



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

ESCUELA Y CENTRO HISPÁNICO DE BIODANZA SRT – MADRID

DIRECTORA: Maite Bernardelle



# Biodanza & Sexualidad & Presencia



**Monografía de**

**DHYANA MARTÍN RAMÍREZ**

**CUARTO CICLO**

**Relatora de monografía: Maite Bernardelle**

**Tutor de monografía: Beatriz Sarmieto**

# Agradecimientos.

Gracias a mi profesora María Santos por llevar la biodanza a Medina del Campo y por acompañarme en mi proceso de crecimiento durante los tres años continuados que estuve con ella.

Gracias a los demás profesores de biodanza con los que me he encontrado y a través de ellos recibido enseñanzas muy valiosas y transformadoras. Y gracias a las personas que me han acompañado en mi camino personal y profesional en la biodanza, estando a mi lado y apoyando mis decisiones.

Gracias a Maite Bernardelle por su aliento, por estar ahí cuando más desanimada estaba yo, con su larga intuición sabía cuándo y cómo tocar mi corazón. Gracias por iluminar más allá de donde yo podía ver y por trasmitirme la energía de Rolando Toro.

Gracias a Beatriz Sarmiento, mi tutora en esta monografía. Me he sentido muy bien asesorada y acompañada, gracias por los ánimos y el reconocimiento continuo.

Gracias Rolando Toro. No llegué a conocerle y me hubiera encantado, gracias por este legado tan maravilloso y potente que nos ha dejado. Gracias porque la biodanza ha sido clave en mi vida para alcanzar la felicidad, infinitas gracias y espero que le llegue, allá donde esté, esta energía que yo siento al escribir estas palabras.

# Índice.

1. Introducción.
2. Descubrí la biodanza.
3. La sexualidad en la humanidad.
4. Contacto y caricias.
5. Religión y sexo.
6. Erotismo y sensualidad.
7. La presencia.
8. La presencia y Biodanza.
9. Transformación profesional: Biodanza antes y después.
10. Testimonio de alumnos.
11. Un brindis.

# 1. Introducción.

Hay muchos métodos para crecer, desarrollarse y despertar. Os aseguro que biodanza es uno de los más rápidos; el movimiento, la consigna, la música, el grupo y la vivencia, son herramientas que hacen de la biodanza una actividad excelsa.

Una sesión de biodanza es algo único, en ella acontece la vida. Cada situación, ejercicio y vivencia, reflejan el mundo interior de cada uno. Yo diría que las sesiones de biodanza son escenarios donde cada uno tiene la posibilidad de vivir intensamente su vida.

Quizás en lo cotidiano no se nos presentan tantas situaciones como en una sesión de biodanza, lo cual amplifica la sensación de vivir intensa y rápidamente la vida.

Llevo doce años biodanzando y la biodanza me sigue dando y aportando generosamente. Siento que es infinita y adaptable a toda realidad y persona, es un sistema que lleva más de cincuenta años y sigue siendo moderno, quiero decir que sigue actualizado. A muchas personas hace cincuenta años les llevó a transformar su vida y hoy día sigue teniendo el mismo efecto. Esto quiere decir que en sí misma encierra una gran sabiduría en su forma y contenido.

Es mi intención, con esta monografía, reflejar cómo ha sido mi proceso y transmitir mi transformación a nivel personal e interior, y cómo siento que la biodanza puede hacer crecer y despertar a alguien sin declararse como un método terapéutico.

Biodanza es un sistema de integración de vida; el ser humano asume todos sus potenciales, guiándole en un camino natural para resurgir como ser, enseñándole su identidad. Aporta equilibrio a todos los niveles; físico-emocional-psicoespiritual, disolviendo el drama de la personalidad. Concede amabilidad e inocencia, añade expansión corporal y una visión optimista de la vida. Nace una gran empatía con la tierra, el mundo, las personas, la naturaleza y con todos los seres. Tiene un efecto de agrandamiento familiar, es decir, la familia es alguien más que la de sangre, despierta un sentimiento fraternal con los compañeros, aún sin saber gran cosa de sus vidas ¡ellos son casa!, compartimos un secreto.

Y si hablamos a nivel fisiológico ¡es una fiesta para las hormonas! Todos los sistemas corporales se revitalizan en cada sesión.

Tiene un efecto de despertador interior; como una bombilla que se enciende y te muestra las sombras a tu alrededor. La bombilla va tomando cada vez más luminosidad y el amor termina rebotando y disolviendo todo aquello que nos impide ser felices.

Cierto que no todo el mundo está en el mismo momento, que cada persona puede vivir el proceso de la biodanza de forma diferente. De algo que me he dado cuenta es que si le pones pasión, te entregas al máximo, dejas a un lado el miedo, la biodanza será siempre un viaje hacia dentro, habrá veces que vuelas, habrá veces que sientas aterrizar, y siempre con un fondo amoroso con sabor a libertad.

Cuanta más entrega, más crecimiento, cuanto más coraje, más transformación, cuanta más honestidad, mayor evolución.



He dedicado mi monografía a mi proceso personal evolutivo dentro de la biodanza y en concreto a la línea de la sexualidad, ya que a mí en este aspecto me ayudó infinitamente a mejorar la relación con mi cuerpo, mis relaciones de pareja y mi sensación interna de plenitud, belleza y feminidad.

Durante este tiempo de trabajo en mi monografía, he vuelto a revivir todo mi proceso, todos los acontecimientos que viví; mi separación, mis cambios de trabajo, de casa, de ciudad, etc. Esta monografía me ha ayudado a cerrar cosas que pensé que ya lo estaban, ha sido un cierre de ciclo, he soltado lo que quedaba coleando y he saltado definitivamente, me ha ayudado a volar más alto.

Os comparto esta canción que me ha acompañado durante la elaboración de la monografía, me ha dado fuerza y la he tomado como un himno. Además es un resumen que refleja muy bien mi vida. Lee atentamente cada párrafo, interprétalo desde el corazón, seguro que a ti también te resuena.

Simplemente he cambiado una palabra en el primer párrafo; donde subrayo **temía** en negrita, realmente la canción dice “tenía”.

Todo tiene su motivo, en este camino fue tan importante para mí soltar lo que temía como soltar lo que tenía. Más adelante os lo explico.

Cantando una y otra vez esta canción, mi corazón se ha ido esponjando, abriendo, incluso he comprendido con mayor nitidez partes de mi proceso, o mejor expresado....las he integrado.



## Volar con Rozalen y El Kanka

Volar, lo que dice volar, volar, volar, volar....no vuelo.

Volar, lo que se dice volar, volar, volar, volar....no vuelo.

Pero, desde que cambié el palacio por el callejón

Desde que rompí las todas las hojas del guión

Si quieres buscarme, mira para el cielo.

Pero desde que me dejé el bolso en la estación

Y le pegué fuego a la tele del salón

Te prometo hermano que mis suelas no tocan el suelo

Solté todo lo que **temía** y fui feliz

Solté las riendas y dejé pasar,

No me ata nada aquí, no hay nada que guardar

Así que cojo impulso y a volar

Lo que se dice volar, volar, volar, volar, no vuelo

Volar, lo que se dice volar, volar, volar, volar, no vuelo

Volar, volar no vuelo

Pero desde que tire las llaves ya no quiero entrar

Desde que quemé las naves y aprendí a nadar

Si quieres buscarme mira para el cielo.

Pero desde que olvidé el teléfono en un bar

Desde que no tengo nada parecido a un plan

Te prometo hermana

Que mis suelas no tocan el suelo.

Solté todo lo que tenía y fui feliz

Solté las riendas y dejé pasar

No me ata nada aquí, no hay nada que guardar

Así que cojo impulso y a volar

A volar, lo que se dice volar,

Volar, volar, volar

Volar...

Y aquí me podéis ver, feliz, volando, soltando y sintiendo. Esta fotografía es del módulo de afectividad con Maite Bernardelle.

Entrar en la Escuela Hispánica de Madrid y Centro SRT y estar tutelada por Maite fue un regalo en este camino. Siempre sentí mucha química con ella y me sentí acompañada y comprendida.





Me casé muy jovencita, enseguida tuve dos maravillosas hijas. Mi tiempo de adolescencia y juventud fue cortito y enseguida tomé responsabilidades. Además tuve poca experiencia a nivel de parejas.

Cuando comencé a hacer biodanza y, sobre todo, cuando las vivencias tenían que ver con el amor o con la sexualidad y el erotismo, me daba cuenta de todo lo que se me movía internamente.

Fueron años de muchos despertares, muchos darme cuenta, mucha toma de conciencia. Al tiempo, la biodanza, me iba cargando de fuerza para ir afrontando esas cosas, esto fue muy positivo, ya que me llevaba a la acción y a tomar decisiones.

Después de un tiempo de hacer biodanza, me enamoré apasionadamente de un hombre que estaba más evolucionado que yo (al menos en el tema de las relaciones) jajaja y esto fue algo definitivo. Este hombre me dio en todas mis esquinas, derrumbó algunas vigas de mi vieja mansión interna y la mujer adolescente que vivía dentro de mí empezó a caer.

Fue un proceso muy doloroso por el que doy infinitas gracias, ya que me llevó a ser quien soy. Fue doloroso para mí, ya que con ello me replantee mi vida. Me llevó a vivir una encrucijada ¿qué podía hacer con todo lo que se había movido?, no podía ignorarlo. En un gesto de honestidad y coraje ¡tomé las riendas de mi vida! Empecé un viaje, y me decidí a hacer ese camino de auto descubrimiento y reparación.

La biodanza me hizo darme cuenta que la mujer que habitaba en mí se regía por viejos patrones, era un femenino muy adolescente todavía, una casa vieja y medio derruida. Mi propósito fue “rehacer esa casa”, tirar lo antiguo y levantar una feminidad madura y con mayúsculas.



## 2. Descubrí la biodanza.

Cuando descubrí la biodanza se fue manifestando en mí un proceso de transformación continuo. Sesión tras sesión sentía que iba descubriendo nuevas cosas, ventanas en mi interior se iban abriendo sin cesar. Sin duda, aposté por este camino, no sabía a dónde me iba a llevar, tuve momentos de caos, pero la biodanza entró en mis venas y arterias y no había vuelta atrás. Cada danza manifestaba un descubrimiento y espacios sedientos de ser explorados. Honestidad y coraje fueron mis ingredientes básicos para adentrarme en la experiencia.

¿Sabes qué quería ser de pequeña? bailarina y cantante.

Dando un paseo me encontré con la que luego fue mi profesora, María Santos, y me invitó a una sesión de biodanza.

Qué raro, qué es eso, ¿bailar delante de los demás? Me daba reparo ir, no sabía qué significaba el término Biodanza. Después de ese encuentro vi un cartelito que de nuevo me recordaba el día y la hora de las puertas abiertas, así que fui, con mis reparos y con mis ganas de “saber”.

Era un grupo de unas quince personas, había alguna niña también. Al terminar la sesión mi único pensamiento era ¿qué ha pasado aquí?, ¡lo quiero saber! Y no paré hasta descubrirlo. Me apunté a las sesiones semanales y estuve tres años sin faltar ni un solo día.

Hubo momentos en los que se resquebrajaba mi vida, mis conceptos y mis creencias. Pero ya os digo que mi honestidad y coraje me acompañaban en todo momento, jamás pensé dejar la biodanza, una fuerza imparable me llevaba a continuar pasara lo que pasara.

En aquel tiempo yo era una persona orientada hacia mis adentros y llegaba del mundo yóguico de interiorización. Compartía mis sentimientos con pocas personas, era muy selectiva. Sentía que la mayoría de las personas no me comprendían y esto me llevaba a aislarme internamente. Tenía una mentalidad muy oriental y filosófica, mi visión de la vida no empatizaba con nadie de mí alrededor, por eso no compartía mi sentir. Vivía adaptada a mi entorno y soñaba, soñaba mucho.

