

La acción terapéutica de Biodanza

Marcelo Mur

Buenas tardes. Me alegra encontrarme con ustedes. Agradezco a AIPOB la confianza y la oportunidad que me ofrece para exponerles este tema: La acción terapéutica de la Biodanza

¿Porqué este tema?

Porque, aunque falte el término *terapia* en la definición de Biodanza, tanto en el libro **Biodanza** como en diversos **Apuntes de la Formación de Profesores de Biodanza**, cuyo autor es Rolando Toro se hace referencia a *terapia* y a la *acción terapéutica* de Biodanza.

Me pregunté: ¿Qué significan esas referencias?

Empiezo por la definición de terapia y de acción terapéutica. Según los diccionarios, una acción es terapéutica cuando trata o combate una enfermedad. Terapia, en griego, tiene el significado de curar, sanar, por tanto, asistir a una persona enferma.

Rolando Toro define Biodanza como un sistema de integración humana. Su método es la estimulación de la vivencia integradora a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo. Esto significa que Biodanza trabaja en la parte sana de las personas.

Entonces, Rolando Toro no define la Biodanza como terapia en el sentido específico de combatir una enfermedad. Sin embargo, los ejercicios de Biodanza, algunos más que otros, pueden tener efectos terapéuticos, o sea, favorecer la expresión de las emociones.

Pienso en una sesión de Biodanza para principiantes. Luego de la introducción teórica, invito a los participantes a formar una Ronda y a bailar juntos o bien a Caminar individualmente, dos ejercicios que a los principiantes propongo con músicas rítmicas. Después de la marcha rítmica puedo proponer una Danza rítmica o una Coordinación rítmica en pareja (Caminar a dos). En este momento de la sesión, después de haber superado la posible vergüenza de la Ronda (dada por la posibilidad de mirar a los otros y de ser mirado por los otros), después de la posible incomodidad de la Marcha rítmica (los principiantes frecuentemente se preguntan: ¿estaré a ritmo? ¿voy en la dirección correcta?), después de estos primeros momentos, sin falta, tengo ganas de afirmar, algunos participantes expresan espontáneamente la alegría. La alegría de realizar una actividad sencilla solos o con otro. Expresiones de alegría que aumentan de intensidad después de una Sincronización rítmica a dos y tras un Juego de vitalidad en grupo.

Estas expresiones espontáneas de alegría son efectos terapéuticos: las emociones vuelven a fluir por el cuerpo. Es la manifestación de la vida del individuo.

Con el tiempo y la práctica el alumno de Biodanza descubre otras cualidades de la alegría, además de esta básica, inmediata, generada por el movimiento, solos, a dos o en grupo, que Rolando Toro ha llamado ímpetu vital.

En Biodanza también tenemos la oportunidad de experimentar:

- La alegría afectiva. tierna generada por la percepción de abrirse al mundo.
- La alegría erótica, visceral, íntima generada por el contacto profundo con uno mismo como ser sexual.
- La alegría creativa y compleja generada por un esfuerzo: por integrar movimientos rítmicos y movimientos melódicos, por integrar movimientos voluntarios y movimientos involuntarios; esfuerzo por expresar el contenido emocional de la música; esfuerzo por expresar el mensaje simbólico de una música.
- Finalmente, la alegría trascendente y extática (extasiante) generada por la percepción de estar en relación con la totalidad del viviente.

Siempre tenemos presente que la metodología de Biodanza no es estimular la expresión de las emociones sino inducir una *vivencia* de integración, que frecuentemente da lugar a emociones.

Abriendo **los Apuntes para la Formación de Facilitadores de Biodanza de la Metodología II - La sesión de Biodanza**, en la página 15 leemos: "Estos ejercicios [para disolver las tensiones crónicas] se pueden proponer como alternativa a los de Extensión y de Fluidez, al final de la primera parte de la sesión. Esta alternativa tiene una dimensión más terapéutica. (...) Los Movimientos Segmentarios, la Respiración Abdominal y la Respiración Danzante son ejercicios que he estructurado para disolver tensiones crónicas en diferentes niveles."

¿Qué significa esta afirmación?

Significa que la disolución de las tensiones crónicas libera emociones (que estaban bloqueadas en esas tensiones). Véase Wilhelm Reich, en particular su libro "Análisis del carácter".

Recuerdo haber derramado lágrimas durante el ejercicio de Movimiento Segmentario del Cuello, Movimiento Segmentario de los Hombros y Movimiento Segmentario de Pecho-brazos realizados con músicas melódicas. En esas ocasiones expresé espontáneamente TRISTEZA.

Recuerdo sentirme excitado sexualmente durante el ejercicio de Movimiento Segmentario de la Pelvis, realizado con música melódica. En esas ocasiones he expresado espontáneamente EROTISMO, PLACER, ALEGRÍA.

Considero que la expresión espontánea de emociones, en el contexto de las sesiones de Biodanza, es un efecto terapéutico.

Me pregunté: ¿Cuándo me sucedieron esas expresiones de emoción? ¿En qué momentos de mi proceso evolutivo en Biodanza? No puedo responder a esta pregunta con certeza, pero la observación de mis alumnos del curso semanal me sugiere que las expresiones emocionales que siguen a la disolución de las tensiones crónicas no ocurren al comienzo del curso.

