

**CUERPOS EN MOVIMIENTO; SUJETOS DE CONOCIMIENTO:
LA BIODANZA COMO UN ESPACIO DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL.**

Lizeth Alejandra Silva Reyes

**Trabajo de grado presentado como requisito parcial
para optar al título de socióloga.**

**Dirigido por:
José Ricardo Barreto**

**Pontificia Universidad Javeriana de Colombia
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Sociología
Bogotá
2018**

**CUERPOS EN MOVIMIENTO; SUJETOS DE CONOCIMIENTO:
LA BIODANZA COMO UN ESPACIO DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL.**

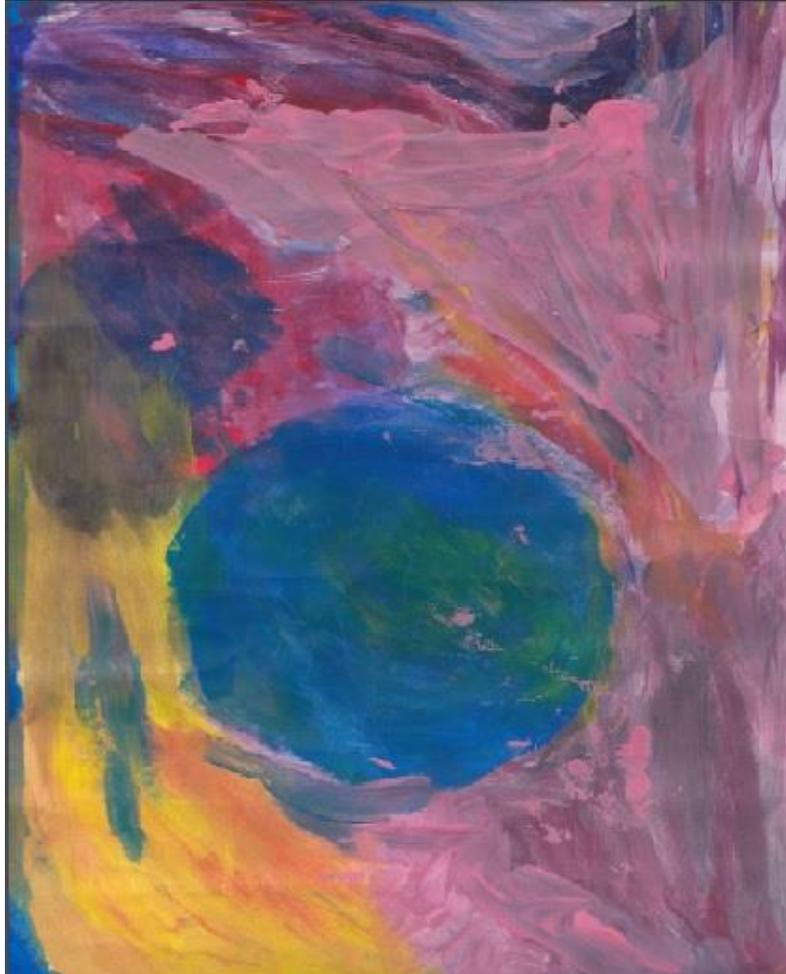


Figura 1. Biodanza. Autor Rafael Furtado, año 2018.

¿Cómo la Biodanza permite construir un espacio de transformación social desde el sentir individual?

En la medida en que se va desplegando el conocimiento de sí mismo, cada sujeto se encuentra con un poder personal, que le permite hacerse consciente de su cuerpo en movimiento, de su sentir, de sus emociones, de los otros y del espacio. La práctica de la Biodanza les proporciona a los sujetos una herramienta para la autoobservación en el movimiento, en las sensaciones y las emociones dispuestas en la danza como en la vida cotidiana.

INDICE

A MODO DE INTRODUCCIÓN:

- EL acto creativo como motor de la transformación social.
- La metodología del encuentro.
- Lenguaje, comunicación y configuración valorativa del “Amor”.