No estaba conforme con mi vida y me dedicaba a soñar, me faltaba tomar tierra y acción, todo tiene su momento y así fue a través de la biodanza.

En un principio los ejercicios que menos me gustaban eran los que tenía que hacer acompañada, eran los que me mostraban partes de mí que desconocía o no me gustaban o no comprendía. Fueron los ejercicios que más me enseñaron; un acariciamiento de cabello me mostró lo que me costaba recibir, mi mente corregía al compañero y encontraba siempre “el error”. Me fijaba en “cómo mejorar lo que el otro hacía”. Mi corazón se fue abriendo a los demás; dejé de juzgar y pasé a disfrutar, aprendí a “comprender”. Descubrí lo que era sentir y las palabras fueron pasando a un segundo lugar en mi vida. Me ayudó a ver que cada uno hace lo que puede o lo que en ese momento comprende y esto supone una comprensión que se traslada a mi propio corazón, conectando con mis carencias y perdonándome por ellas. Esta falta de lucha conmigo misma provocó un “deshacerse la coraza” y fue una invitación a que emergiera la que Soy.

Fui comprendiendo, estaba a falta de experimentarme, de relacionarme y estas vivencias me sacaban de mi mundo interior.

Con biodanza cambió, lo primero, mi concepto del sentir. El sentir no es pensado, es una apertura a la vida en este momento, aquí y ahora. Cuando siento, no pienso, no hay palabras ni juicios, el mundo interior se acalla y brota el latido de la vida. Sentir es experimentar, es salir de la mente pensante y atender al cuerpo y la energía. Las cosas finalmente están ausentes de etiqueta, simplemente ¡son! Recuerdo que antes, cuando alguien me preguntaba ¿qué sientes?, o no sabía, o tenía que pensarlo. Creo que esto le pasa a mucha gente, pensamos la vida en vez de sentirla.

Una frase de Rolando Toro que me encanta es “Estamos enfermos de civilización”, es un reflejo de mis inicios; no me quitaba los calcetines, me daba asco la tierra, me asustaban los animales y la naturaleza me parecía peligrosa. Y ocurrió; me quité los calcetines, las danzas de tierra me centraron y el mundo comenzó a ser mi casa. Caminaba por la calle con seguridad, apertura y presencia. Aquí tuvieron mucha importancia los ejercicios que trabajaban el ritmo; la sincronización rítmica, el sinergismo al caminar, las danzas de ritmo central y periférico, ¡fue un despertar al mundo! Como si hubiera estado hibernando y de pronto abriera los ojos ¡estoy viva, cuánto por hacer, cuánto por vivir!

Cambió mi forma de caminar, cambió mi aspecto físico, mi manera de vestir y peinarme. Qué grandeza la biodanza, qué capacidad transformadora.

Las marchas y la coordinación rítmica fueron ejercicios que me llevaron a ver muchas cosas de mi interior, mi cuello se tensaba y mis deseos de terminar ese caminar eran fuertes. Me salía una especie de timidez y una dificultad en ser yo misma al lado del otro. No tenía que complacerle ni esperar nada de él, simplemente tenía que ser yo misma a su lado, algo tan simple que se me hacía complicado. Esto me pareció un gran descubrimiento, esa era mi realidad, se me hacía complicado ser yo misma en mi relación. Mi tendencia a complacer, mis expectativas, el “cómo deberían ser las cosas”, sacrificar mis sentimientos por el temor de herir, el exceso de peso y culpa, todo ello sumaba y el total era ¡no ser yo misma! La verdad es que son tantas cosas que recaían en el saco emocional que no sabía ni quién era yo verdaderamente, no sabía definirme.

Hoy día, las marchas son ejercicios que me llevan a vivir muchas sensaciones; ver la inocencia del otro, sentirme como una niña caminando, vulnerable y transparente. Recuerdo algunos caminares que me han emocionado profundamente, que me han llevado al ¿quién soy? Y me han enseñado que “soy a través del otro”.

En la gama de ejercicios de la biodanza, la marcha y la coordinación rítmica, los he vivido como propuestas revolucionarias, siento que su efecto es potente y de por vida, sigo descubriéndome en los caminares.

Mi corazón, sediento de amor y de experimentar la vida, me hablaba cada vez que hacía un segmentario de pecho y brazos o un segmentario de cuello. Su idioma eran las lágrimas. Mi coraza se reblandecía y disolvía por sesiones, cada semana me llevaba a un descubrimiento diferente.



Algo que comprendí como cierto para mí:

- Somos seres de relación y crecemos a través de los demás; algo mío se muestra en el otro y mi pregunta siempre fue ¿qué hay de mí ahí? Cada dinámica en Biodanza era una oportunidad para “darme cuenta”, una comprensión continúa sobre mi vida. No se trata de analizar lo que ocurre, esto sería un ejercicio mental, se trata más bien de estar abierta y disponible, de acoger y abrazar todo lo que va sucediendo en la relación con los demás.
- Disolverse con el otro es más grande y potente que disolverse desde la individualidad; esta vía no la había contemplado nunca, mi idea era que la disolución venía a través de la meditación o métodos en solitario de este tipo. Pero mi experiencia me demostró que es posible y más gozosa la disolución a través del otro. En una ocasión, en un abrazo “me perdí” o mejor dicho “me encontré”, no sé cuánto duró ese momento, el caso es que volví a saber dónde estaba cuando mi compañero se distanció y me soltó. Después de esos momentos de eternidad “ya no eres la misma persona”, vuelves de otra manera, algo se abre por dentro ampliando la percepción de la vida. Disolverse a través del otro también implica un salir del yo individual y ampliar la identidad; esto en principio da miedo “perderse en el otro” “disolverse”, pero realmente es ganar en identidad, por expansión y por comprensión de que soy mucho más que un yo minúsculo. En una ocasión, en un nido grupal, perdí la sensación de una pierna y de mis manos y brazos, no sabía dónde terminaba mi cuerpo y donde empezaba el cuerpo de los demás; a esto llamo disolverse, no puedo explicar la sensación interna, esa no tiene explicación, perdería verdad si explico algo más. Lo verdaderamente sanador de esta experiencia es la capacidad de entrega que se vive, ya que para entregarse hay que soltar el miedo ¡esta es la ganancia o sanación! Resistencias y corazas interiores se desvanecen y el fluir con la vida se hace más sencillo. Sobre todo que después de esas experiencias podía comprender el significado real de fluir. Si no hay experiencia, es todo teoría, si no hay experiencia, no hay nada, no sabemos nada, la teoría ya la cuentan los libros.

- El amor sana las heridas; biodanza aumenta nuestra luz a través del amor, nos va llenando hasta que ese amor rebosa y ya no cabe otra cosa, no se puede manifestar nada más. La verdad es que nunca me costó sonreír, es cierto, pero lo que sentí es que poco a poco vivía una sensación de contento interno. Sonreía al cielo, a la vida y me sorprendía sonriendo a quien no conocía de nada, y en estos gestos había una naturalidad que brotaba de un amor sin objetivo, un enamoramiento por la vida. Mi sentimiento era estar enamorada ¿de qué? De nada en concreto y de todo en general.
- Todo lo que es afuera, es adentro y viceversa; lo que cada compañero hace durante el ejercicio es suyo, el efecto que eso ocasiona en mí, es mío. Todo lo que hay en mi interior se expresa ahí fuera y viceversa. En principio observé que mi mente, mis pensamientos, en ocasiones, culpaban o juzgaban a los demás por las cosas que yo vivenciaba en las sesiones. Pronto me di cuenta de que aquello era un reflejo de algo mío. Os aseguro que este principio es matemático; lo que interpretamos ahí fuera a través de los demás es una proyección nuestra. No es necesario entrar en análisis, como antes os dije, simplemente abrir el corazón y mirar hacia adentro, soltar el juicio hacia esa persona y tomar responsabilidad.

La forma en que se desarrolla el relato de vivencia; no hablar de los demás, si no hacerlo desde uno mismo. Este lenguaje me ayudó mucho a centrarme en mí, a conocerme mejor y ser responsable de mis emociones.

- El cuerpo me muestra aspectos míos, solo hay que escucharlo; para mí el cuerpo era el gran olvidado, todo era pensado y razonado y todo tenía un porqué. Hay un alivio cuando conectamos con la sabiduría corporal, es todo tan sencillo, desaparece el pensamiento y llega la relajación interna. Que en las sesiones de biodanza no se hable me ayudó a conectar con el cuerpo. El movimiento, las danzas de tierra y todos los ejercicios en su totalidad me ayudaron a conectar y tener una conciencia corporal. Por ejemplo; cuando me embargaba una emoción, sentía mis sensaciones corporales y gracias a esto esas emociones fueron disolviéndose y suavizándose. Esto lo hacía en mi vida cotidiana, gracias a los efectos que esa conciencia corporal en biodanza me aportaba.

- Todos somos lo mismo en lugares diferentes; puedo comprender como te sientes, es una empatía más allá del condicionamiento social. Nos une un cordón existencial invisible y real. Cuando comencé el camino biodancero, para mí los demás eran extraños, gente que no me comprendía, era una sensación de “los demás y yo”, como una sensación fuerte de separación, de no tener nada que ver con la mayoría. En biodanza, la conexión con los demás era desde un espacio interior donde yo sentía que todos éramos lo mismo, en esencia, lo mismo. No conocía la vida personal de ningún compañero, y no lo necesitaba. Cuando me los encontraba por la calle nos abrazábamos y sentía unión “Somos lo mismo en lugares diferentes”. Si yo fuera tú, haría, sentiría y diría lo mismo que tú, porque soy tú desde mí.  
Cuando en biodanza conectaba la mirada con un compañero, daba igual quien fuera, en su mirada me encontraba yo, era un encuentro conmigo misma. Este es el vínculo que me fue transformando y a través del cual comprendí y me abrí a los demás. Ahora ya estaba unida al mundo, integrada, sentía mi presencia en la tierra y el vínculo con los demás.

Muchas de estas cosas teóricamente ya las sabía, con biodanza la sentí, las viví como verdad, las experimenté y me inundaba una certeza que apartaba todo pensamiento analítico. Si no experimentas, no sabes nada.



### 3. La sexualidad en la humanidad.

La **sexualidad humana** es la capacidad de sentir experiencias eróticas y de responder a ellas. Representa el conjunto de comportamientos que conciernen la satisfacción de la necesidad y el deseo sexual. Al igual que los otros primates, los seres humanos utilizan la excitación sexual con fines reproductivos y para el mantenimiento de vínculos sociales, pero le agregan el goce y el placer propio y el del otro.

El sexo también desarrolla facetas profundas de la afectividad y la conciencia de la personalidad. En relación a esto, muchas culturas dan un sentido religioso o espiritual al acto sexual, así como ven en ello un método para mejorar (o perder) la salud.

Egremy define a la sexualidad como la "Construcción bio-socio-psicológica que nos permite establecer relaciones con los demás desde el eje sexo-genérico".

La OMS dice "sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos y creencias, actitudes, valores, conductas prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir estas dimensiones, no obstante no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos y espirituales".

Aunque existen componentes característicos a todos los seres humanos que conforman la sexualidad, no se puede hablar de una sexualidad única, sino que existen tantas sexualidades como seres humanos en el mundo porque cada uno de nosotros posee una construcción individual de su sexualidad.



