacerlo.
Es tan grande mi gratitud grupo hermoso, que cada estrella les entregue mi presente para que dure por la eternidad y en la noche puedas verme; tu mi mariposa colorida, tu mi caballito juguetón, tu mi tierna rosa, tu mi turpial resonante... tu mi diamante de luz y así pudiera sacar una frase para cada alguien que engrandeció mi existencia.
Mi amor es profundidad, por lo que así me han regalado.
Me gusta, me agrada y valoro todo lo recibido en palabras, besos, danzas, miradas coquetas, tiernas y llenas de ti ¡!!!!!
Mi camino seguirá sin tu presencia física, pero sé que el encanto de mi historia hizo un matrimonio contigo.

(Ligia Restrepo Montoya)

Almas Sincronizadas

*Gratitud a la Profesora de Biodanza Luz Stella Saray Rubio por haber aceptado en el camino y entregarme su compañía serena, fluida, precisa, oportuna y amorosa en la parte metodológica del presente trabajo.

*Gratitud a la Profesora de Biodanza Luz Miriam Arteaga Alzate por venir desde tan lejos a un llamado sutil ; que nos llevó a conversaciones reflexivas sobre lo plasmado y compartires profundos , que se convirtieron en vivencia para poder dar los toques de sensibilidad narrativa a mi monografía.

*Gratitud a Fabiola Restrepo Arenas por prestarme su escucha en presencia y hacer equipo conmigo en revisiones y decisiones de la producción poética; además de entregarme palabras de validación que valoro.

EPILOGO

Siendo nube luminosa

(Poema de la Línea de trascendencia)

Mi reptil fue subiendo la montaña y en lo alto de la esfera pude soñar; reconocer que afuera aparece lo que hay adentro mío y me encantó envolverme en la nube pasajera, pero lo más disfrutado fue el camaleón en que te convertiste pomito blanco; fuiste trazos largos del pintor, me mostraste un corazón sinuoso y vi en tu danza en los espacios vacíos con tu hermanita, con el cerro puntudo y te volviste coqueta con el sol resplandeciente, con el viento cambiaste de lugar y eso no te importó. Estuve, me fui a sentirte cerca, me convertí en una como tu... y solo puedo cantar con dulce voz de mi amada; que me encantas, que fundirme contigo me transporta como rayo veloz al infinito.

Te robé a besos... a ti, al majestuoso y colorido, una luz más para acrecentar la mía para sentir que es algo conocido; que la luz no solo produce destello sino que abre la sombra hacia la posibilidad.

De par en par hay una puerta de la inmensidad, de seres que unidos de la mano van regando chispitas a su paso.

Acepto mi responsabilidad consciente de llevar la antorcha de mis ojos serenos, de mi voz desde la calidez que susurra toda la ternura que no se acabará, que quiero sembrar más y llevar la luz hacia donde el otro hermano de la vida ha creído que no existe; o que se apagó de pronto y solo necesitaba un palpitar, ese que mi corazón posee y es un cantico de cuna para contenerte en un amor profundo, que soy capaz y ya me he demostrado que produce hoguera instantánea o con pausa, más la confianza permanece haciendo su tarea de dar esa tibieza que tu recibirás.

Te amo amigo del planeta

(Ligia Restrepo Montoya)

BIBLIOGRAFÍA

AMAYA María del Pilar. Extensión Biodanza y Poesía. Módulo I y II. Escuela de Biodanza de Bogotá, 2011.

SARAY RUBIO, Luz Stella. Biodanza como estrategia de Cuidado Humano en Salud para Mejoramiento de la calidad de Vida. Aplicado a Enfermería. Monografia. Escuela de Biodanza Pereira Sistema Rolando Toro, 2009.

TORO, Rolando. Inteligencia afectiva. Santiago de Chile: Cuarto Propio, 2012.

_____. Teoría de biodanza: Coleteana de textos. Brasil: Alab, 1991.

RUIZ, Miguel. La maestría del amor. 9 ed. s.c.: Urano, 2007. p. 112.

NOTA FOTOGRAFICA, Las fotografías incluidas hacen parte de mi proceso, muchas son tomadas por mí, y las elegí pues muestran gráficamente algo relacionado con el poema o estaban reflejando un recuerdo que apareció en los momentos de las vivencias propias, con el grupo o de mi conexión con la naturaleza.
Algunas son del ejercicio como Profesora en formación, en mi grupo regular.