CAPITULO 1. La danza de la vida: Biodanza.

- 1.1. ¿Qué es? ¿Cómo funciona? y ¿Dónde surge?
- 1.2. La música como puente de comunicación.
- 1.3. La integración con el todo: una visión holística desde la biodanza.
- 1.4. La capacidad de transformación individual frente a la transformación social.

CAPITULO 2. El cuerpo: El primer territorio habitable.

- 2.1 El cuerpo en movimiento; sujeto de conocimiento: Un acercamiento desde la sociología.
- 2.2 Re-conociendo el papel del cuerpo en las relaciones sociales.
- 2.3 Identificando las emociones: como siente, donde se siente, que se siente y como puede ser danzada la emoción.
- 2.4 Creación autentica: poder personal.

CAPITULO 3. La ronda: El bien estar social.

- 3.1 El espacio en relación con el cuerpo habitado.
- 3.2 La identidad: eso que soy y puedo ser.
- 3.3 El papel del ‘otro’ frente al sí mismo.
- 3.4 El cuerpo social vs el cuerpo individual.

CAPITULO 4. A modo de conclusión: El cuerpo hablado.

- 4.1 La celebración de la vida: la biodanza.
- 4.2 El cuerpo sensible y el sentir social.
- 4.3 La recuperación del tejido social en la ronda de Biodanza.
- 4.4. Experiencias danzadas: El poder de la palabra.

La mirada:

Por favor,

No quites tu mirada de la mía,

Pues es la manera que tengo de hablar,

Te quiero y te conozco en silencio.

Entonces, amigo no quites tú mirada de la mía,

Pues ella es único medio que encuentro de viajar hasta tu corazón y tú alma.

Fragmento de poesía (pag. 62).

A MODO DE INTRODUCCIÓN:

El acto creativo como motor de la transformación social.

Crear para crear es la primera instancia del Amor, cuando se cree firmemente en el propósito del hacer, el ser se convierte en el elemento dinamizador de la creación. El acto creativo es llamado así desde la capacidad humana de crear ideas que se materializan en obras que son a su vez origen de la identidad social. Los procesos de aprendizaje dan como resultado la comprensión de la totalidad de la obra estudiada, para este caso el cuerpo es la obra a la cual se le debe comprender desde su esencia hacia su sentir, entendiendo las emociones como patrones selectivos de visión e interpretación, como un devenir de la consciencia dada por las condiciones de cada persona.

“Nos necesitamos los unos a los otros.

No hay nada más útil para el hombre que el hombre”. Escolio

La posibilidad de crear esta en la posibilidad de creer en las capacidades creadoras que acompañan a cada ser humano desde el momento de su nacimiento. Los pensamientos muchas veces determinan las actividades de las personas, haciéndoles creer que su posibilidad de aprender y crear es limitada, produciendo prejuicios que son asumidos como verdades profundas del ser, estas afirmaciones negativas impiden el desarrollo creativo de los individuos, negándoles la posibilidad de manifestar su sentir por medio del arte, la música o la danza.

Las personas creen que no pueden, que no son capaces, que no tienen virtudes y van olvidando, la posibilidad de crear como un valor inscrito en la raza humana. La sensibilidad es la primera red cognitiva de la creación, es básicamente la primera instancia de la vida humana y a su vez el carácter emocional compone una inteligencia corporal que es aprendida desde el sistema sensitivo. Con el presente análisis propongo ver la Biodanza como un proceso de conjunción de actos creativos, donde la comprensión del sentir conlleva a la liberación del cuerpo que va danzando con la música.

En el acto creativo el amor en el individuo experimenta miedo de abrirse a otro y a pesar de ello el arte de crear revela que estamos siempre solos y por mucho que amemos a otros siempre es necesario ver el amor como una obra de arte que en sí misma hace referencia a una entrega desinteresada y transparente de sí mismos ante un mundo que nos rodea (Nussbaum, 2008, pág. 535). Es a través de dicha entrega que el ser humano puede salir de sí mismo, para encontrar la reciprocidad que deja el amor en las obras humanas, así se puede hallar el sentido de integración que propone la Biodanza: ser uno con el todo.