La complejidad de los comportamientos sexuales de los humanos es producto de su cultura, su inteligencia y de sus complejas sociedades, y no están gobernados enteramente por los instintos, como ocurre en casi todos los animales. Sin embargo, el motor base del comportamiento sexual humano siguen siendo los instintos, aunque su forma y expresión dependen de la cultura y de elecciones personales; esto da lugar a una gama muy compleja de comportamientos sexuales. En la especie humana, la mujer lleva culturalmente el peso de la preservación de la especie.

En la sexualidad humana pueden distinguirse aspectos relacionados con la salud, el placer, legales, religiosos, etc. El concepto de sexualidad comprende tanto el impulso sexual, dirigido al goce inmediato y a la reproducción, como los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y de las expectativas de rol social. En la vida cotidiana, la sexualidad cumple un papel muy destacado ya que, desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipula la sociedad.

Toda nuestra existencia se despliega sobre la trama sexual, es una forma de ser y crecer, la fuerza secreta de nuestras motivaciones existenciales es la sexualidad.

Por diferentes factores, el ser humano; tiene una gran represión sexual, carencia para expresar el deseo, falta de realización de sus deseos y siente mucha culpa...estando a la defensiva. Por supuesto la religión ha influido mucho en esto, la educación, la herencia, etc. Todo ello nos ha ido llevando a disociar cuerpo-mente, generando enfermedades fisiológicas, psicológicas, emocionales y espirituales. El fracaso en las relaciones amorosas está muy vinculado a la represión de la sexualidad y de los deseos.

Yo siento que la sexualidad es el ímpetu de la vida expresándose a través de los seres, es la energía creadora, es la fuerza que mueve y crea mundos. La sexualidad es todo, un concepto que abarca la vida completa del ser humano.

La biodanza me enseñó a entender la sexualidad como un rasgo vital y natural en el ser humano y como un aspecto a atender y sentir. Me enseñó a comprender mi naturaleza desde un punto más amplio, natural y orgánico.

Os confieso que en un principio el sentido de culpa estaba muy presente en mí, cuando experimentaba ejercicios que me evocaban placer y contacto, sentía que eso no estaba bien, no se lo contaba a mi pareja porque yo lo interpretaba como un engaño en cierta forma. Me gustaba y disfrutaba con otras personas que no eran él y después mi vida seguía normal ¡qué extraña me sentía! Parecía que si me gustaba un acariciamiento con alguien en concreto, ¡esto tenía que terminar en algo! Pero entonces, los acariciamientos con mujeres también me gustaban ¿qué significaba esto? Me interesaba mucho este tema, ¿hacia dónde me iba a llevar?, sentía que era algo revolucionario. Empecé a ver la luz; salíamos después a la bio caña y con quién había estado tan a gustito, resulta que no teníamos nada que ver, esa química solo había estado en ese ejercicio durante la sesión ¡qué interesante! Esto me hacía sentir libre de apegos, resultados, expectativas, libre para sentir, esto me dio permiso para sentir sin culpa. La sesión de biodanza era un espacio para experimentar y lo que allí pasaba, allí se quedaba.

Otra cosa que creía es que el placer tenía que ver con los demás, pensaba que dependía de ellos totalmente, esto no es así. Si hay química, hay química, y esto va a hacer que el placer sea inmediato, pero descubrí que la capacidad para disfrutar y sentir placer era mía. También es cierto que con algunas personas no sientes y no sientes, y no hay que darlo más vueltas, pero no hablo de esto. A lo que me refiero es a la capacidad propia para disfrutar y dejarse ir, de sentir placer. Conforme mi cuerpo se iba abriendo con cada danza, me iba perdiendo en miradas y se iban soltando mis tensiones, mi capacidad para sentir placer aumentaba, descubrí que esto era algo mío y de cada uno. Biodanza es maestra en esto; liberar tensiones y devolver al cuerpo su esponjosidad y sinuosidad, entonces recobramos la capacidad innata del disfrute por comer, beber, tomar el aire, hacer el amor, etc.

Y otra creencia errónea es que “no todos los cuerpos son bellos”. Por lo tanto al mío le encontraba defectos o errores, cosas a cambiar y que me hacían sentir mal. Socialmente hay cuerpos bellos y otros no tanto; con el tiempo estos conceptos me fueron cambiando. La biodanza trata lo corporal desde la naturalidad y lo instintivo, esto transformó mi visión. También es cierto que el hecho de disfrutar continuamente de cada movimiento y de las vivencias con sexualidad, hizo que amara mi cuerpo y que lo viera bello.

Todo esto me animaba a continuar, indagar, explorar lo que estaba pasando y trascenderlo. Se abrieron puertas y fui pasando ese umbral; mi cuerpo se me tornó bello, deseado y deseoso.

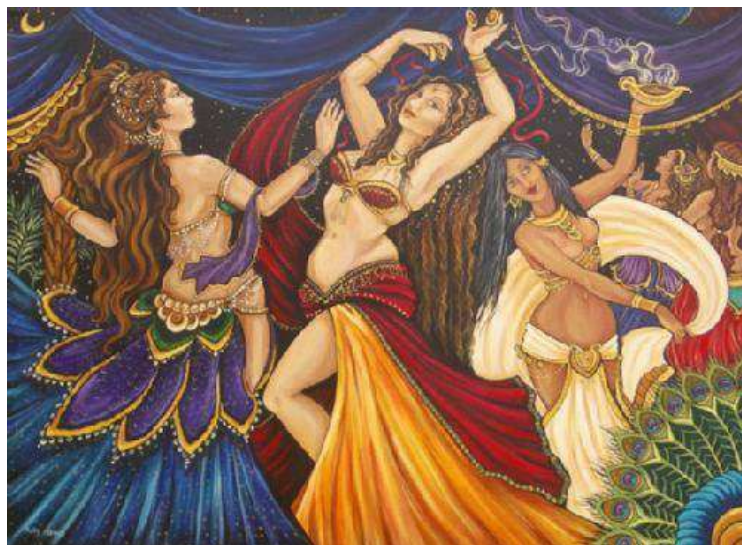
Es cierto que me ayudó el hecho de enamorarme del hombre que os conté al principio; en esa época yo sentía que mi vida activa de mujer ya no podía ser, sentía que para los hombres ya no era atractiva. Llegaba de un matrimonio largo y todo esto estaba en mí. Al enamorarme, mi feminidad resurgió de nuevo, mi sensualidad, mi libido subió, el acto sexual se me hizo más libre de prejuicios. Mi cuerpo rebosaba sexualidad y brillo, mi mirada se avivó, vestía con libertad y danzaba desnuda frente al espejo.

Tanto cambié físicamente, que por la calle, muchas personas no me reconocían. Y tampoco es que fuera tan drástico mi cambio por fuera, fue por dentro y todo ello se reflejaba en mi rostro, mi cuerpo, mi forma de caminar y mirar.

Finalmente, la experiencia con ese amor, me ayudó a realzar mi feminidad, pero no fue solamente él, también las danzas de la línea de la sexualidad, ya que sentí que ser sensual es bueno y es maravilloso, sube la auto estima y alimenta el alma.

Mi revolución fue tan grande que en tres años; dejé mi trabajo, con el que ganaba unos 1.300€ trabajando cuatro horas por la mañana. Me separé, cambié de casa dentro de mi población, me empecé a dedicar a impartir talleres y clases de crecimiento interior. Me cambié nuevamente de casa y ciudad y abrí un centro para mis actividades en Valladolid.

Biodanza me aportó fuerza y energía para caminar, decidir y tomar acción en mi vida. Además me ayudó a conectar con mi sentir, de forma que todo ello iba guiado desde el corazón. Esto es importante, ir dando pasos con los que el corazón esté de acuerdo.



## 4. Contacto y Caricias.

No es posible hablar de sexualidad sin hablar del contacto. Por supuesto, es de gran protagonismo en esta historia.

El concepto de 'contacto' en Biodanza se refiere a la unión de dos o más sistemas para permitir el flujo de información. La conducción de señales de un sistema a otro se produce por continuidad y no por simple contigüidad.

A pesar de que las características de los distintos tipos de contacto entre seres humanos son diferentes (táctil, verbal o visual), en ellos se transmite un mensaje emocional semejante. Esta circunstancia permite que se ejerzan distintos niveles de comunicación que van desde la simple información hasta la comunión afectuosa y la comunión telepática.

El contacto permite la conexión con la energía de la vida que es de naturaleza cósmica y cuya repercusión en las personas que participan tiene efectos múltiples, desde reacciones químicas y eléctricas de los neurotransmisores y procesos de conducción neurológica, hasta la fecundación de la vida con la vida.

La caricia es una expresión de afecto y requiere de la continuidad del contacto. Es un proceso tan profundo de movilización y transformación, que constituye el instrumento más efectivo para la inducción de cambios integradores, al conectar la energía de la vida con el otro y con el universo. Es un acto íntimo de reconocimiento y valorización hacia uno mismo y el otro. Y hay muchas formas de acariciar.

En biodanza la caricia es continua, no se detiene ni insiste en ninguna zona, es respetuosa y reparadora. Teniendo siempre en cuenta la reciprocidad entre los participantes, qué interesante esto, lo que llamamos el feed-back.

Ejercicios como: caricias de un compañero en grupos de tres, danza de contacto mínimo y en general los ejercicios de acariciamiento con música sensual, me transportaron a espacios íntimos y descubrimientos, a veces con lágrimas, a veces con gozo y jamás me dejaron indiferente.

Como os decía antes, hay un momento de mi vida en que yo sentía, que como mujer mi feminidad estaba acabada, que esa parte estaba muerta. Pues imaginaros, cuando comencé a entregarme a las dinámicas de acariciamiento, pronto se despertó la fuente del deseo, la culpa fue desapareciendo, desarrollé la expresividad del deseo y me abrí al erotismo.

Una de las razones que me ayudó a disolver la culpa fue que me di cuenta de que la capacidad de sentir era mía. Es cierto que la química con la persona que trabajes influye, si, es cierto, pero quiero ahondar un poco más; si la capacidad para sentir está bloqueada, la culpa está presente, las creencias limitantes y restrictivas permanecen ¡da igual con quién hagas el ejercicio, da igual con quién estés! Esto es importante, ya que nos invita a tomar responsabilidad.

Esta toma de conciencia me ayudó a dejar de sentirme culpable y a disfrutar más con mi pareja, todo se iba integrando con una coherencia existencial.

Los ejercicios de acariciamiento indiferenciado como; túnel de caricias, ronda de contacto múltiple, grupo compacto de caricias, etc. me aportaron libertad en el sentir. Daba igual de donde viniera la caricia y a donde fuera, lo importante era sentir el amor, lo particular se diluía en la totalidad y lo personal en ese momento no existía. Si la caricia venía de una mano femenina o masculina perdió importancia, lo importante es el amor, es el sentir.

Más allá de mi piel ¡existo!