Otra pregunta que me hice: ¿Se mantuvo cada efecto terapéutico en el tiempo? Me respondí a mí mismo: Lamentablemente no. He necesitado revivir esas experiencias y también tener otras experiencias, tanto durante las sesiones como en la vida diaria, antes de lograr una maduración interna. Por ejemplo: la alegría del movimiento, el ímpetu vital y las demás cualidades de la alegría he necesitado revivirlas muchas veces durante las sesiones, antes de sentirlas incorporadas. Además, tengo claro que experiencias existenciales específicas contribuyeron a este éxito, sin ellas mi alegría se manifestaba principalmente en el aquí y ahora de las sesiones y posiblemente también en experiencias individuales de la vida diaria.

Ahora examinaré otras afirmaciones de Rolando Toro sobre la acción terapéutica de Biodanza: En el libro **Biodanza**, en el capítulo **Elementos de la metodología**, en el título El contacto y la caricia, leemos: "En Biodanza consideramos la función del contacto como terapéutica, porque puede disolver tensiones musculares crónicas. (...) "Es importante entender que el contacto en sí mismo no es terapéutico. Debe darse dentro de un proceso progresivo de comunicación afectiva y empatía, y alcanzar la calidad de caricia. En Biodanza, las experiencias de contacto afectivo durante un estado ligero de trance permiten a los participantes volver a aprender el eros primordial y tomar conciencia de su capacidad de acariciar y ser acariciados".

"El contacto es la acción terapéutica más importante. Encontrar formas a través de las cuales todos, desde los niños hasta los ancianos, tengan acceso a las caricias es quizás la única 'revolución' que tiene sentido."

Recuerdo derramar lágrimas mientras recibía caricias durante el ejercicio de Regresión al estado de infancia a través de las caricias en el rostro, en esas ocasiones expresaba espontáneamente TRISTEZA.

Recuerdo sentirme excitado sexualmente al recibir y ofrecer caricias durante ejercicios de caricias mutuas, en esas ocasiones expresaba espontáneamente EROTISMO.

Recuerdo el sentimiento de TERNURA, de percibir mi capacidad de proteger y dejarme proteger, durante el ejercicio Encuentro con abrazo y también durante el ejercicio Minuto de eternidad.

Recuerdo el placer y la emoción de tomar de la mano y ser tomado de la mano durante el ejercicio Ronda y de percibir un sentimiento de HERMANDAD, de apoyo mutuo, de comunidad, de unidad.

Todas estas que he descrito son vivencias de integración, que gracias a que son intensas, frecuentemente generan emociones, expresividad, impulsos a la acción.

Como mencioné antes, incluso estas vivencias, estas experiencias, estas emociones, tuve la necesidad de revivirlas varias veces, antes de sentirlas incorporadas, antes de hacerlas mías.

Abro un paréntesis para recordarles que la *vivencia* tiene el poder de transformarnos. En el libro **Biodanza**, en el título **Características de la vivencia**, leemos: "Temporalidad: la vivencia es pasajera. Se manifiesta en el momento presente y constituye una experiencia de 'génesis actual', en el sentido del concepto propuesto por Alfred Awersperg para referirse a la creación continua de vida que se verifica en los organismos vivos.

Aprovecho para sugerir la lectura del libro **Estética antropológica. Para una poética de lo humano** de Viviana Luz Toro Matuk. Es un libro sobre Biodanza insertado en el contexto de la antropología. Un libro hermoso y muy interesante. Me gustaría señalar tres capítulos: Génesis actual, Vivencia, Instintos. Tres temas que Viviana explora con maestría, con destreza.

El capítulo Génesis actual comienza así: "Una de las referencias personales y teóricas más queridas por mi padre era lo que llamaba pomposamente "el Príncipe Auersperg", su profesor en la Facultad de Medicina y de quien decía haberse inspirado para desarrollar su concepto de *vivencia*". Viviana Toro Matuk continúa el camino trazado por su padre, con amor y lucidez.

Aunque la *vivencia* tiene el poder de transformarnos, recordemos que esas transformaciones deben repetirse en el tiempo para estabilizarse en el sistema vivo que es cada persona.

Metodológicamente, la vivencia se genera en la integración entre música y movimiento. Este último incluye a veces la interacción con otro u otros. Una vez termina la música finaliza el ejercicio y por tanto la estimulación guiada. La *vivencia*, sin los estímulos de la música y del movimiento, naturalmente tiende a perder intensidad.

La estimulación de la *vivencia* es el punto fuerte de la Biodanza, que, como todo sistema de crecimiento humano, debe practicarse para seguir recibiendo sus beneficios. Es necesario practicarla en la sala junto con los compañeros del grupo semanal, y también es útil practicarla fuera de la sala con familiares, amigos, vecinos, con todos.

Rolando Toro en los **Apuntes para la Formación de Facilitadores de Biodanza de Metodología V - El grupo de Biodanza**, en la página 16 lo dice así: "Los procedimientos de Biodanza deben aplicarse progresivamente en las relaciones familiares, en el trabajo y en el entorno social en general".