La creatividad está conectada directamente con la capacidad de agencia de los individuos, la integración de lo humano en la Biodanza arranca por tratar el tema de la dualidad como una forma de complementación de la forma y la función, donde el concepto de lo femenino y lo masculino es unificado desde la noción de humanidad. Valor que se crea por medio de la ronda, donde se danza en círculo para conmemorar y para celebrar la vida, donde el centro de la unión entre hombres y mujeres se da por la creación de la existencia, en una especie de acercamiento con lo divino por medio del arte, de la danza y la música.

Dichos valores son retribuidos por medio de transformaciones que se dan desde lo corporal hacia lo relacional, la consciencia que se construye sobre sí mismos, sobre el espacio y sobre otros; relaciones que le brindan herramientas al individuo para elegir en la medida de lo posible su bienestar, como un proceso selectivo de percepción en el mundo que este habita. Utilizando el saber popular para afirmar este propósito puede hablarse de cambiar la forma de mirar el mundo para encontrar que se puede vivir la vida desde otros puntos de vista. Es justo cuando el individuo se reconoce en otro, en ese sentir es donde ocurre un clic que conecta al hombre con una emoción de empatía, desde el valor de la vida por la vida misma por medio del movimiento, renace el sentir social.

“Pues en primer lugar reconocirme yo como una persona digna, una persona, pues que tiene una importancia y que tiene un rol protagónico pues en este mundo y en ese sentido cuando voy al encuentro y a la interacción con los demás reconozco desde esta lógica a los otros. También el proceso de la Biodanza me ha ayudado hacer consciente de que el otro también es importante de que el otro pues tiene también algo que enseñarme que el otro también tiene una importancia fundamental dentro de este mundo y en ese sentido creo que la Biodanza me ha ayudado como que a humanizar mucho más mis relaciones, valorando al otro tratando de ser menos crítico, tratando de ser más bien como conciliador y de valorar a la otra persona pues como un sujeto también con su historia con su vitalidad con sus procesos y que tiene el mismo rol de importancia vital para la sociedad.” (Morales, 2018)

Las practicas corporales determinan las herramientas con las que cuentan los individuos para ser agentes de una transformación social en movimiento. Por tanto las actividades que induzcan a los participantes hacia: La consciencia corporal, la construcción de vínculos afectivos, la afirmación de emociones positivas como la libertad y la alegría, aproximan a los individuos en un espacio de fortalecimiento para crear vínculos afectivos en la cotidianidad de la vida en sociedad.

El reconocimiento del otro como un cuerpo sensible, como un cuerpo emocional, como un cuerpo social, elabora en el sentir individual la integración del otro como un sí mismo. Desde la consciencia individual se halla el valor del otro, como un significado que es construido a

partir de los encuentros de Biodanza como espacios para creer y crear por medio de cuerpos moviéndose entre la danza que evoca la música.

Así la danza creativa que propone la Biodanza puede ser vista como un lenguaje corporal y universal que unifica el sentido de la humanidad por medio de expresiones artísticas. Siendo también la portadora de un efecto social que logra transferir en los espectadores emociones sentidas en el cuerpo que danza. La danza como elemento de conmoción colectiva, eleva el arte de la creación como un proceso simbólico donde la configuración identitaria de los individuos converge en un espacio de identificación colectiva por medio de la sensibilidad, la percepción y la contemplación.

La metodología del encuentro.

El ejercicio de escribir requiere una concentración casi mística, la escritura se convierte en una herramienta de encuentro donde se logra transmitir el pensamiento en la palabra escrita; sin embargo en este ejercicio la escritura se convierte en una forma de encuentro consigo mismo, creando así un camino donde la sensación se va haciendo parte de la prosa con el fin de conmover, manifestar y exponer la experiencia como el método para acercarse al conocimiento que se traduce de un cuerpo en movimiento.