**Todo cuerpo que no es acariciado  
empieza a morir.**

**El contacto es una fuente de  
salud y es la acción terapéutica  
más importante.**

**Nuestra piel es el umbral de un  
misterio maravilloso y aterrador.  
La piel no sólo cumple la función  
de separar sino también la de  
unir.**

**En el contacto, cargado de  
intención erótica, está señalado  
el circuito creador de la energía  
vital.**

**Rolando Toro Araneda.**

## 5. Religión y sexo.

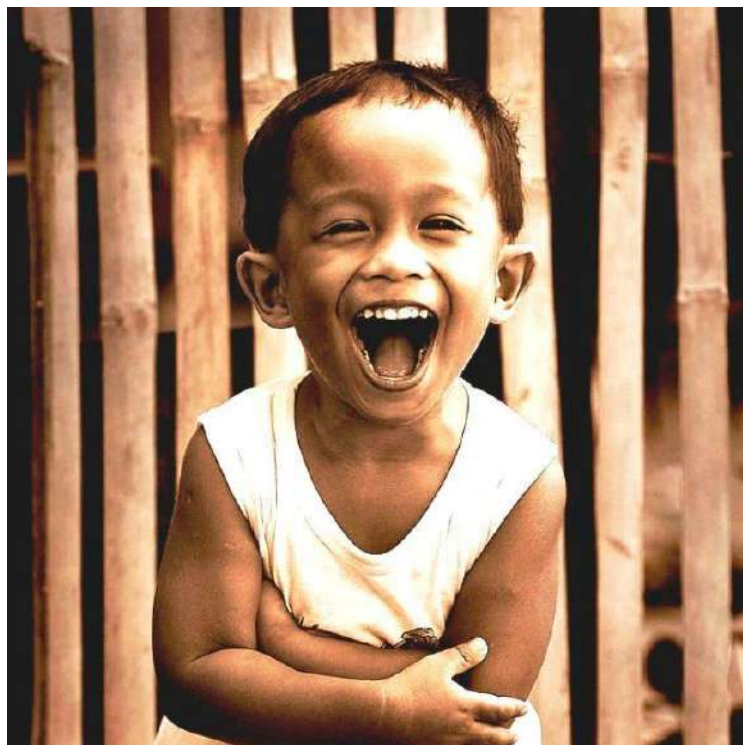
El Cristianismo afirma que, reducida a la genitalidad, la sexualidad degrada a la persona; que debe abarcar a toda la persona y no sólo a una parte de la misma. Que la sexualidad es una realidad positiva creada por Dios como expresión de amor y unión entre un hombre y mujer. Que se encarna dentro del acuerdo matrimonial.

No reconoce o no suele enfrentarse a otros aspectos de la sexualidad, como la homosexualidad, la masturbación o el sexo fuera del acuerdo matrimonial.

De aquí venimos gran parte de la humanidad, esta teoría es una de tantas que permanece en el inconsciente personal y colectivo y que se cuela continuamente en la relación con el propio cuerpo y en la relación con los demás. Estas creencias estrangulan cualquier intento de felicidad y expansión.

Podemos diseñar una vida totalmente distinta a la educación que hemos recibido, como es mi caso, pero en el inconsciente está todo aquello que heredamos y que hemos vivido en la familia. Estos patrones que se hallan en el inconsciente nos boicotean las relaciones, hasta que hay una toma de conciencia, un “darse cuenta”.

Me gusta y me parece muy reparador el cómo la biodanza trata el tema de la sexualidad, lo hace de tal forma que a ella se pueden acercar todo tipo de personas con sus creencias. Biodanza lleva la sexualidad a los instintos, al cuerpo y lo naturaliza, deja a un lado cualquier creencia o filosofía, sencillamente no entra en eso.



El efecto que yo sentí fue ir hacia la tierra, al cuerpo, a lo natural y me llevó a la capacidad de gozar sin culpa.

La biodanza no entra en condicionamientos verbales o ideológicos sobre la sexualidad, si no que, a mi modo de ver, limpia esos condicionamientos. Mi experiencia es que a través de la conexión con los instintos, el cuerpo se tornó natural e inocente, me generó una conexión con la tierra que hacía que yo sintiera que mi cuerpo es de la naturaleza, que tiene su origen ahí. Como todo cuerpo y ser viviente; siente, disfruta, se experimenta, se relaciona, sin ir más allá y sin prejuicios.

Me parece muy interesante como aborda biodanza la sexualidad; gracias a esa forma natural de tratar el tema yo experimenté alivio y libertad. Conecté con sentirme un “ser sintiente”. Y todo condicionamiento, manías y cosas raras iban desapareciendo.

Creo que la religión católica nos ha dejado un legado esclavizante, y en general todas las religiones. Han introducido el miedo en el corazón del ser humano, asustándolo, haciéndolo sentirse culpable e indigno. ¿Cómo? Condenando la vida y todo lo que sea natural. Condenando el sexo porque es lo esencial de la vida. Condenando el alimento, que es el segundo elemento esencial. Condenando las relaciones, la familia, la amistad, que son el tercer elemento esencial de la vida. Es la forma más rápida y eficaz para introducir el miedo; haciéndonos sentir culpable por las cosas naturales, y el sexo es natural.

Soy una persona espiritual, no me entendáis mal, no odio las religiones, incluso tengo tendencia a los rituales y actos devocionales. Pero de lo que hablo nada tiene que ver con esto. Estoy poniendo sobre el tapete el daño que desde las religiones se ha hecho a la sexualidad y a lo natural. No lo han tratado buscando el bien de la humanidad, sino como herramienta de poder para dominarnos.

Este tema me ha costado. Yo vengo de una familia tradicional y católica, y el condicionamiento religioso siempre me pesó mucho. Hubo una época en mi vida, de niña, que fui muy creyente, y después he sido siempre una persona muy espiritual.

Siempre fui consciente de esta herencia de pecado y culpa en mí, pero la biodanza me ayudó a trascenderlo.

La biodanza con su principio biocéntrico pone al centro la vida y, por supuesto, la sexualidad forma parte de la vida.

Biodanza me alivió en mis sentimientos de culpa, me ayudó a confiar en mi naturaleza sexual, me ayudó a amar la vida con toda su diversidad y multidimensionalidad, y siento que esto me acerca a mi verdad y a la Verdad.

Fue muy importante para mí llegar a esta paz interior con la naturaleza y con mi sexualidad, ya que esto me ayudó a liberarme de prejuicios y manías que me impedían disfrutar. Y aquí me refiero a todo, cuando la energía de la sexualidad se libera, ocurren muchas cosas; se disfruta más del acto de alimentarse, de la comida en general, de las sensaciones placenteras del cuerpo. Me ayudó a hacer las paces con los fluidos corporales, a sentirlos con inocencia y naturalidad. La naturaleza y los animales pasaron a ser parte de mi familia y sentí que realmente venía de ahí.

Puedes ser sacerdote y practicar biodanza, puedes ser budista y practicar biodanza. Todo está bien, la biodanza respeta todo, sencillamente, desde donde llegues, te ayudará a mejorar, a deshacer corazas y ser más auténtico.

Hoy día siento la vida como algo sacro, hay sacralidad en el cuerpo, en la naturaleza, en los animales, en el cosmos, todo lo siento impregnado de un matiz sagrado. Y lo siento como sencillo también, es decir, ese matiz sagrado no lo concibo como algo inalcanzable, sino como cercano e interior. Que una semilla se abra por la fuerza de la vida y nazca una flor, en ese gesto, siento sacralidad. A eso me refiero, a la fuerza y el ímpetu de la vida.





## 6. Erotismo y sensualidad.

Eros.

En algunos mitos era hijo de Nicté y Erebo pero también se decía que fue de Afrodita y Ares, pero según *El banquete* de Platón fue concebido por Poros (la abundancia) y Penia (la pobreza) en el cumpleaños de Afrodita. Esto explicaba los diferentes aspectos del amor.

Para los griegos había varios tipos de amor, fundamentalmente: Eros, Filias, y Ágape. *Filos*, trata de la atracción intelectual hacia algo o alguien, donde interviene la razón, la sabiduría, la práctica de dar o recibir, la entrega, la confianza y la colaboración, un ejemplo de este amor es el que se tiene por ejemplo a los amigos, es un amor donde hay reciprocidad.

El amor Ágape, es un amor incondicional, lo que importa es el bienestar del amado, es el amor de Jesús a sus semejantes, es el amor de la unión, la generosidad y la donación. Tiene que ver con el corazón, es el más elevado.

Es del amor Eros, del que me interesa hablar en este momento: el término **erotismo** (del griego ἔρως: *érōs*) designaba originalmente al amor apasionado unido con el deseo sexual, sentimiento que fue personificado en el dios Eros. Tiene una relación evidente con la sensualidad, con la sexualidad y con las capacidades de atracción entre los seres humanos, distinto del amor Filias y el amor Ágape, el amor Eros tiene que ver con los instintos.

En español y en otros idiomas modernos, el término «erotismo» es una palabra compleja que puede tener dos sentidos, ya que queda definida por dos conceptos distintos. Por lo que se puede hablar de dos tipos diferentes de erotismo según el sentido que lo define:

Por un lado, por la picardía (entendida como acción o dicho en el que hay malicia o atrevimiento, aunque no una clara insinuación) y la propia insinuación, al cual puede designarse como *erotismo poético* o *erotismo romántico*, y se entendería como una respuesta a la búsqueda de interacción social.

Por el otro lado, por la pornografía, al cual podríamos denominar *erotismo sexual*, ya que estaría relacionado directamente con los preludios del acto sexual, (específicamente, con los juegos sexuales) con los que se pretende desarrollar la excitación de la pareja y la lubricación de los órganos genitales, lo cual facilita el coito y otros tipos de comportamientos sexuales.

Los términos *erotismo* y sensualidad están muy relacionados, aunque no signifiquen lo mismo, debido a que tienen una gran conexión entre sí, pues ambos hacen referencia a buscar atraer e incitar a otras personas.

El erotismo va más allá de la sensualidad, dado que comprende expresiones faciales complejas, acciones corporales y manifestaciones verbales. Lo que significa que abarca señales sonoras o visuales especializadas y simbolizadas por el lenguaje. El erotismo puede adoptar mayor o menor tendencia a la sexualidad, en función de la intimidad y de la intencionalidad con que se emplee.

El erotismo puede verse tanto en algo completamente sutil e inocente (una mirada profunda y sostenida en un momento inesperado, pasar al lado de la persona deseada y susurrarle algo bonito al oído, rozarla como “sin querer”), como en algo profundamente íntimo y sexual (ser sorprendido por la pareja al llegar a casa y encontrarla con un conjunto muy sensual, preparada para ofrecer una noche interminable).

Por consiguiente, es posible decir que el erotismo es más un comportamiento cultural que sexual. No es posible rebajar al erotismo todo lo relacionado con la sexualidad y con el acto físico sexual o del mismo modo, descontextualizarlo de la fase de relación interpersonal en que se dé, sea esta social (fase del galanteo y formación de la pareja) o íntima. Además, es difícil precisar un rasgo que distinga claramente el adjetivo *erótico*.

Yo siento el erotismo como el lenguaje inteligente de la sexualidad, como la expresión elaborada del deseo, y lo concibo también como la corriente vital y misteriosa de la vida en el cuerpo.

El erotismo, según lo siento, es la carrera universitaria dentro de la sexualidad; requiere de la expresión del placer hacia el otro y tiene un lenguaje muy fino, como la insinuación, el sonido, la sugerencia, la mirada sin disfraz, la sinuosidad activa, la respiración erótica, la expresión del deseo y sentir ser deseado, todo un mundo y un lenguaje.

El erotismo abre la puerta a la corriente vital; sentí en las danzas con música erótica que todo mi cuerpo estaba abierto, esponjoso y libre. Y que la vida se expresaba a través de mí. El placer está en todas las partes del cuerpo, corre como energía sexual y de vida renovando células, cabello, piel y órganos. El pecho, los genitales y todo mi cuerpo se envolvían en esa energía.

Dios está en el erotismo, Dios es sensual, es la sensualidad, crea la vida y esta energía cuando se reparte por la piel y por todas las partes del cuerpo, nos crea y re crea, todo rejuvenece.

Biodanza a través de ejercicios y vivencias como; elasticidad integrativa, integración cenestésica de los tres centros, expresión de la feminidad, danza de seducción, danza de seducción de las mujeres, danza de contacto mínimo, danza de la serpiente, etc. Me ayudó a sentir mi inocencia como mujer sintiente, erótica, sensual y sensitiva. Conecté con la libertad; una libertad que me llevó a sentir sin tener que hacer nada con ello, solo llevarlo hacia adentro, respirarlo, gozar, expandir mi cuerpo y contemplar aquello de forma natural y armónica.