Entonces la *vivencia* nos cambia. Pero ¿cómo funciona Biodanza? ¿Cuáles son los mecanismos de acción de Biodanza? Las respuestas a estas preguntas nos permitirán profundizar nuestra comprensión de lo que he intentado comunicar hasta ahora.

En los **Apuntes para la Formación de Facilitadores de Biodanza Mecanismos de Acción de Biodanza**, en el Prefacio leemos:

“¿Cómo actúa la Biodanza sobre la vida humana?

“¿Cuáles son los mecanismos de acción que inducen cambios orgánicos y existenciales? (...)

“¿Cómo es posible que a través de la danza y los ejercicios podamos tratar síntomas y enfermedades psicosomáticas y lograr elevar la calidad de vida? (...)

“Estas preguntas podrán responderse cuando se comprendan los fundamentos teóricos del Sistema Biodanza.

“Las danzas y ceremonias de Biodanza fueron concebidas con el fin de inducir nuevas formas de comunicación, estimular la expresión de la identidad, lograr una reeducción afectiva, integrar la unidad orgánica e inducir procesos de percepción ampliada y conciencia ética.

“Biodanza orienta sus objetivos hacia las funciones globales de integración.

Rolando Toro enumera diez mecanismos de acción de Biodanza pero describiré sólo cuatro:

1. “El mecanismo de acción fundamental en Biodanza es la estimulación de vivencia integradora a través de la música, el canto, la danza y las situaciones de encuentro en grupo. (...)

“Las vivencias de Biodanza tienen en sí mismas un poder de integración y no necesitan elaboración consciente; son una forma de cognición a nivel inconsciente”. Esta afirmación contiene un aspecto esencial del método.

2. "Los ejercicios se organizan para generar un "proceso de cambio" individual y comunitario. Por este motivo, es importante la práctica continua de Biodanza hasta que se establezcan sus efectos."

3. "Facilitación del encuentro en grupo / Función relacional": La Biodanza es una actividad grupal. El proceso de crecimiento se produce a través de la interacción con otras personas. Biodanza (...) estimula (...) la expresión de la identidad a través de las relaciones humanas (...)

Finalmente, ahora podemos profundizar más en el tema de esta conferencia:

4. **Mecanismos de Acción Terapéutica y Rehabilitación Existencial de la Biodanza:**

Rolando Toro escribe: "A través del trance es posible obtener la restauración de modelos normales de respuesta fisiológica, cuando éstos han sido reemplazados por otros modelos disfuncionales, incorporados a lo largo del crecimiento condicionados por un estilo de vida patológico.

Los ejercicios de regresión a través del trance tienen los siguientes efectos:

- 1) Restauración de los patrones de respuesta fisiológica.
- 2) Renovación biológica: Está comprobado que toda respuesta emocional incide en los tres sistemas de integración orgánica. En particular, la acción de Biodanza se observa en la regulación de la presión arterial (S.N.), en la activación de la función sexual (S.E.) y en el aumento de la tasa de anticuerpos en la sangre (S.I.).
- 3) Experiencia de renacimiento: después de un trance profundo, el estudiante de Biodanza puede emerger con una conciencia expandida hasta el punto de que la experiencia vivida adquiere el carácter de un conmovedor autodescubrimiento. Ciertos aspectos de la identidad que permanecían ocultos pueden revelarse. Es una percepción, un insight. Cambia la forma de autopercepción, que se vuelve más profunda y satisfactoria. Conduce a una nueva comprensión. Surge la necesidad de tomar otras decisiones.
- 4) Reparentalización (o sea la modificación de modelos de respuesta adquiridos durante la infancia en la relación con los padres): este mecanismo consiste en sustituir progresivamente valores culturales antívita, modificando aptitudes, actitudes, formas de relacionarnos con los demás, que hemos adquirido en el contexto familiar. En particular, estamos hablando del estrés de la primera infancia debido al abandono materno o paterno, que impidió al individuo establecer el vínculo primordial o 'vínculo primal'. Se convierte en una identidad débil y mal estructurada. Biodanza implementa compensaciones por cualquier forma de deficiencia afectiva que se origine en la infancia. Esto promueve un nuevo equilibrio afectivo. El ejercicio fundamental es la **Regresión al estado de infancia a través de caricias en el rostro**. Quien ofrece las caricias asume simbólicamente el papel de padre o madre (si es hombre o mujer), mientras que quien es acariciado asume el papel de alguien que acaba de nacer.

Concluye Rolando Toro: los mecanismos de acción terapéutica de Biodanza actúan estimulando la parte sana, las funciones de integración. De este modo, las dificultades, los fracasos –e incluso el horror que conlleva la existencia– pueden evitarse, compensarse y transformarse”.

Sigo adelante. En los **Apuntes para la Formación de Facilitadores de Biodanza** titulados **Biodanza Ars Magna** leemos: "No es el hombre el centro del universo, sino la vida (...) la

apoteosis cósmica de la belleza y el terror indescriptible no es nuestra, la gracia y el amor son fuerzas que sólo podemos recibir a través de una percepción ampliada.

