

## **“DESAFIOS CONTEMPORANEOS DE BIODANZA”**

**19 Abril 2020**

Recordando **Rolando Toro Araneda** en el aniversario de su nacimiento

***A 10 años de su fallecimiento / 10 Conferencias  
online***

En colaboracion con **BIODANZA ROLANDO TORO, AIPOB y  
Scuolatoro UNIPIB**

**“BIODANZA HOY”**

**Marcelo Mur**

Buenos dias a todos. Les agradezco vuestra participacion. Me dirijo a cada uno de ustedes,

profesores y alumnos de Biodanza, trabajadores del bienestar, trabajadores de la salud, líderes de

comunidades y también a ustedes, personas curiosas sobre este tema en este delicado momento

que nos involucra.

Acepté con entusiasmo la invitacion a participar a este evento organizado por Biodanza Rolando

Toro, por la asociacion AIPOB y por la Escuelatoro de Milan, quienes han interceptado la necesidad

de muchos de nosotros de tener un momento de reunión, aun cuando es virtual, sobre temas que

nos tocan.

Con mi intervencion se abre esta iniciativa que verá en sucesion renombrados colegas profesores

de Biodanza, conectados desde varias partes del mundo. Siento un gran responsabilidad. Biodanza

Hoy quiere ser otro momento de conciencia sobre lo que nos une dondequiera que estemos

ahora en el planeta.

La situacion hoy es delicada. La contención de la pandemia nos obliga a dar un paso atrás y quedarnos en casa. No podemos ir a la sala para encontrarnos y danzar. Sin embargo, ciertamente podemos hablar de Biodanza y también de sus propuestas para reflexionar juntos si algunas prácticas de Biodanza pueden ser útiles quedandonos en casa.

Biodanza es una disciplina que se pone como objetivo la integracion psico-fisica para promover la salud. Estimula la parte sana del individuo y se propone como un camino de crecimiento a traves de movimientos expresivos con música en grupo. Estimula la ALEGRÍA DE VIVIR, el PLACER de sentirse intensamente vivo y el PLACER de experimentar los vinculos con los demás, en el aquí y ahora de la sesión, y gradualmente también en la vida diaria (cotidiana) y a largo plazo. Su metodología innovadora se basa en la integración de música, movimiento y vivencia.

El desafío para mí hoy, que practico Biodanza, que evoco el placer de sentirme vivo, es seguir escuchándome a pesar de las dificultades creadas por el aislamiento obligatorio, a pesar del miedo al contagio. Hoy, más que nunca, necesito percibirme placenteramente vivo.

Las dificultades son para mi también un incentivo para reflexionar.

Entonces, mi invitación es aceptar, acoger el disgusto, el miedo, la fragilidad. También estamos hechos de esto. Quizás esta sea una oportunidad para profundizar la relación con las propias debilidades.

Antes de esta emergencia, me afirmavo en el mundo poniendo la atencio en mis puntos de fuerza. Hoy, no hace falta decir que mi vulnerabilidad está en primer plano.

Pienso que podemos hacer la experiencia de entrar en contacto con nuestra propia fragilidad, favoreciendo una posible integracion.

Hoy es necesario para mí ocuparme para mantener y elevar el nivel de bienestar y salud. Cultivando hábitos que me ayuden a sentirme bien. Cultivando la autodisciplina. Cultivando confianza y esperanza. Es decir, cuidando mi vida.

Biodanza fue definida por Rolando Toro como un sistema de integración humana. Promueve el cuidado personal a través de ejercicios individuales, ejercicios de pareja y ejercicios grupales. Entre los ejercicios individuales hay algunos que son particularmente útiles en este momento. Podríamos verlos junto con los profesores y alumnos de Biodanza una próxima vez para profundizar.

Rolando Toro propuso otra definición de Biodanza: Una Poetica del Encuentro Humano. Esta intervención mía quiere ser un momento de reflexión. Hoy tengo la oportunidad de profundizar el encuentro conmigo mismo. De esta manera, las diferentes partes de mí pueden integrarse. La poesía del encuentro hoy la ejercito en mí. Siento que, al cuidarme mejor, me preparo para encontrar al otro.

El otro desafío para mí es continuar sintiendo el placer de experimentar los vinculos con los demás a pesar de la distancia física. Hoy te encuentro solamente por teléfono, a través de textos escritos, la voz y, a veces, incluso la imagen. Puedo leerte, puedo escucharte, puedo verte, no puedo estrechar tu mano, no puedo abrazarte.

Entonces, hay comunicación, pero es debil porque estamos presentes para el otro de manera virtual. ¿Cómo podemos compensar esta falta? Empoderando/Potenciando a si mismo.

Cuidando a si mismo. Abrazándose a si mismo. Cultivando la presencia de uno mismo. Moviéndose y bailando con la música solos y, cuando sea posible, también con los seres queridos.

En resumen, ¿Este tiempo caracterizado por el silencio, por los movimientos lentos, puede devenir/convertirse en un momento propicio para escucharnos más, para percibirnos más a través del cuerpo y el movimiento, y para pensarnos más profundamente? Yo creo que si.

Estoy exponiendo mi experiencia de este tiempo. Noté que naturalmente experimento

movimientos más lentos, la necesidad de ser paciente, cultivar una espera confiada, el cuidado de la relación con mi esposa y mis hijos, el cuidado del cuerpo, el cuidado de la alimentación, el cuidado del hogar. Al mismo tiempo, con el movimiento y la música busco de expresar alegría, busco una mayor relajación y también trato de mantener un buen tono muscular. Las lecturas nutricias también me ayudan.

Hoy percibo el despertar de la dimensión trascendente o espiritual en mí, caracterizada por la APERTURA, por la PERCEPCIÓN AUMENTADA DE LA REALIDAD, por la CAPACIDAD DE ACOGER, de ACEPTAR, por la UNIDAD CON LA NATURALEZA Y CON LA ESENCIA DE LAS PERSONAS.

Soy consciente que la Biodanza hoy no puede evitar de ser una practica antes de todo del individuo que, cuidando a si mismo, cuida al otro, a los otros y al planeta.

Concluyo con una cita del autor español José María Rodríguez Olaizola, tomada de su libro *Danzar con la soledad*: "Tan obvio como pueda parecer, hay momentos en que nos vemos obligados a bailar solos. Momentos en los que ni nuestra tribu ni nuestra gente están cerca de nosotros, incluso si tal vez no están muy lejos. Momentos en los que nos parece estar solos frente a un espejo, un espejo real, esta vez. Aprender a conocerse, a amarse y respetarse, es una de las lecciones que necesariamente debemos asimilar en la vida ".

LES AGRADEZCO POR VUESTRA  
ATENCIÓN.

ESPERO VUESTRAS  
PREGUNTAS.

Traducción por Elisa Canti