Durante un tiempo, en estas vivencias, se asomaba la vergüenza, el no merecer y la dependencia sexual. Así que la limpieza fue brutal, una bajada al cuerpo-placer de inmediato, ya que, como antes dije, mi cuerpo se abrió y la energía se expresó.

El erotismo tiene un gran poder de convocatoria; recuerdo en los comienzos, con algunos de los ejercicios que os he nombrado, en esa vivencia, conectaba con mi feminidad, mis relaciones, carencias y posibilidades. Todo un mundo interno se asomaba.

Siento el erotismo como un evento energético. Cuando lo convocamos a través de ejercicios y músicas, o con acariciamiento, se presenta todo lo que uno siente como mujer o como hombre, todo lo que tiene que ver con la sexualidad a nivel interno, la pareja interna. Así me ocurría a mí, en estas vivencias me daba cuenta de tantas cosas. Por ejemplo; de cómo me sentía como mujer, de lo que yo comprendía como femenino y masculino, la vulnerabilidad se asomaba, la fragilidad, las vivencias de celos y posesión. Todo ello me ayudaba a actualizar mi esencia de mujer, me renovaba energéticamente, iba camino de convertirme en una Mujer.

Y a grandes pasos la mujer erótica que soy emergió y con ella empezó a elevarse mi diosa. Son distintas cosas si, la mujer corresponde a la personalidad todavía, la diosa conlleva divinidad y elevación. Me explicaré un poco mejor: cuando me enamoré de ese compañero que derribó mis viejos patrones, esto me llevó a meditar mucho en este tema, a darme cuenta de cómo estaba yo realmente en ese aspecto femenino. Fui siempre una buscadora, me gustan los retos espirituales y ante lo ocurrido decidí explorar todo eso, decidí ahondar y profundizar. Me di cuenta de lo que había pasado; tenía que reconstruir mi feminidad, convertirme en una mujer madura de verdad, una mujer que pudiera afrontar relaciones sin perder su centro de equilibrio, sin perder su poder.

Buscando ser una mujer madura me di cuenta de que tenía que ir más allá, esto no era suficiente. Como os he dicho antes, en mi personalidad estaban muy presentes todavía, los apegos, las dependencias, expectativas, exigencias, etc.

La diosa trasciende todo lo anterior, es la feminidad sagrada, es lo femenino que se eleva más allá de lo personal, procede de la energía divina, de la esencia que todos tenemos. Hice un trabajo personal con este tema.

Es un trabajo por el cual me incorporo arquetipos de Diosas, a través de meditaciones y danzas. El resultado es que la energía y cualidades de cada Diosa se despiertan en mi psiquis, y conecto con mi partícula femenina-divina. Realizo este viaje a nivel personal y también guiando a otras mujeres. Pronto lo llevaré a la biodanza, así como hay extensiones dentro de Biodanza como Masculino y Femenino profundo, etc. Esto me anima a hacer un trabajo creativo y que puede aportar felicidad y expansión a hombres y mujeres, al igual que lo hizo conmigo. Creo que también puedo aportar algo creativo a la biodanza.



Vivo el erotismo como una vía de crecimiento interior, y hoy día, la veo como una de las más rápidas. Es un camino que a mí me ha ayudado a expresarme, es decir, a liberarme. Expresar es liberar y lo que se libera es energía de vida. Es un baño vital para el cuerpo.

Debido al condicionamiento social, educativo y ancestral, la energía de vida o de la sexualidad está atrapada y bloqueada, no penséis que únicamente nos condiciona en el acto sexual o en las relaciones, esto nos condiciona de por vida; en la creatividad, en la expresión de la palabra, en nuestros talentos. Todo se ve estrangulado por ese condicionamiento.

Doy gracias porque a través de la biodanza y sobre todo en la línea de la sexualidad, me he ido dando cuenta de todo esto y poniendo un orden en mi vida. Darse cuenta de todo esto implica salir del condicionamiento sexual y es un camino a la libertad. Cuando digo estas cosas, hay gente que cree que hablo de libertad sexual, de meterse en la cama con quien sea y quiero aclarar que no es así, no hablo de eso, cada uno que haga lo que sienta, por supuesto. Pero cuando hablo de que salir del condicionamiento nos lleva a la libertad, hablo de algo muy profundo que tiene más que ver con un sentimiento genuino y auténtico de ser libre, de haber trascendido limitaciones que impiden la expresión de quien soy.

Creo que dentro de la biodanza, las músicas eróticas tienen un potencial reparador muy grande, y aplicadas a ciertos ejercicios suponen una apertura a un vasto mundo de sensaciones. Personalmente estoy investigando en este campo, me ayudo de mis conocimientos a nivel tántrico. Siempre al servicio de la biodanza y sin faltar a sus fundamentos.

Conozco muchas otras disciplinas o actividades y creo que la biodanza hace una gran aportación entrando en lo erótico, es una gran ayuda para disolver límites internos.

Es una pena que, socialmente el erotismo tenga un significado relacionado más con la pornografía o con el acto sexual explícito ¡qué cosas! Fijaos, en biodanza yo he vivido el erotismo sin sexo, en el masaje también, erotismo sin sexo, no tiene por qué ir unido, esto es importante comprenderlo, a mí es lo que me ha ayudado a liberarme de juicios y miedos. Cuando aparece el erotismo, me siento conectada a mi corazón.

El trance erótico es el camino hacia la sexualidad sublime, los circuitos por donde circula la energía se abren y la individualidad se disuelve, y todo desde el placer.

El contacto erótico es la entrada a un mundo interior infinito, abre puertas energéticas, es la vía directa hacia el éxtasis espiritual.

La represión del erotismo da lugar a un desarrollo tortuoso de las energías vitales y a la inversión de impulsos vinculantes, apareciendo la destructividad típica de nuestra civilización: descalificación del otro, discriminación por motivos sociales, políticos o religiosos, llegando hasta la guerra, torturas, explotaciones y destrucción ecológica.

Como ya dijo Freud: "Si lográramos la libertad exterior e interior para desplegar el eros en todas sus portentosas posibilidades, se pondrían en peligro todas las instituciones que sustentan la civilización".

En biodanza se habla también de las dos fuerzas (puesto que esto viene de Freud) "Eros y Tanatos" como polaridades que tienen la misma raíz. Si castramos una, en este caso Eros, todo se vuelve destructivo y se pierde el equilibrio.

Una disciplina que sea capaz de liberar progresivamente las fuerzas del eros, haciéndolas más sinceras y espontáneas, puede abrir la brecha de vitalidad tan necesaria en esta civilización enferma. El despertar del eros, conservando no obstante el control de la identidad, es, sin duda, el entrenamiento de salud que buscamos.

Hace más de siete mil años el tantrismo en la India desarrolló el culto a la sexualidad, enseñó cómo a través de esta energía podemos trascender la individualidad y creó técnicas con gran erotismo y sabiduría.

La biodanza me enseñó mucho en cuestión de contacto, diferentes tipos de caricias y masaje. Gracias a esto después empecé a investigar, a explorar en el mundo del masaje y fui a dar con el masaje tántrico. A través de todo esto y otros trabajos tuve un despertar energético que me llevó a dedicarme más profundamente al masaje. Dentro de mi masaje trabajo el tacto consciente y el erotismo, la energía fluye y yo lo vivo como una meditación, mis manos danzan y mi mente descansa, se da el flujo respiratorio y la presencia. Doy gracias a la biodanza, la siento como la madre de todo lo demás, de mi camino al masaje y al tantrismo.

Dentro de la extensión de Biodanza de Rehabilitación de la Sexualidad también se utiliza el acariciamiento y el masaje como forma de sanación personal. No se trata sólo de reconocer y honrar las dos polaridades que habitan en mí: mi parte femenina con su receptividad, entrega, misterio y sensualidad, y la masculina con su dirección, acción, protección, sino la de sanar mi relación con la sexualidad, mis relaciones íntimas y mi relación con la vida, como he dicho anteriormente.



El erotismo no está solo en una zona, está en nuestra totalidad. Te deja el cuerpo blando, esponjoso, abierto, permite que la energía de la sensualidad se traslade y fluya, e incluso haya sensaciones más allá de la piel, más allá del límite corporal.

La corriente energética del erotismo es un nivel más elevado de percepción de esta energía.

Durante las sensaciones eróticas, el cuerpo está intensamente vivo, pero no sólo a nivel físico sino con todo lo que se arrastra a nivel interno, todo lo que tiene que ver con mi feminidad se hace presente. En cierta forma es un evento que atrae la totalidad de la energía de la vida, incluso se pueden tener vivencias a otros niveles, que tienen que ver con la figura del padre, la madre, conmigo como madre y como ser sintiente. Pueden acudir muchos matices y tonalidades de la propia vida, incluso de la infancia y de la niña interior.

Es muy amplio el evento erótico, además de ser muy abarcante. No discrimina ni elige la vivencia interna. La energía que llega es extensa, hay emoción y una gran sensibilidad a todo lo que acontece y además hay un gran nivel de vulnerabilidad.

Voy a profundizar más en esto de la vulnerabilidad: en biodanza cuando desarrollamos una muestra o cuando hacemos la vivencia, damos cuenta de que estamos en sala y junto a otras personas. Este mostrarse o exponerse ante los demás es algo ¡tan íntimo! yace de algo profundo, y este gesto hace que la dinámica tenga ese matiz que nos ayuda a crecer más. Por lo tanto, esa vulnerabilidad es doble, por la muestra ante el otro y por la vivencia personal.

También siento que hay mucha entrega en el gesto erótico cuando lo muestro ante un compañero, lo hago desde la intimidad, y en mi interior se da la posibilidad de que el otro no me acepte. Esto me conecta con la grandeza de lo que es “exponerse ante los demás y permitirme ser la que soy”, pase lo que pase.

En definitiva, es el camino del corazón, es reconocerse y ser Yo misma. Un camino hacia la esencia y lo esencial.

Quizá con esto que voy a decir os parezca exagerada, igual “me estoy viniendo arriba”: la corriente energética que surge durante la erótica, es reparadora y sanadora, a nivel físico-emocional-espiritual. Esto lo he vivido en los masajes.

Cuando me erotizo, vivo un aumento de la percepción y sensibilidad de todos los sentimientos. Mi corazón se agranda, siento que hay cabida para todos los seres del universo. La compasión forma parte de esta danza y de este maravilloso baño sensual. Mi cuerpo adquiere un nivel de belleza igual al de una Diosa.

Siento la energía vital, el encuentro con el vacío amoroso y con las fuerzas cósmicas. Vivo la certeza de que Dios existe.

Es un viaje a la trascendencia, de alguna manera, es la maravillosa sensación de ser Una con el otro y/o con el Universo.

Os comparto este texto que encontré de Ibn Sina o Avicena. Médico-filósofo y científico del año 980 d.c. Refleja mi pensar y mi sentir.

El vino del erotismo es el amigo del sabio y el enemigo del borracho.

Tomado a dosis pequeñas es un medicamento; a dosis excesivas es un veneno.

El vino del erotismo nutre el cuerpo y el alma, su color es más vivo que el de la rosa.

Es amargo y útil como el consejo de un filósofo; está permitido a las personas de espíritu, y prohibido a los imbéciles.

Empuja al tonto hacia las tinieblas, y guía al sabio hacia Dios.

Esta religión se le permite al sabio, y la razón se lo prohíbe al pobre de espíritu.