La metodología del encuentro es la manera en que denomino la experiencia personal frente a la forma de construir el objeto de estudio. En cada proceso de Biodanza, se requiere una memoria escrita (Normalmente se le llama Bitácora), en estos cuadernos de registro los participantes van escribiendo o plasmando (Dibujos, pinturas, poesías, versos, prosas, etc.) de manera sencilla: hallazgos, sensaciones o pensamientos que se van encontrando durante el acontecer de una sesión de Biodanza.

El encuentro consigo mismo, con otros y con el espacio, es una forma de responder a la búsqueda que existe en lo profundo de cada ser humano, moviendo las emociones desde la raíz u origen, las personas experimentan una especie de liberación donde el cuerpo habla lo que la mente calla.

La escritura es el mecanismo por el cual el sujeto puede encontrarse a sí mismo, siendo el referente de otros, que a su vez se movilizan en el mismo lugar donde este se encuentra. De esta manera muchas veces los sujetos pueden identificar aquello que sintieron durante las sesiones por medio de palabras, aclarando quizá y dotando de significado el cuerpo en movimiento.

La recolección de la información con la que se trabaja en el presente texto, fue elaborada a partir de seis diarios de campo y bitácoras, que fueron elaborados en el proceso de 5 años practicando Biodanza en diferentes lugares. En estos textos se recopilaron las experiencias danzadas, como una fuente para poder re- crear el conocimiento que puede ser elaborado por una escena donde los cuerpos por medio de la propuesta de una danza creativa se impulsan unos a otros a llevar la experiencia como un proceso de conocimiento colectivo, que poco a poco empieza a ser construido desde lo individual hacia el ámbito de lo relacional, de lo social.

El trabajo que se realizó fue desde la metodología IAP (Investigación acción participativa) desarrollada por el investigador Orlando Fals Borda; siendo observadora y al mismo tiempo participante, tuve la posibilidad de vivir un proceso sumamente transformador desde lo personal y a medida que transcurría el tiempo, termino siendo un proceso de transformación colectiva, donde mis relaciones sociales iban siendo impregnadas de todo el conocimiento que mi cuerpo iba encarnando por medio de la experiencia con la Biodanza.

Fue de esta manera que surgieron algunos de los intereses por los cuales hoy elaboro esta reflexión sobre el cuerpo en movimiento, como un sujeto de conocimiento; siempre he indagado la manera en que inciden las diferentes practicas corporales que sostienen los individuos en la esfera cotidiana, en el mundo de las relaciones, en el mundo de lo social. Preguntarse sobre la capacidad de agencia que tienen los sujetos a pesar de la estructura que estos habitaban, fue la manera más precisa para encontrar la transformación social como el eje fundamental de la consciencia individual visionado como un bien estar colectivo.

Por medio de un cuestionario estructurado se les pregunto a los participantes la manera en que la práctica de Biodanza había sido importante en su proceso personal; y se indago también la manera en que está había incidido en sus vidas generando algún cambio o transformación personal como relacional que estos hubiesen podido vivenciar. Los resultados fueron resaltando la importancia del espacio de la Biodanza como un laboratorio de las relaciones humanas donde se trabaja para la re- significación de los valores sociales y la re- construcción de vínculos afectivos.

Algunos de los participantes expresaban alivio y sanación sobre alguna dolencia del cuerpo, experimentados durante algunas sesiones de Biodanza; donde por ejemplo se trabajaba la danza como un mediador entre las diferencias de la mente y el cuerpo, por medio del sentir se construyeron dinámicas que se encargaron de guiar a cada participante en el encuentro consigo mismos como un encuentro lleno de sorpresas, otorgando valor a la presencia del cuerpo antes que a la noción sobre lo que debería ser el cuerpo.