Si Biodanza nos conduce al Arte de Vivir, nos invita a la gran danza cósmica, sus recursos también son universales: ritmo y armonía musical, movimiento orgánico, creación y encuentro amoroso”.

Rolando Toro ha experimentado también con la aplicación de Biodanza en el ámbito clínico a personas con enfermedades psicosomáticas, enfermedades psiquiátricas, trastornos gastrointestinales, trastornos alimentarios, síndrome de Parkinson, entre otras patologías. La llamó **Biodanza Clínica** y la definió como "Biodanza como sistema de rehabilitación existencial complementario a la clínica". No la definió terapia.

Rolando Toro, al situar la acción de Biodanza en relación con la enfermedad y la salud, lo hace subrayando la especificidad de su metodología, es decir, la inducción de vivencia de integración y la reeducación afectiva, en un contexto pedagógico.

Rolando Toro nos ofrece también otra definición de Biodanza "**Una poética del encuentro humano**". ¿¿Cuántas parejas se han formado en los cursos de Biodanza?! ¿¿Y cuántas más se formarán?! La poética del encuentro favorece esto: enamorarse y amar. En la formación de una pareja, ambos individuos abandonan un estado de soledad y/o incomprensión, insatisfacción, frustración en la relación afectiva y erótica con el otro, y descubren la comprensión, la complicidad, la confianza, la reciprocidad, el amor. Y este resultado trae consigo el alivio de un estado de sufrimiento, algo que podríamos definir como un efecto terapéutico, pero a riesgo de disminuir el alcance extraordinario de esta posibilidad de formar una pareja sobre una base no verbal, afectiva.

Conozco a muchos compañeros y colegas que han formado pareja con compañeros o con alumnos de Biodanza, primero Rolando Toro, luego yo y muchos otros, un hecho tan evidente que, en mi opinión, merece ser subrayado.

Rolando Toro no consideró la Biodanza como una terapia pero no desistió de ella. Propuso el **Proyecto Minotauro**, el enfoque terapéutico del Sistema Biodanza.

Atención colegas que quieran hacer terapia: ¡Estamos en el área específica aquí!

En el libro **Proyecto Minotauro**, en la Primera Parte, capítulo 1, leemos: "*El Proyecto Minotauro* permite la participación del "enfermo de civilización" en su propio proceso de sanación".

Nos damos cuenta de que Rolando Toro no escribe "proceso de crecimiento" sino "proceso de sanación", de curación, en este nuevo contexto, o sea el terapéutico, se invita al participante a identificar sus propios MIEDOS culturales, y aquí también nos damos cuenta de que el trabajo sobre EMOCIONES es explícito. MIEDOS que el facilitador luego propondrá abordar con un DESAFÍO. De esta manera, el participante actualiza su conflicto psíquico. Esto es claramente hacer terapia: buscar alivio el sufrimiento y, posiblemente, curar una enfermedad. Como ya se mencionó, aquí se trata de "enfermedades de la civilización".

Además, uno de los temas centrales del Proyecto Minotauro es "la elaboración de la rabia/ira y el sufrimiento". En este contexto el trabajo sobre las emociones es explícito.

El desafío a uno o más MIEDOS suele generar una vivencia mucho más intensa que las vividas durante las sesiones de Biodanza. Vivencia que requiere más tiempo y más cuidados para ser procesada y asumida. Por ello es necesario practicar Biodanza antes y después del Proyecto Minotauro; ambos forman un único sistema de trabajo. El desafío actúa más en profundidad con

respecto al ejercicio de Biodanza. El participante en el Proyecto Minotauro puede sentirse desestabilizado durante este proceso, porque el contacto con su propia vulnerabilidad aumenta enormemente. En este contexto, la expresión del dolor es mucho más intensa; los gritos, la desesperación, alcanzan niveles expresivos muy intensos.

Poéticamente, el Proyecto Minotauro es un descenso a la propia oscuridad profunda para luego volver a ascender a la luz.

Intenté llamar vuestra atención sobre la acción terapéutica de Biodanza.

En mi conferencia anterior organizada por Aipob, "Biodanza entre educación y terapia", compartí mis dificultades para comunicar Biodanza. Empecé a practicarla porque me gustaba bailar así y porque no se hablaba. En el camino para convertirme en facilitador tuve que entrenarme en esta difícil función que es saber comunicar Biodanza, y sigo entrenandome.

Desde 2005, con una ley de la Región de Lombardía en Italia, encontramos un campo profesional no sanitario en el que ejercer: el campo de las Disciplinas Bionaturales, el campo de las prácticas de bienestar. Lo considero un gran avance para todos nosotros los facilitadores, ya que desde un principio Rolando Toro había incluido la Biodanza dentro de su concepto de **Educación Biocéntrica**, por tanto en un contexto pedagógico. Me parece adecuado profesionalmente utilizar un lenguaje diferente al de la asistencia sanitaria y hablar, por ejemplo, de estimular los recursos del individuo, de estimular sus potencialidades.

En cualquier caso, me parece fundamental que el facilitador tenga claro las respuestas que pueda activar en sus alumnos con las herramientas específicas de Biodanza, es decir, la expresión de las emociones, por lo tanto un efecto terapéutico.