Bebe moderadamente ese buen vino; tu ser se aproximará a Dios” -

Ibn Sina.





## 7. La Presencia.

La presencia es la conexión inmediata con el aquí y el ahora. La presencia es la puerta que nos abre la posibilidad de saber quiénes somos, es un camino hacia la esencia y una conexión directa con el sentir. Estar presente significa llevar la atención hacia el interior.

Michael Brown escribió un libro titulado “El proceso de la presencia”; en varias lecciones aportó un sistema basado en la conciencia del momento presente. Sufría una enfermedad muy dolorosa que le habían diagnosticado como incurable. Esto le llevó a investigar por su cuenta. Y resolvió con éxito el problema emocional inconsciente que se manifestaba en aquella enfermedad tan dolorosa. Y es que, la presencia nos lleva a conectar con nuestra esencia, que posee un poder curativo y reparador.

El progreso nos ha llevado a una estructuración tal de la vida que nos lleva a no estar presentes cuando la vida está teniendo lugar. Cuanto más se automatiza nuestra experiencia vital, menos nos implicamos en el arte de vivir. Viviendo de este modo, nos saltamos constantemente el instante presente. Nos perdemos las verdaderas experiencias físicas y emocionales que nos suceden justo en este mismo instante.

Nos olvidamos casi por completo del único momento que contiene la vibración y la plenitud de lo que es la vida. Creemos estar viviendo, pero no estamos viviendo; estamos existiendo. Pensamos que nos estamos moviendo, pero estamos girando en círculos. Lo terminamos mentalizando todo y, de este modo, sacrificamos la experiencia de estar físicamente presentes y emocionalmente equilibrados.

Y así, nuestro estado mental, por avanzado que creamos que es, se ve sumido en la confusión.

La falta de paz que sentimos en nuestro interior se refleja en el caos que experimentamos en nuestras experiencias vitales externas. Y esa falta de paz interior se refleja también en la forma en que huimos de cualquier experiencia de quietud o de silencio.

A la experiencia de la conciencia del instante presente podemos acceder estemos donde estemos. No tenemos que ir a ninguna parte ni «hacer» nada exteriormente para activarla. Sin embargo, no podemos entrar conscientemente en esa conciencia mientras nos aferremos inconscientemente al pasado y al futuro ilusorio.

La conciencia del instante presente no es una idea o un concepto; es una experiencia. Es una manera de ser que no supone esfuerzo alguno, que es un derecho de nacimiento de cada ser humano de este planeta. Y el entrar en ella ahora es una consecuencia inevitable de nuestra acelerada evolución.

La presencia es un viaje real y profundamente gratificante que da la impresión de no tener fin. Activa una manera de ser que nos permite responder a la vida, en lugar de reaccionar ante la vida. Nos lleva automáticamente a todo aquello que compartimos, en lugar de llevarnos a lo que nos separa. Es un don que nos permite transformar por completo nuestra percepción de la vida y responder conscientemente a cada experiencia.

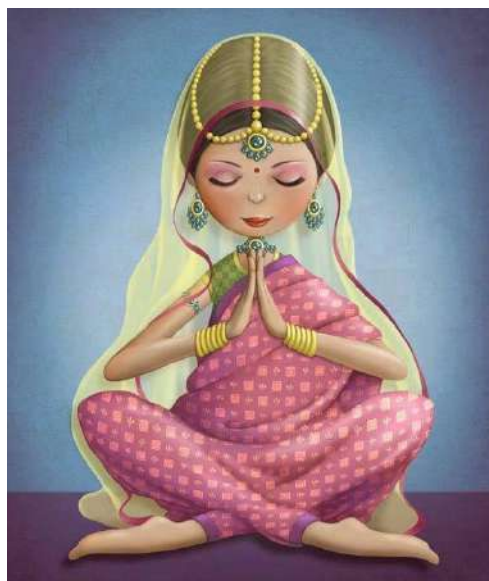
También se habla de estado de presencia en el Zen, en el Yoga, en el Tantra y en muchas disciplinas orientales. Hoy día está muy de moda el Mindfulness, que trata precisamente de la presencia en el aquí y el ahora.

En otros términos diría que significa habitar cada gesto, habitar el cuerpo, poner la atención dentro y comprender el lenguaje de la autenticidad.

En presencia no hay pasado ni futuro y se da la posibilidad de entrar en el momento eterno, que es atemporal, es decir, es el camino a la vivencia y al trance. Se da un estado alterado de la conciencia.

La presencia amplifica las sensaciones y dilata el momento, disminuye cualquier matiz egoico, disuelve el drama de la personalidad, son estados de los que no se vuelve igual, no eres la misma ya, se gana en identidad. Cambia la percepción de la vida.

Actualmente me estoy formando como instructora de la escuela ChrisGaia, estudio meditación, despertar el fuego interior y ensoñación. En las prácticas meditativas he vivido estados de presencia; la sensación es un estado alterado de la conciencia y una profunda paz interior. Es entrar en otra dimensión.



## 8. La presencia y biodanza.

La práctica de biodanza nos ayuda a estar presente, a vivir el aquí y ahora. El que se abandone la palabra durante la sesión ayuda a eliminar el juicio. Las consignas se hacen en presente, el movimiento está en el presente, así como la emoción que la música y las danzas suscitan. Aún así la presencia es una evolución:

Lógicamente no estoy proponiendo meditar durante la sesión, ni antes o después. Propongo vivir la sesión de forma presente, esto no quiere decir que estemos en unos viajes meditativos o serios o con una respiración concreta, no se trata de esto, es más bien estar en uno mismo.

Podemos estar presentes en cualquier ejercicio; una marcha, coordinación rítmica, acariciamiento, etc., sintiendo lo que está ocurriendo en el interior y con escucha.

Recuerdo, que en mis inicios, cuando hacía ejercicios con otros compañeros, a veces, tenía pensamientos de juicios hacia ellos, pensamientos sobre ellos o lo que hacían. Después, mi atención volvía a mi interior y ahí todo cambiaba, se trataba de soltar los pensamientos, de no aferrarse a ningún análisis o juicio y estar en mí. Entonces comprendía, vivenciaba y sentía.

Si no haces este regreso al interior, corres el peligro de quedarte entretenida en el otro, perderte en los demás y perderte la vivencia. Por eso es tan importante la presencia.

Aprendí a acercarme a los demás, leer en su cuerpo hasta dónde quieren llegar o si les apetece acercamiento. Llegué a tener esta sensibilidad cuando empecé a poner presencia y a respetarme, a escuchar mi cuerpo, sentir hasta donde y qué y con quién, ¡qué gran paso! Cambiaron muchas cosas en mi vida con este cambio de percepción, esta escucha me brindó la posibilidad de vivir con libertad y armonía en mi corazón.

Las expectativas, el deseo de que los demás hagan cosas por mí, la película imaginativa cuando conocemos a alguien, todo ello se disuelve con la escucha interior, poniendo presencia en el corazón. He descubierto, más de una vez, que lo que buscaba ahí fuera con alguien ¡era falso! En esa escucha me he dado cuenta de que realmente yo no quería nada, todo era el drama, las expectativas y la forma de funcionar mecánica.

La presencia desarrolla el discernimiento y la compasión.

En los ejercicios de encuentros; durante la mirada, el acercamiento, el contacto de manos y el ir sintiendo todos los pasos desde la presencia, me permitió conectar con lo profundo de estos ejercicios. En cada encuentro se me movían tantas sensaciones. Recuerdo en una ocasión, durante un encuentro que culminaba en un abrazo, me perdí en la inmensidad, no sé qué pasó, me diluí en el otro. Cuando mi compañero se separó, es cuando me di cuenta ¿dónde estaba? ¿qué había pasado?

Vivo el estado de presencia en biodanza, desde el abandono; suelto todo lo que se presenta en ese momento y voy hacia adentro, me dejo ir, entonces aparece lo atemporal, esto es realmente reparador.

Cuando los ejercicios eran de sexualidad, con música erótica y si, además, eran vivencias con otro compañero; la presencia me ayudaba a sentir que me disolvía y que perdía mis límites corporales. Es complicado de explicar. La experiencia, cuando intentamos ponerle palabras, desaparece, no se puede atrapar.

Siento que habitar el cuerpo, conectar con las sensaciones, estar presente durante un ejercicio que lleve al erotismo y a la sensualidad nos facilita llegar al trance erótico. Supone abrir una puerta hacia un mundo espacioso y profundo, es bucear en la ola de la vida que en ese momento emerge. De esta forma he llegado a sentir que ese momento y que mi sexualidad tienen sacralidad, que mi cuerpo no es para usarlo si no para habitarlo, que mi feminidad es para elevarme como mujer y que me puede ayudar a transformar mi vida. Me atrevo a decir, que desde este sentir, la sexualidad es sagrada, ya que es la expresión de mi vida a través de mi cuerpo y mi energía, y esta expresión me permite expandirme y ser más trascendente.

El tantra trabaja de esta forma; sexualidad con conciencia, que sería lo mismo que sexualidad y presencia. En el tantrismo se dice que cuando ponemos conciencia, la energía se hace presente, esto es la sexualidad sagrada, ejercer desde un espacio compasivo y amoroso que permite sentir el sexo como una herramienta divina. Vivir la sexualidad desde el corazón.

Biodanza me ayudó a abrir mi cuerpo a la energía y poner presencia. Esto fue vital para mi proceso de transformación interior. Si no hay presencia, no hay "darme cuenta".

En biodanza siento que existe esta sacralidad corporal y que la sensualidad, vivida con presencia, nos da la posibilidad de infinitas conexiones. Y a través de la energía vital, todos los órganos, emociones y sentimientos se unen, viviéndonos como un Uno, como decía Rolando.



## 9. Transformación profesional: “Biodanza antes y después”

Como ya os he contado, anteriormente hice una formación de biodanza con Javier de la Sen, así que yo daba clases de biodanza antes de formarme con la Escuela oficial de Rolando Toro.

Me nace transmitiros mi metamorfosis también en este campo, el profesional.

Esa formación duró seis meses, es el sistema por el que se formó mi profesora y yo no busqué más. Para mí fue una gran experiencia, ya que gran parte de mi transformación ocurrió en este tiempo.

Soy profesora de yoga desde hace muchos años y busqué actualizarme en este campo y formarme además en biodanza. Ya buscaba dedicarme a facilitar cursos de crecimiento interior.

Cuando terminé la formación, después de unos meses, me empecé a mover. Yo vivía en Medina del Campo, un pueblo de la provincia de Valladolid, allí daba clases de biodanza mi profesora y decidí no hacerlo allí, parecía que dos personas eran mucho para esa zona y me fui a Valladolid.

Busqué un centro privado para dar mis clases y fue un éxito, enseguida formé un gran grupo de biodanceros.

La verdad que siempre he tenido grupos grandes, siento que he nacido para esto y que estoy donde tengo que estar.

La biodanza que aprendí tenía pocas opciones creativas, se basaba en un orden de ejercicios y admitía poca creatividad para el facilitador. Otra cosa también es que no tenía progresividad en general, existía la progresividad sí, pero no a largo plazo, no había un plan para grupos de iniciados y grupos avanzados, por lo menos no estaba muy claro o yo no lo aprendí. De estos detalles no me daba cuenta. Según lo veo hoy día, era una biodanza muy gestáltica y fuerte. A mí me fue muy bien en ese momento de mi vida, no soy de criticar ni arrepentirme de lo que hice. Cuando algo me ha ayudado a crecer, lo agradezco. Esto no quita otras cosas, por eso me formé después con la Escuela Hispánica, cuya formación es progresiva, original y con mucho más futuro para el campo profesional.