Amar antes que juzgar, es una de las propuestas que trae consigo la Biodanza como estilo de vida, las emociones positivas como el amor y el respeto por lo que se es, son herramientas de las cuales las prácticas corporales trabajan sobre la consciencia de los individuos. Aceptando las diferencias como parte esencial de la vida humana y como compuesto natural de la vida en sociedad, donde cada persona comprende que es parte de otro bajo la mirada de un todo de una misma tierra; a pesar de que este sea un otro diferente y quizá desconocido se logra identificar cuán importante es ver la humanidad de cada ser en el simple reflejo de los ojos de otros.

“Todo el vivir ocurre desde el emocionar como fundamento. No hay vivir sin emoción porque la emoción es, desde la operacionalidad vivir, la configuración dinámica de la corporalidad (...)” (Maturana, 1992).

En la presente investigación se elaboró un mapa del cuerpo como algo que está vivo y se encuentra en continua interacción con una esfera externa. Es por tanto el interés de investigar y crear un mapa de la relación como sujeto (“yo”), con el espacio y con “Otros” sujetos, que son parte de un mismo universo que lo integra todo. Como resultado la propuesta de la Biodanza nos lleva a habitar un mismo cuerpo social desde el carácter más íntimo e individual por medio de la música y la danza sirviendo como un mecanismo de socialización.

Así como también es posible crear nuevos caminos que profundicen el entendimiento de las relaciones humanas desde un enfoque sociológico que recurra al cuerpo y las emociones como la forma más cercana posible que afirma la acción individual, como una acción de referencia social. Por medio de interrogaciones sociales acerca del movimiento humano y su repercusión en la vida cotidiana del individuo, surge la idea de acudir a pensar el proceso racional como un proceso emocional continuo y adyacente.

A través de dicho proceso de encuentros con el cuerpo como materia sensible frente a la racionalidad y la lógica que rigen las acciones de los individuos, elaboré un método para analizar cómo la consciencia corporal incide en la interacción social de los sujetos; con ello se puede hacer una aseveración de la funcionalidad del cuerpo desde su estructura motriz hacia la relevancia de la función del cuerpo emocional, como un cuerpo social. Cuando se hace referencia a un cuerpo emocional se trae a valoración la disposición corporal previa al fenómeno social, es decir que el estímulo percibido desde afuera, es recibido y estructurado desde un sentir individual.

En la historia cultural del humano moderno el cuerpo es un producto, al cual se le exige, se le juzga y corrige. La propuesta de esta investigación es poder exponer el espacio que proporciona la Biodanza como lugar donde se busca comprender las diversas formas en que el cuerpo: vive, siente, mueve, piensa y habla. Enraizando la esfera emocional como un valor

orgánico del cuerpo y estableciendo un paralelo entre la necesidad de expresar en el movimiento todo aquello que la razón humana dictamina y lo que realmente el cuerpo necesita expresar.

El origen de lo social en lo humano sirve para identificar de qué manera vivimos el sentir hacia otros desde un plano individual. Cabe entonces la posibilidad de pensar al otro como sí mismo; aquí se presenta una clave para entender de qué manera los individuos logran acuerdos lingüísticos que permiten la comunicación para una transformación colectiva. En la convivencia humana damos cuenta de la cooperación social como la coyuntura entre la aceptación y el respeto de ser, permitiendo así la experiencia de la libertad del otro, como una responsabilidad individual (Maturana, 1992).

La corporalidad nos constituye como individuos en la sociedad, además es por medio del cuerpo donde se posibilita la acción social. Es decir que el cuerpo permite la realización individual desde la instancia biológica y social, los seres conscientes de la existencia desde el lenguaje (Maturana, 1992), lo cual hace referencia más puntualmente a la idea de identificar al cuerpo en movimiento como aprehensor corporal del sujeto de conocimiento.

La posibilidad de vivir el cuerpo como un sentir emocional propio y a la vez como parte fundamental de un sentir social, recrea en el ser un sentido de tejido, de co-creación donde las relaciones humanas vivencian una especie de familiaridad humana. De esta manera los valores de las personas participantes de las rondas de Biodanza generan vínculos afectivos con los otros, recreando una especie de emoción de amor universal que se expande en los distintos espacios de interacción en la vida comunitaria de una persona.