Concluyo con un poema de Rolando Toro:

LA DANZA

La danza se genera a sí misma.

Como un jazzmín

En la brisa invernal.

Surge leve al comienzo

Y se transforma en huracán

Sostenida apenas por los brazos

Que se alzan.

El frondoso árbol del mundo

Entrega su fruto final

El bailarín en su rito

De total abundancia.

Gracias por vuestra atención. Me encantaría escuchar algunas preguntas por escrito en el chat.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Pregunta 1) **¿Se pueden proponer segmentarios a los principiantes?**

Marcelo: Yo diría que sí. Sin embargo, es necesario observar a los participantes si logran fortalecer su identidad a través de ejercicios con música rítmica hasta el punto de incluso poder entrar en regresión de forma espontánea cuando les proponemos ejercicios con música melódica.

Pregunta 2) **¿El árbol de los deseos también podría considerarse una extensión terapéutica de Biodanza?**

Marcelo: No. El Árbol de los Deseos no es una extensión terapéutica de Biodanza. Para mi es una extensión que profundiza el Sistema Biodanza. Rolando Toro decía, ya en el 1976 cuando lo conocí, que la Biodanza despierta nuevas motivaciones para vivir. El Árbol de los Deseos profundiza justo en eso, en la conexión con los propios deseos, en las motivaciones para vivir. Pienso que sea necesario hacer mucha Biodanza antes de abordar esta extensión porque requiere un compromiso mayor.

Pregunta 3 **Cuando quieras transmitir el valor terapéutico de Biodanza, ¿cuáles podrían ser las mejores palabras para hacerlo?**

Marcelo: Evito hablar de esto, di esta conferencia con este propósito para que el facilitador tenga conciencia de que Biodanza tiene efectos terapéuticos y por lo tanto que la manipule, que utilice las herramientas de Biodanza con mucha amplitud de conciencia. Pienso que proponer terapia con Biodanza no sea correcto. Biodanza ofrece las herramientas para un proceso de crecimiento, un sistema de desarrollo humano. Se trata de acompañar a las personas en su proceso normal de crecimiento. Todos crecemos hasta el día de nuestra muerte entonces siempre tenemos la oportunidad de expresar nuevas potencialidades hasta nuestro último aliento. Y Biodanza trabaja en esto, no hace terapia. Por favor no propongan terapia con Biodanza porque no es correcto. El propósito de esta conferencia es precisamente este: abrir los ojos a que no es correcto proponer Biodanza como terapia, no es correcto describir Biodanza como terapia, no es ético. El abordaje terapéutico del Sistema Biodanza es el Proyecto Minotauro.

Pregunta 4 **¿Por qué hablar de la parte sana? somos un todo. La luz y la sombra están dentro de nosotros.**

Marcelo: Es cierto pero Biodanza trabaja sólo con la luz, Biodanza pone la atención sobre la luz. Les leeré desde el libro **Biodanza**, con el título **Acción sobre la parte sana**. Dice:

La vida humana es algo cálido y musical, algo magnético que busca el contacto. A esto se refería Antonin Artaud cuando comentaba la visión del cosmos de los indios mexicanos. Para ellos la vida es un hogar susurrante, es decir, un fuego que resuena; y la resonancia de vivir alcanza todos los grados del dipasón.

Este párrafo es fundamental y es importante leerlo todo con atención. Se titula **Acción sobre la parte sana del ser humano** y está en la página 39 del libro Biodanza edición 2016 (pág. 48 del libro en español)

Termino con la última frase:

Según Novalis, el místico poeta alemán que anunció la posibilidad de una "sociología musical", el hombre posee potencialmente todas las armonías y resonancias del universo, pero en el mundo moderno vive oprimido por esquemas rígidos; ha perdido la armonía, es un ser angustiado. Despertar el "hombre musical" que yace en cada uno de nosotros podría ser el programa del porvenir.

Les pondré el ejemplo de un estudiante que sufre de fibromialgia, con quien hice una breve entrevista mientras me preparaba para esta conferencia. Le pregunté cómo actúa Biodanza en ella. Y ella respondió: Siempre he notado que las cosas buenas, las cosas bellas, me hacen olvidar mi enfermedad. Esto es extremadamente curativo para mí. El trabajo que hace Biodanza es bueno, tanto por los movimientos rítmicos y melódicos, como por el ambiente positivo que ofrece. Ya llegando a la sala me olvidé de mis dolores.

Para quienes no conocen los síntomas de la fibromialgia: dolor constante en todo el cuerpo, falta de energía/cansancio crónico, depresión reactiva. Esta persona experimenta bienestar con sólo llegar a la sala. Espero haber respondido.