Como os digo, tenía muchos alumnos y me iba dando a conocer en otros centros privados, conociendo a gente maravillosa que me seguía a donde fuera. Fui ampliando mis actividades y llegó un momento en el que necesitaba un centro solo para mí.

Busqué un local y abrí el Centro Dakini, en el que desarrollo todas mis actividades.

En ese tiempo conocí a Isabel, una alumna con la que comencé a tener una relación muy especial. No solo alumna, también comenzó a ayudarme y colaborar. Se entusiasmó tanto, que empezó a moverse por el mundo, me preguntó si conocía a alguien que diera biodanza en Madrid, yo solo conocía a Santiago Jiménez, que fue compañero mío en el otro sistema. Isabel contactó con él para acudir a algún taller.

Ella me abrió los ojos, insistió en que la acompañara a talleres y así lo hice. Acudí a una sesión de biodanza acuática SRT y me quedé sorprendida ¿qué había pasado? Esto no es lo que yo había aprendido, sentí que había una creatividad grandísima, la sensación era de una biodanza abierta, lo noté enseguida, simplemente con la sesión de tierra.

Me di cuenta de que lo que yo hacía no tenía mucho recorrido, sentí que era un sistema cerrado, falto de futuro para mí y mis alumnos.

Sentí mucha curiosidad y después de esa sesión decidí ir a Gran Canaria para hacer biodanza acuática con Maite Bernardelle.

Aquello era otra historia, otro mundo, ¡cuánta gente!, ¡cuántos “biodanceros”!. Fueron cuatro días, los suficientes para darme cuenta de muchas cosas; no se me reconocía como profesora de biodanza, y el sistema por el que yo había estudiado no estaba bien visto.

Me sentía rara, intrusa, hasta que Maite me miró con amabilidad e inocencia, ahí me sentí integrada y amada, mi largo viaje y mi decisión alocada e impulsiva de irme hasta allí tuvo sentido desde el momento en que ella me acogió en su corazón.

Al cabo de un tiempo Isabel decidió formarse en biodanza y eligió con gran sabiduría la Escuela y Centro Hispánico de Biodanza SRT.

La verdad es que ella me insistía en que esa era la biodanza de futuro, que el sistema por el que yo había estudiado iba a desaparecer en unos años.

A mí me parecían muchos años de formación. Yo tenía ya grupos de biodanza y estudiar tres años más me parecía que se me iba a pasar la vida. Por otro lado, yo sabía que era verdad, que esa era la biodanza de futuro, que el sistema por el que yo estudié se iba a extinguir o por lo menos iba ir a menos. Todo esto me rondaba en el corazón.

Tenía mucha curiosidad con la Biodanza SRT, los ejercicios y músicas originales. La forma de estructurar las sesiones, la creatividad que había visto y la gran estructura como escuela que veía en ello.

Isabel me pidió que la acompañara para hacer una entrevista con la directora Maite Bernardelle y fui encantada. Maite nos recibió en su casa, Isabel estuvo expresando sus inquietudes y su pasión por la biodanza y por mí, y Maite escuchaba con apertura.

Cuando ellas terminaron su conversación, empecé a hablar haciendo mi petición para ingresar en la escuela, tanto Isabel como Maite estaban sorprendidas gratamente, no lo esperaban, no lo habíamos hablado. La verdad que yo también estaba sorprendida, realmente no lo había pensado, no estaba en mis planes en ese momento, pero una fuerza interna me empujó a hablar y decidir que yo también quería formar parte de la Escuela. Pienso que por allí estaba Rolando Toro y que tuvo algo que ver con esta decisión.

Todavía me emociono y se me llenan los ojos de lágrimas al pensar en aquel momento en casa de Maite.

Imagino que os habrá pasado alguna vez ¿verdad? Decisiones que tomamos, en un momento puntual, que no se sabe de dónde brotan. De veras os digo que yo todavía no sé descifrar aquella situación, lo pienso y sigo sin saber de dónde salió mi decisión.

Siempre huí de formaciones de largo tiempo, no lo había considerado conscientemente y de pronto ¡allí estaba yo decidiendo estudiar de nuevo Biodanza!

Intuyo en mi corazón que la imagen de Maite tenía mucho que ver con eso. A pesar de venir yo de la escuela de Javier de la Sen, ella me trató con una consideración y respeto especial. Quiero decir, que en la intimidad, desde su corazón, me hizo sentir que yo era buena en esto, además, me pareció que ella quería que yo entrara en la escuela. Esto es lo que yo percibí de ella en ese momento, no quiero decir que sea así, fue mi percepción. Pero la verdad, que gracias a que percibí de esa forma, me nació el impulso de querer formar parte de su vida y de la escuela.



¡Qué acierto! fue una de las mejores decisiones que he tomado en la vida, gracias Isabel por guiarme, y gracias Maite por abrirme tu corazón.

Mis sesiones empezaron a cambiar, por supuesto, descubrí el espíritu real de la biodanza y la gran creatividad con la que me permitía trabajar. Adquirí progresividad y un saber hacer, una comprensión mucho más profunda de los ejercicios.

Siento que conecté con la energía original de la biodanza, con lo potente que es lo sencillo, revaloricé cada ejercicio y me llevó a comprender muchas cosas. Las tengo tan interiorizadas que me cuesta recordar lo anterior.

Durante la formación tuve mis bajones, yo seguía moviendo más actividades, tenía mucho trabajo y, por temporadas, me costaba seguir en la formación. En más de una ocasión pensé en dejarlo y Maite olía esto, lo intuía, y tenía siempre sus palabras motivadoras, sabía qué decirme a nivel personal y profesional, sabía llegarme al corazón. Esto me animó a continuar, esas conversaciones me cargaban de energía y de nuevo veía futuro y todo tenía sentido.

Mis alumnos notaban los cambios y la mejoría, ya lo creo, además sentía que les gustaba que yo perteneciera a un gran movimiento, a una gran escuela, es algo que les daba confianza y futuro. Yo también lo viví así, me podía ir renovando y estaba apoyada por un gran movimiento vivo y de un crecimiento coherente.

Hoy día dirijo dos grupos de biodanza de unas 20 personas cada uno, siento que hice y que estoy haciendo una gran labor con la biodanza en Valladolid. Por supuesto ayudada de todos mis alumnos y arropada por mi escuela, se que conocen el gran trabajo que hago.

La biodanza es un misterio, lo que ocurre en las sesiones de biodanza es un misterio. Rolando creó un sistema tan vasto y expansivo que aún pasados más de 50 años, sigue siendo moderno e innovador, transgresor y energéticamente actualizado.

La biodanza me enamoró y sigo sintiendo ese amor especial, no me defrauda, me sigue aportando. Es más, siento que va a más, tengo cada vez más ilusión. Veo a mis alumnos crecer, tener cambios en sus vidas, me expresan su cambio de percepción y lo que les está ayudando la biodanza. Siento que a través de lo que hago les toco el alma y sus corazones se abren, esto me pone el bello de punta y revierte en mí.



Os animo a dar clases de biodanza, hay un gran aprendizaje en el “dar” y se recibe un infinito amor. En el dar está el recibir, esto es real.

Tanta es la ilusión, que sigue creciendo en mi corazón y tengo el deseo de seguir estudiando. Antes me costaba y ahora no puedo parar. En unos meses haré la formación de didactas.



Es algo grande lo que han ido haciendo las escuelas de biodanza. Unirse, formar un sistema, conseguir una unificación de criterios, me parece algo grande, es parecido a un sistema oficial del estado. Tiene mucho mérito y me siento orgullosa de pertenecer a ello.

Dentro de algo tan inmenso se puede crecer profesionalmente, es algo que da respetabilidad social en cuanto a la profesión.

Creo que únicamente el yoga está en estos niveles de reconocimiento social, y daros cuenta de que el yoga nació hace unos 7.000 años, y es hace poco cuando está entrando en sitios oficiales. En comparación, la biodanza va mucho más rápido.

Como ya os dije en otros apartados, la sociedad y la religión han castigado la sexualidad, entonces, me parece mucho más meritorio que la biodanza esté entrando en colegios y sitios oficiales, ya que trabaja la sexualidad.

A nivel oficial es más sencillo que acepten el yoga, ya que esta disciplina no se mete en temas "tabú", por lo menos tal y como se enseña en Occidente.

Querido Rolando, se que iluminas mi camino biodancero, aún sin conocerte, intuyo que estás ahí. Siento un amparo y una compañía dentro de mi caminar, que siento que procede ti.



## 10. Testimonios de alumnos.

Lo primero, agradecerte haber entrado a este camino de la biodanza desde tu corazón. Desde mis comienzos hay un antes y un después. El contacto con mi interior ha producido una metamorfosis que sesión a sesión va fortaleciendo y descongelando mi interior, poniendo nombre a mis vivencias, sensibilidad a mi sentir, tacto y fluidez a mis movimientos y comprender semánticamente el significado de Amor. Ha cambiado totalmente la visión de observar y relacionarme con la vida desde una perspectiva amable y de puro amor por mi entorno.

Por todo esto que siento muchas y vibrantes gracias y agradecido desde el corazón.

L. P.

Hoy estaba dando un paseo y notaba que las palabras que quería trasmitirte las sentía desde el corazón, y te las expreso: ¿qué me has enseñado? Posiblemente nada y tú lo sabes, ahora, lo que me has transmitido con sutileza es que lo tengo todo dentro de mí. Por eso no me has enseñado, me estás haciendo recordar quién soy, ir hacia mi esencia, sabiendo que todos somos uno. Transmites muy bien.

Me has indicado que tengo un mapa, una brújula, y me has guiado para sacar a la luz y mis habilidades. No me has enseñado a cocinar, pero me has indicado con mucho arte que hay otras maneras de utilizar esos ingredientes, otras formas de dar un paseo, de utilizar nuestros sentidos, de no buscar... sino encontrar, en definitiva, me has guiado con mucho amor y cariño a SER.

O. L.

La biodanza me proporciona bienestar y una sensación de estar viva, me permite ser yo misma, el ambiente grupal me permite disfrutar y me da la oportunidad de reafirmarme. La ronda de relato me ayuda a afianzarme y al escuchar a los demás siento que somos lo mismo.

B.

"A mí la biodanza nunca me deja indiferente. Me ha llevado a desear vivir. Y no es algo literal. Cuando por primera vez entré en Dakini supe que estaba en el camino de mi reconstrucción.

De ser intolerante conmigo y con todos, fui abriéndome a la posibilidad de fluir. De odiarme maltratarme culparme y victimizarme he ido dando pasos con cada sesión de biodanza a perdonarme y desear verme y descubrirme en mi cuerpo y en mi interior. Tratándome con ternura. Porque me merezco todo mi amor.

La biodanza me ayuda a reconciliarme con mi niño interior y a la vez crecer con él. Sonrío más, digo perdón, gracias y escucho. Soy más tolerante, un poco menos dura y me permito sentirme.

Miro un poco más de frente mis fantasmas y conecto con la verdad de lo que experimento. Y aunque aún no lo he conseguido cada día la biodanza me recuerda que quiero y que es posible. Y confío. Siempre acompañada de mi de la facilitadora y el grupo. Gracias. "

B.H.

Conocí la biodanza después de tomar la decisión de separarme de mi marido. En las primeras sesiones lloré en cada ejercicio y después cuando me iba a casa seguía llorando. Era un llorar tranquilo y sereno; alegre también por todo lo que estaba descubriendo.

La biodanza me mostró la vida real, con toda su grandeza, me mostró la inutilidad del sufrimiento y me mostró a mi misma a través del contacto con los compañeros. Desde entonces experimento el goce de vivir en cada momento y pongo ese sentir en cada uno de mis actos. ¡¡Gracias por habérmelo puesto tan fácil!!