Esta propuesta está basada en exponer la experiencia de la Biodanza como una observadora participante, haciendo uso de las herramientas para la construcción de conocimiento que me brinda la investigación sociológica. Evidenciando así el poder del proceso social que conlleva cada ciclo de Biodanza, que como objetivo tiene la intención de generar una transformación pedagógica positiva, dentro y fuera de los encuentros.

Las relaciones sociales son la fuente de vida de un individuo, son parte fundamental de su estabilidad emocional y social. En el origen de toda existencia humana, el otro es la condición para el sentido, es decir el fundamento del lazo social, que construye la identidad y permite la habitabilidad de los seres humanos en un mismo espacio (Paz: 1947). Por esto el cuerpo emocional está cargado a su vez de componentes del mundo cultural en el que vive y es expuesto a través de las manifestaciones racionales estructuradas a partir de la vida en sociedad. Las emociones se cuentan y se narran desde el sentir individual, por medio de movimientos y posturas que elaboran el discurso tanto oral como corporal. Identificar como se siente, que se siente y donde se siente nos da de alguna forma pistas para entender la cultura como si fuese un mecanismo de construcción social e individual.

Las emociones constituyen un proceso simbólico que es aprendido en la medida en que se identifica el sentir de un cuerpo que se mueve desde un aprendizaje que se corporiza. “La carne hace visible que soy, que sea vidente, mirada o lo que es lo mismo, tiene un dentro más el hecho de que lo visible exterior es también visto, es decir, que tiene una prolongación, en el recinto de mi cuerpo” (Ponty, 1993, pág. 19). Se trata entonces de un proceso de interiorización sensorial y emocional aprendido en unas condiciones sociales dadas, dispuestas desde la socialización primaria de los individuos. Por tanto la interacción de los sujetos permiten crear y re- crear potencialmente las relaciones sociales, estableciendo vínculos afectivos entre los individuos.

La sensibilidad del cuerpo y las emociones son clasificadas, ordenadas y enseñadas a todos los seres, por tanto, podemos coincidir en que poco a poco nos van educando la forma de sentir en el mundo (Nussbaum, 2008). Así las emociones toman forma en cada cuerpo, creando rigideces y tensiones que con el paso del tiempo se convierten en traumas y heridas tanto físicas como emocionales.

Los instrumentos de acción que presta la Biodanza permiten que los seres sean espectadores de lo que llevan en su interior y de la manera en que afrontan el mundo; permiten hacer conciencia de cómo se es realmente, sin miedos, ni prejuicios, reconociendo lo bueno y lo malo como partes integradoras del ser. De esta manera la autoconciencia corporal contribuye a generar un conocimiento de tipo individual desde las relaciones más íntimas de cada ser con el mundo que habita.

Por tanto esta es la importancia de abordar el conocimiento de los sujetos a partir del movimiento corporal. Siendo así se puede evidenciar la forma en que los individuos viven y experimentan el mundo de lo social, por medio de los cuerpos que van danzando en el espacio, el lenguaje de las palabras comienza a ser un lenguaje inscrito en el movimiento creativo de la sensación que deja la emoción en cada cuerpo.

Es decir que la emoción vendría siendo la codificación que da la clave para comprender ¿Cómo siente? ¿Qué siente? y ¿Cómo puede danzar eso que siente? Convirtiendo así lo movido en la experimentación del sentir creativo profundo como un conocimiento pleno del ser, las observaciones durante diferentes procesos de Biodanza permiten notar como los individuos viven una especie de liberación genuina de un cuerpo atrapado, por medio del movimiento libre y creativo.

Lenguaje, comunicación y configuración valorativa del “Amor”.