Pregunta 5) Biodanza no trabaja con el proceso de curación sino con el refuerzo de la identidad

Marcelo: Es verdad, Biodanza no trabaja como una sanación sino como proceso de crecimiento, un proceso de desarrollo humano, trabaja en el refuerzo de la identidad. Esta diferencia es muy importante. Claro que me puede enorgullecer y decir "yo soy terapeuta" pero NO SOMOS TERAPEUTAS DE BIODANZA. Rolando Toro nos recomendaba encarecidamente que nos posicionáramos como profesores y seres humanos, no como terapeutas. La gran diferencia en este sistema, la diferencia entre alumno y profesor, es simplemente que el profesor conoce la técnica. Pero nos encontramos como seres humanos, todo el tiempo. Esto ha sorprendido y seguirá sorprendiendo a muchos terapeutas que creen que es necesario mantener la distancia, porque están acostumbrados a trabajar en otros sistemas donde la distancia tiene un significado, tiene un sentido, tiene una funcionalidad.

Rolando Toro nos decía que un profesor de Biodanza debe ser un maestro en el feedback, en la retroalimentación con el alumno, en la relación con el alumno. Tenemos que trabajar muy duro en esto, y todo el tiempo. Es un trabajo complejo y muy importante.

Domanda 6) Para realizar una terapia como por ejemplo en el Proyecto Minotauro es necesario realizar un diagnóstico. Si el operador no aprende a hacer un diagnóstico, ¿cómo puede proponer el Proyecto Minotauro como terapia?

Marcelo: El método está explicado en el libro Progetto Minotauro. Aquí os hago un resumen: se ofrecen cuestionarios con una serie de miedos enumerados, divididos en 4 fronteras: el Miedo a Vivir, el Miedo a Amar, el Miedo a Expresarse y el Miedo a lo Primordial. El participante relata los miedos que siente en ese momento evolutivo, en su momento existencial. Luego el profesor le ofrece una breve entrevista para aclarar la propuesta. Después propone un ejercicio que llamamos desafío, porque el alumno lo afronta solo frente al grupo. El desafío, sin embargo, tiene una

estructura integradora. Al afrontar un miedo se estimula el coraje en el participante. Nos aseguramos de que la persona actúe siempre de forma autónoma. No trabajamos con diagnósticos, no hacemos diagnósticos. Se destacan los temores actuales. Luego enfrentas uno o más miedos con un desafío. El resultado es placer. Después del desafío, el participante siente placer, a veces inmediatamente, a veces después de unos minutos. Entonces la gestalt se cierra, no permanece abierta.

Evidentemente existe una formación específica para poder proponer el Proyecto Minotauro.

Pregunta 7) **¿El libro de Viviana Luz Toro Matuk está disponible en las librerías de Italia?**

Sí, hay referencias en el sitio web de la editorial Mimesis.

También está disponible en Amazon, en edición de bolsillo y en ebook (libro electrónico).

¿El libro de Viviana Luz Toro Matuk está disponible en librerías de Italia?

Sí, hay referencias en el sitio web de la editorial Mimesis.

También está disponible en Amazon, en edición de bolsillo y en libro electrónico.

<https://www.amazon.co.uk/Eстетica-Antropologica-Toro-Matuk-Viviana/dp/8857580628>

Pregunta 8) **Comunicar Biodanza puede ser un gran desafío**

Marcelo: sí, es verdad, no es fácil pero el primer paso es usar las palabras más simples, que es un sistema de integración humana, una disciplina para promover el bienestar, que utiliza la música, el movimiento, el canto y la relación con los participantes, que es una reeducación de la afectividad. No te compliques la vida con otros conceptos, toma los que están ahí y hazlos tuyos. Tomar lo que dijo Rolando y hacerlo propio. El esfuerzo es este: hacerlo tuyo. Superar los propios pensamientos e incorporar la propuesta de Rolando. Me doy cuenta de que ésta es exactamente la dificultad. Porque es más fácil llevar adelante la propia idea. Esto sucede en todos los ámbitos, incluso en Biodanza. Cuando uno lleva adelante su idea de Biodanza, el riesgo es extraviarse.

Pregunta 9) **¿Será que Rolando no la definió como terapia porque la terapia normalmente tiene un final mientras que la Biodanza se profundiza y es infinita?**

Marcelo: No, Biodanza no es infinita, no puede ser infinita. El curso de Biodanza tiene una duración de 2 o 3 años como escribe Rolando en la Metodología. Es cierto que es necesario insistir en la vivencia pero eso no significa que se vuelva infinita. Biodanza tiene un objetivo, que es fomentar el crecimiento, acompañar el crecimiento. Promover y acompañar el crecimiento es el objetivo de Biodanza. No es ético proponer una actividad infinita.

Dije infinito en el sentido de que es un crecimiento y desarrollo personal que continúa porque siempre tenemos algo que aprender.

El crecimiento y desarrollo personal es infinito mientras dura, mientras vivo, mientras estoy vivo.

Rolando puso énfasis en esto: Sentir la vida que hay en cada uno, hasta el último suspiro.

El sufrimiento, especialmente el psíquico, nos hace sentir como si estuviéramos parados, como si no estuviéramos en movimiento, bloqueados. En cambio con Biodanza aprendemos que la vivencia está aquí, a nuestra disposición, haciendo un movimiento, danzando una música, saliendo al aire libre, entrando en contacto con la naturaleza, encontrando a una persona, hablando con alguien: La conexión con la vida se puede reactivar. Debes ser consciente de que la conexión con la vida está en tus manos y no en manos de otra persona. Depende de ti reactivarla, volver a conectarte. A veces puede ser un compromiso. Tienes que empezar con las cosas pequeñas; los frutos vendrán después.