A.

Conocí la biodanza en 2.015 de la mano de Dhyana, actividad que continuo hasta la fecha. El mayor regalo que me ha proporcionado la biodanza es la liberación de patrones inconscientes, desde el movimiento.

Darme cuenta de que lo que mi cuerpo expresa no siempre está en sintonía con la imagen que yo tengo de mí, este darme cuenta me posibilita reconocermé, aceptarme y abordar lo que se me va descubriendo.

En las relaciones personales, siento que la biodanza me ha acercado al otro desde el no juicio ni expectativas. Lo que me permite, a través de la mirada, ver al otro en profundidad. Soltar rigidez y auto-juicios. Me siento mucho más libre frente a los demás.

M.

Una de las cosas que más valoro de la biodanza es la capacidad que tiene de conectarme, de manera casi inmediata, con el amor y la alegría de vivir.

Pero la biodanza tiene más poderes. Me ha permitido hacerme consciente de muchas creencias limitadoras, enfrentarlas en un entorno seguro para poder ir soltándolas poco a poco. Me permite también ir descubriendo y afianzando nuevas actitudes hacia mí misma, l@s demás y la vida, más positivas y amorosas. Me ha ayudado a estar más presente, a ser más abierta, más cercana, más amorosa conmigo misma y con l@otr@s. Y, sobre todo, ¡¡me permite disfrutar un montón, divertirme muchísimo y relacionarme con personas maravillosas!!

F.G.



He sido generalmente bastante independiente y seguro de mí. Tengo un mundo interior rico y del que me encuentro satisfecho.

Vine a Biodanza a probar.

Y en la prueba, me entregué a las personas que allí había, encontrando que algunas accedían a sitios seguros de mi corazón muy poco compartidos.

Decidí continuar...

Ha pasado el tiempo, hoy son compañeros con los que mi ser sangra y expresa aquello que siempre contengo en el "mundo real" porque no estaría bien..., Pero todos ellos honran el exceso de mi sentimiento cuando siento su fuego.

Gracias a todos y a ti en particular por dirigirlo generando y manteniendo un ambiente al que semanalmente deseo acudir.

J. S.

Soy Ana, en febrero de 2017 llegué a biodanza con un agotamiento mental, emocional y físico extremo. Llevaba 10 años habitando en una ciudad sin ser capaz de conectar, ni de tener amigos. Esta imagen representa lo que ha supuesto conocer a Dhyana:



La biodanza ha supuesto para mí entrar en un proceso de sanación, de recuperar el equilibrio interno, la armonía, un despertar a descubrir quien realmente soy.

Un año después el cansancio ha disminuido casi por completo, he conectado y tengo un grupo de amigos biodanceros a los que amo y cada semana se abren las puertas a un poder interno que desconocía en mí. Ha pasado un año y cada clase me sigue admirando, conmoviendo y llenando el corazón de alegría, el momento de la clase en el que Dhyana dice "lo nuestro", en ese instante aparece la magia, un ser humano con su danza me muestra lo que es Ser uno con todo, la armonía y la belleza inundan mi cuerpo, como un director de orquesta nos une con una sintonía perfecta con el todo. Son instantes de pura presencia. Gracias por tu danza tan llena de vida y de luz. Gracias a ti he vuelto a escribir poesía.

Pulsión de vida, explosión de vitalidad, expansión del corazón, abrazos que me esperan, sonrisas que me iluminan, respiración sentida... ¡y solo acabo de entrar por la puerta!

La MÚSICA como hilo invisible, va creando magia, transformación, liberación, conocimiento, profundización del Ser, comprensión de emociones, vivencias únicas nacidas de cada instante, fluir en el espacio interno, conexión con la fuerza de la Tierra, sentimiento de un todo y de una individualidad... ¡y muchas risas, complicidades, amor, afecto, aceptación!

Acaba la sesión. Energía 100% del corazón. Desde mi interior, guiño un ojo al mundo exterior y allá salgo, allá voy...

En mi sonrisa, soy biodancera, en mis abrazos, soy biodancera, en mi mirada, soy biodancera, en mí andar, en mi sentir, en mi Ser... SOY BIODANCERA

GRACIAS BIODANZA, POR CAMINAR EN MI VIDA

La biodanza es tan vital que mientras estoy realizando las distintas dinámicas me va proporcionando ganas de vivir, momentos de euforia, de tristeza y de risas compartidas. Me voy cargando de energía, de miradas que expresan su momento, que transmiten su aceptación hacia ella y hacia mí, de caricias reconfortantes llenas de ternura y en el que aprecio unas veces más y otras menos (aquí juega el grado de empatía y la sensibilidad a flor de piel). Una unión en el que las dos personas estamos disfrutando del momento y deseamos alargarlo.

Y así a medida que va avanzando siento paz, bienestar, puedo sentir momentos de encontrarme ante mí misma y relacionarlo con experiencias que he tenido durante mi vida y soy consciente de ellas. Me ayuda a deshacer emociones que me hacen daño y me intensifica las positivas. También consigo mucho no enredarme con los pensamientos y a no alimentarlos. Todo lo que escucho en los compartires me identifico con ellos porque en algún momento /etapa de mi vida lo he vivido y sentido. En cuanto a las reflexiones de Dhyana cada vez me llegan más (ha habido momentos que no conseguía aceptarlos, entraban en conflicto con mis conocimientos) pero poco a poco he ido recibiendo desde la biodanza y suficientes para los objetivos que se propone. He observado como la facilitadora también ha ido cambiando el lenguaje (me refiero a masculino / femenino / creencias) y me parece más apropiado. Se genera un ambiente propicio para pasarlo bien tanto por Dhyana, que su motivación alcanza la excelencia, como por las personas que estamos biodanzando. Salgo de allí con ganas de hacer todo lo que desee.

Gracias, gracias, gracias

Dhyana una verdadera maestra.

En el camino de la búsqueda, antes de volar, hay que golpearse contra el suelo.

Es algo que está escrito en la propia naturaleza que habitamos. Las aves, animales voladores por definición, aprenden a volar lanzándose desde su nido, y no son pocas las que antes de remontar el vuelo para surcar los cielos, prueban el contacto con la tierra, ya sea mediante el contacto sutil, o sintiendo los golpes fríos amortiguados a base de plumaje.

Volar, bendita ilusión en la mente humana. O quizás realmente no sea algo tan ilusorio. En verdad el hombre ha aprendido a volar de muchas maneras. Y una de ellas es a través de la propia capacidad de autoconocimiento. Todas las personas tienen necesidad de aprendizaje y búsqueda desde su nacimiento, y esa necesidad de búsqueda y aprendizaje se ve motivada y acrecentada, cuando por el camino se encuentra un maestro que acompaña y guía entre las múltiples posibilidades que ofrece la vida.

Dhyana maestra y alumna de la vida, lo proyecta en sus dinámicas. Con la capacidad de ver lo invisible que rodea al mundo. Habla al grupo como si fuera la propia sombra y luz que te acompaña en el día a día, haciéndose material, al sentarte frente a ella. Te hablará del sentir, del gozar y del sufrir, dicho en pocas palabras, del vivir. Encontrará palabras precisas para ser guía, sin pretensión de dirigir mas allá de lo que la libertad exige, para que surja un auténtico autoconocimiento, por medio de la experiencia consciente o inconsciente.

Terminará su discurso mirándote a los ojos, tras ver lo en los adentros del alma humana se cuece, y se convertirá en la directora de orquesta que conecta la expresión corporal por medio de la música elegida desde la maestría.

Su guión, se adaptará a lo que fluya en la vibración del grupo. He podido comprobarlo muchas veces. Creo que esa es una de las razones por las que en el después, a su memoria le cuesta traer desde el ayer, las dinámicas que hacemos con ella. El principio de evitar un guión demasiado rígido, para que las cosas puedan fluir en el presente con todo el potencial que contienen.



La intuición es poderosa compañera de viaje. En mi vida he encontrado algunos autoproclamados maestros, en los que su ego les sitúa por encima de los discípulos, ovejas a las que han de dirigir. Jamás sentí esto al calor de Dhyana. Solo soy capaz de escuchar con atención, mientras ella habla desde y hacia el corazón. Me dejo envolver por su esencia.

Terminan las palabras y empieza la música. Hazme sentir las razones del mundo para existir, y envuélveme con tu abrazo. Juguemos a ser niños, árboles y espíritu, el guerrero que corre por la llanura y el amante que desea amar, viviendo con desmesura. Comparte conmigo tu energía y regálame tu mirada. Estrecha tu mano con la mía y rebélame tu sabiduría. Abrázame desde el corazón.

Gracias maestra por hacer el camino despertando la energía del amor, ayudándome a volar en un mundo cercano y extraño. Un mundo, al otro lado del espejo.

A.



La biodanza no es fácil de definir, hay que vivirla, pero los beneficios que produce son innumerables. Me ayuda a fluir en la vida, a vivir con presencia y con consciencia, a relacionarme con los demás de manera afectiva. Yo diría que saca a la superficie lo mejor del Ser humano, valores que tenemos oprimidos y que no hemos dejado expresarse por tabúes, por la educación recibida, por vergüenza, etc.

Me hace quererme y querer a los demás, valorar lo bueno de cada persona. Me hace más sensible. Lo que experimento en cada clase es algo espiritual, algo que me llena de energía y de felicidad. Una experiencia religiosa. Algo que merece la pena vivir. Es la esencia de la vida.

M.A.

Para mí **LA BIODANZA ES LA DANZA DE LA VIDA**. Decir biodanza es **decir DHYANA**.

Cuando me han preguntado que es para mí la biodanza, siempre digo que es: *DAR AMOR A QUIEN NO SÉ Y RECIBIR AMOR DE QUIEN NO SÉ*.

Yo buscaba en mi vida **PODER, AMOR, APRECIO, SABIDURIA, LIBERTAD, VITALIDAD, EQUILIBRIO, CORAJE, AFFECTIVIDAD, CREATIVIDAD**, y la vida no me dio lo que pedía, pero me mando la BIODANZA para que lo obtuviera todo a través de ella.

La biodanza ha sido la herramienta que me ha quitado los miedos, las corazas que yo tenía se han disuelto y ahora no me importa mostrarme a los demás tal y como soy. Me ha dado la fuerza para conseguir mis propósitos en la vida.

Desde que hago biodanza no sé lo que es tener una gripe o un catarro, mi sistema inmunológico está siempre a punto, mi salud es perfecta. Me siento renovada, no soy la misma persona que era antes.

La BIODANZA me está sirviendo para:

Recobrar la fuerza interior que tengo, para auto conocerme, para ser más sensible, para saber decir NO cuando quiero decir NO, para fluir en la vida aceptando todo lo que me llega y para caminar con pasos firmes.

\* Cada semana espero que llegue el jueves para dar y recibir las caricias y el amor de mis compañeros.

## 11. Un brindis.

Me encuentro con algunas personas que inician la biodanza y lo dejan. Algunos no están en su momento, a otros les asusta mirar hacia dentro, otros no quieren ver, y seguramente habrá más motivos que desconozco.

Cada uno es libre de ir por el camino que quiera, todo está bien.

Y de esta observación, me nace valorar y reconocer, la valentía y el coraje que mostramos los que practicamos la biodanza.

Por eso me nace brindar por todas las personas que apuestan por la biodanza y que deciden crecer con este sistema. Os animo a que sigáis, la biodanza con los años nos regala mucho más.

Además aplaudo a los que perduran en el tiempo y miro hacia ellos como ejemplo.

Brindo también por todos aquellos que deciden, con coraje y valentía, cambiar sus vidas y no conformarse con lo que no les gusta.

Abrazo respirado, Dhyana.