Los sentimientos conectan al hombre con el mundo donde habita, es decir que dicho sentir es una construcción social que se da gracias a un sistema de signos y significados corporales que regulan la comunicación (Maturana 1990). Los sentidos hacen del cuerpo una materia de conocimiento ya que incurren en la inyección de sentido común y en esa medida el individuo hace parte de un orden particular y a su vez cultural, que le direcciona hacia la reorganización de la información adquirida, siendo este un sustrato de una posible transformación social.

El movimiento precede a la percepción por tanto la percepción, es la percepción de los movimientos del organismo (Ponty, 1993). Por ende, la importancia de hacer un análisis donde se relacione el cuerpo en movimiento desde la disposición muscular y orgánica que lo contiene, frente a los bloqueos físicos y emocionales que lo allanan. En la medida que se hace consciente esta relación sistémica del cuerpo se comprende el mecanismo de acción que sucede en la transformación del individuo en la vida social.

Pensar el movimiento del cuerpo en la Biodanza implica asociarlo a una descarga de energía que tiene el potencial de hacer un auto escaneo sobre el sujeto, proporcionándole a este un conocimiento de sí mismo y a su vez permitiéndole tener el panorama sobre la forma en que este se desenvuelve en su vida social; en cuanto a esto es posible decir que la acción del sujeto es igual a la reacción, es decir que la posibilidad de pensar en el movimiento nos da la posibilidad de pensar en la naturaleza de la energía, continua, fluida y de formas casi infinitas en cada cuerpo.

“El bailarín será aquel cuyo cuerpo y alma hayan crecido tan armoniosamente juntos, que el lenguaje natural del alma se habrá convertido en el movimiento del su cuerpo humano. El bailarín no pertenecerá entonces a lugar alguno sino a la humanidad entera”. Isadora Duncan

La sociología en este trabajo es el instrumento de análisis que nos permite integrar el conocimiento desde un cuerpo que se mueve en miras hacia un sujeto que conoce y se reconoce, auto regulando la energía e identificando el sentir; es de esta manera que se permite establecer una línea de acción donde el ser humano se mueve, siente y piensa, posibilitando el proceso de aprendizaje como un mecanismo vivo que se encuentra en constante interacción consigo mismo, con otros cuerpos y con el espacio que habita.

A través del encuentro con el lenguaje como la fuente de toda comunicación humana, surgen las diferentes maneras en que la información es apropiada, interiorizada y corporizada (Maturana, 1992). Pero se debe acordar que este, no es algo estático sino por

el contrario está en constante transformación respecto a las condiciones en que se encuentre relacionado.

El fundamento emocional se establece por la intermediación corpórea y en tanto en ello “Sólo son sociales las relaciones que se fundan en la aceptación del otro como un legítimo otro en la convivencia, y tal aceptación es lo que constituye una conducta de respeto” (Maturana, 1992). Bajo esta mirada de las relaciones sociales en la Biodanza se trabaja desde la idea del “Amor” como el eje integrador que se establece como principio y fin de la acción dirigida hacia otros, para evidenciar el componente de lo social como algo natural e intrínseco del ser humano, visto de alguna otra forma es evidenciar el principio de permanencia biológico, como un instinto relacional que surge con la humanidad.

En la Biodanza este instinto relacional al cual me refiero está constituido por medio de una base valores de familiaridad, donde se construyen vínculos afectivos cargados de sentido y significados por medio de los procesos vivenciales. Estos a su vez son sentidos como una especie de emoción que puede estimarse como: Amor universal, que se construye: En el cuidado, en la atención, en la comprensión, en el respeto, en un bien estar que se expande en la vida comunitaria de los individuos. Ciertamente en la propuesta de vida que propone la Biodanza la afectividad en los grupos es desplegada como fundamento del método.