Otra cosa que me viene a la mente es el tamaño de los cambios. Cuando estamos sanos, y todos nosotros estamos bastante sanos si tenemos en cuenta a las personas que sufren mucho, o que nacieron con malformaciones o que han tenido accidentes y además sufren físicamente. Las

personas "sanas" a veces tenemos impulsos megalómanos, pensamos que podemos hacer muchas cosas. Es cierto que podemos hacer muchas cosas pero se nos escapa la megalomanía y de repente podemos sentirnos perdidos. Un ejercicio diario que podemos hacer es volver a lo pequeño, volver a las pequeñas cosas y reconectarnos con el hecho de que la vida es un proceso y no una secuencia de eventos. Os propongo dejar de buscar grandes cambios y, en cambio, que os veáis insertado en un proceso vital continuo, con sus altibajos, con sus claroscuros.

Pregunta 10) **¡Muchas gracias por recordar el papel del TRANCE! Pregunta: en un grupo de principiantes, ¿cuánto trabajo en el polo de la IDENTIDAD es necesario antes de proponer el TRANCE RÍTMICO? o, para reformularlo, ¿es correcto, como he visto hacer, proponer un trance rítmico durante el primer año del semanal, en el primer cruce de la línea de trascendencia? Aún reformulando: ¿qué signos de integración esperarías antes de proponer el Trance rítmico?**

Marcelo: Rolando había dejado de proponer trance rítmico hace ya mucho tiempo.

Lamentablemente algunos colegas permanecen atados a lo que habían aprendido, no se han actualizado y siguen proponiendo trance rítmico. Lo lamento pero el trance rítmico no está en el Elenco oficial de los Ejercicios de Biodanza publicado en 2009. Estamos en 2023, muchos profesores han dejado de participar en cursos de actualización de Rolando mientras que él continuaba a actualizar la teoría y la metodología de Biodanza.

En cuanto a la actividad de Biodanza: primero debemos fortalecer la identidad de los participantes, y solo entonces inducir la regresión. Todo este proceso debe plantearse de forma progresiva.

Como sugiere Rolando Toro, en la segunda parte de la sesión práctica debemos proponer primero fluidez y extensiones, y sólo después movimientos segmentarios y ejercicios de respiración. En primer lugar se trata de fomentar la danza, para que la gente sienta el placer de bailar con el ritmo y con la melodía. Sólo entonces propondremos la regresión. Algunas de las señales que observo son la relajación de la cara durante la fluidez. Ya en la fluidez aparece una pequeña regresión pero no la consignamos. Ya en el Encuentro puede aparecer una pequeña regresión, en la medida en que uno se entrega, se deja ir. Una maravillosa regresión integradora puede manifestarse en una Ronda de Mecimiento. Entonces, observo los signos de una tendencia espontánea a la regresión, antes de profundizar con ejercicios de regresión específicos.

Pregunta 11) **Marcelo, ¿puedes explicarnos la función del canto en Biodanza?**

Marcelo: por ejemplo el **Canto del nombre de un compañero**, que es un ejercicio que también se puede proponer a los principiantes, no al principio porque no es un ejercicio fácil pero primero se puede proponer, por ejemplo, **La expresión del propio nombre** al centro de la Ronda. No es un canto sino una expresión vocal, y la voz es la expresión más íntima de uno mismo. Muchos se han escuchado a sí mismos en alguna grabación y no se han reconocido. No nos gusta lo que escuchamos. ¿Por qué? Porque nos toca profundamente. Creo que es un buen ejercicio seguir escuchándonos a nosotros mismos hasta asumir que "este soy yo". Luego están los ejercicios con la voz como los Coros Rítmicos: estos también se pueden proponer a los principiantes.

Pregunta 12) **¿Las Caricias anónimas de las manos en grupo de 5 se puede proponer a los principiantes?**

Marcelo: Por supuesto que sí pero no al principio, un poco más adelante en el tiempo. Sin embargo, antes de proponer cualquier ejercicio de contacto, los participantes del grupo deben haber expresado espontáneamente el deseo de acercarse, de intercambiar contacto entre sí. Trabajo mucho la integración: del movimiento, de las miradas, de los encuentros de manos... incluso de los besitos cuando surgen de forma espontánea. Las personas que ya hacen Biodanza a veces entran en un grupo de principiantes y empiezan a repartir besos como si fuera lo más

natural del mundo, y los principiantes se asustan y luego salen corriendo. Hay que tener mucho cuidado con el contacto, muchísimo cuidado.

En el contexto social, la difusión de imágenes de personas acariciándose, tocándose, besándose y abrazándose ha provocado que se pierda mucho el aprecio por Biodanza. Muchas personas inteligentes y sensibles se sorprenden con la difusión de imágenes de intimidad, porque los hechos de la intimidad deben preservarse en la intimidad. Si podéis entender esto, hemos dado un gran paso.

Entonces, antes de sugerir más contacto, observen si las personas se acercan de manera espontánea. El facilitador de Biodanza debe ser un maestro de la observación y la escucha. Por ejemplo, de repente alguien dice 'beso' y, en ese momento, alguien más que lo escucha pone cara de disgusto. Tu, el facilitador, debes poder ver y comprender esta señal. Entonces tienes el termómetro de la situación. Esa persona que expresó disgusto, creo que viene a Biodanza porque le gusta bailar y también porque le gustaría intercambiar más contacto, abrazos y besos con sus compañeros. Pero de momento no ha alcanzado la madurez para hacerlo. Necesita tener más experiencia en bailar cerca de los demás, en mirarse a sí misma e intercambiar sonrisas con los demás, en encontrarse con los demás, en practicar el feedback.

Tu, como facilitador, necesitas mucha paciencia. Rolando Toro compartía esta frase del poeta Rainer Maria Rilke: "La paciencia lo es todo". Para mí es verdad. Todo es paciencia. Cuando se pierde la paciencia, ocurren desastres, accidentes, guerras.

Y luego está esa frase cultural, terrible en mi opinión: "la paciencia tiene un límite". Nooooo. No pongamos límite para la paciencia. La paciencia lo es todo. Y os lo dice alguien que la pierde ;) pero luego la recupero. No es problema perder la paciencia, el problema es no recuperarla.

Pregunta 13) El hecho de liberarnos del término terapia nos hace libres para expresarnos y ayudar a expresar las potencialidades.

Marcelo: Bien hecho Ángela, me gusta mucho esta afirmación. Esa es una excelente observación. Al hacer terapia te estás poniendo un límite, pretendes resolver un problema, y una vez resuelto el problema no te queda nada por hacer. Y además, veamos si puedes solucionar el problema. Y esto te lo dice alguien que ha hecho mucha psicoterapia, además de mucha Biodanza. Recuerdo que una vez Rolando me dijo: "Marcelo, conozco dos tipos de problemas: los que tienen solución y los que no la tienen". Hay problemas que no tienen solución, entonces hay que vivir con ellos.

Otro aspecto ligado a esto es la persona que viene y me dice "no encuentro a la persona que me conviene, cada uno tiene algún defecto". Pero vamos, es obvio, todos tenemos defectos, nunca conocerás a la persona perfecta, sin defectos. Rolando nos decía que todos los días tenemos al menos 10 oportunidades de encontrarnos con el amor, de encontrar una persona a quien amar y que nos ame. Pero el problema es que no lo vemos. Entonces es un problema de percepción. Tenemos tantos problemas de percepción. El mundo es hermoso, la vida es maravillosa... pero muchas veces nos quejamos. Lo que propone Rolando Toro con Biodanza es un lindo ejercicio: actuar sobre la parte sana. Pero requiere compromiso. El camino existe, sólo hay que recorrerlo, ponerse en camino.

Pregunta 14) ¿Cómo guiamos emociones como sentir miedo en la danza de conexión con lo primordial, flotar en el líquido amniótico? sentimientos de miedo

Marcelo: Son ejercicios de mucha implicación, aptos para estudiantes avanzados. No recuerdo haber sentido miedo al hacerlos. Si alguno de tus alumnos tuvo miedo al hacerlos, quizás se lo propusieron en un momento inadecuado. Tengo ganas de decirte esto.

¿Cuáles son los signos de miedo normal en los estudiantes de Biodanza? Les sudan las manos, evitan mirarse, les tiemblan las piernas. No son cosas sensacionales, son cosas pequeñas pero

hay que tener cuidado de acompañar a esa persona que está mostrando miedo pero no porque tu propongas quién sabe qué ejercicio. Siente un miedo normal: compartir el mismo espacio físico, cerca de otras personas que conoce poco o nada, danzando e intercambiando gestos, miradas, contactos.

Si propones un ejercicio avanzado a un principiante, es obvio que sentirá miedo.

Hay que ser un maestro en todas las profesiones, incluso un carpintero puede causar problemas si no hace bien su trabajo. Cuando se trabaja con personas, un gran error puede crear problemas importantes. Hay que ser muy humilde, no proponer terapias, no proponer ejercicios fuera de tiempo. Estudiar, leer, preguntar a personas que vinieron antes que tú y que tienen más experiencia que tú... Yo llené de preguntas a Rolando Toro, y él me las respondió y me apreció.

Pregunta 15) Cuándo y dónde hay cursos de formación, por ejemplo, en las extensiones “Arbol de los deseos” o “Proyecto Minotauro”, etc.

Marcelo: queridos colegas, vayan a las webs de las escuelas para consultar esto, o a sus asociaciones si las escuelas les pasan los datos. Tengan en cuenta que sólo las escuelas de formación de facilitadores de Biodanza pueden ofrecer cursos de formación adicionales. La formación en Extensiones y Aplicaciones de Biodanza sólo puede ser ofrecida por una Escuela de Biodanza autorizada por los dos organismos actualmente presentes en el mundo: BRT Biodanza Rolando Toro y IBFed Federación Internacional de Biodanza.

No realicen cursos de formación con un profesor que va por libre, fuera de una Escuela de Formación de Facilitadores de Biodanza. Debe ser en un contexto profesional autorizado, que son precisamente las escuelas de Biodanza.