Trabajar desde el concepto de Amor requiere un fundamento epistemológico que ayude a diferenciar la idea de lo romántico hacia la función que este ejecuta en la praxis social. Aquí el termino amor hace referencia al sentido de entrega desinteresada, es más una forma de señalar el vínculo social, como un vínculo afectivo o emocional (Balestrini, 2009). Por tanto la manera en que se hace referencia al sentido del valor del Amor en las relaciones sociales hace que los individuos establezcan una relación afectiva que armoniza el sentirse vivo frente a la vida, haciéndoles capaces de amar- se a sí mismos, para en este orden poder amar a otros desde el respeto y la aceptación de la diferencia.

Así podemos dar cuenta de la vida en sociedad como una característica común en la cual las interacciones surgen de manera latente y continua, elaborando sistemas de cooperación en el encuentro con el otro y en alguna medida en este sentido puede verse la necesidad de la conservación de la raza humana, como un motivo por el cual servimos hacia una aceptación mutua, que conlleva a pensar en lo social como un sistema de conveniencia, lo cual puede ser el origen la socialización (Maturana, 1992).

El ser humano funciona bajo una serie de sistemas determinados en una estructura que es a su vez un mecanismo biológico como social, de la misma manera funciona la presunción del ser humano como producto de sus condiciones emergentes (Queralto, 1996). Así podemos manifestar que los fenómenos sociales solo pueden ser posibles cuando ocurren en la relación con otro o con los otros, en un espacio determinado, en donde la

comunicación y el lenguaje son el resultado de la convergencia relacional de los humanos en la convivencia comunitaria.

Dicho lenguaje puede ser visto como un instrumento de comunicación, por lo tanto, es el puente que nos conecta con la vida social, desde una vida emocional, desde un sentir consiente, desde un cuerpo que se mueve y es sujeto de conocimiento, trazando así una continuidad entre el que conoce y lo conocido. Para resumir la idea que se pretende postular como un método de análisis se utiliza el concepto del cuerpo hablado, refiriéndonos a la capacidad de exponer el sentir, la emoción y el pensamiento, desde una disposición corpórea en las relaciones sociales del sujeto.

Hablar entonces desde el cuerpo es una herramienta que permite ver el cuerpo como vehículo, como el instrumento a través del cual se corporizan símbolos y signos aprendidos, a lo largo de la socialización individual en la vida cotidiana. Logrando una comunicación a partir de un lenguaje interiorizado, corporizado y cargado de significados. Es decir que el lenguaje se mueve en el espacio de las relaciones y permanece en el ámbito de coordinaciones para la acción social.

Es por ello la importancia de habitar el cuerpo desde la experiencia vivida y sentida, como el mecanismo de transformación social, ya que se puede presumir que si cambia la estructura (Postura- disposición- emoción) cambia el modo de estar en relación con los demás. El operar de lo humano en el lenguaje procede de un proceso de auto- observación sobre el mecanismo movido, es decir que surge de la posibilidad que emana en la consciencia del individuo para así reconocer un espacio desde la instancia relacional (Maturana, 1992).

La experiencia de habitar en un cuerpo individual desde una estancia social nos lleva a pensar que es solo a partir del lenguaje del cuerpo, donde el vivir nace de coordinaciones individuales dirigidas hacia coordinaciones colectivas. La interacción social está determinada por un encuentro estructural: la convivencia, es el lugar donde logramos vivir en consecuencia de habitar un cuerpo transfiriendo el lenguaje común al cuerpo, suscitando en el proceso de corporización¹ el mundo simbólico adyacente (Detrés, 2017).

¹ El concepto de corporización es el referente que se utiliza acá para designar el proceso de aprendizaje en que el individuo incorpora el conocimiento del mundo, es decir que el cuerpo aprende una estructura funcional de la realidad social en que habita solo a partir de la emoción que posibilita el movimiento del cuerpo.

CAPITULO 1 La danza de la vida: Biodanza.

La biodanza surge como un laboratorio de experimentación entre los cuerpos y el espacio. Bio es un neologismo que viene del griego lo cual significa vida por eso este sistema de auto-desarrollo fue denominado danza de la vida por su creador Rolando Toro (19 de abril 1924 Concepción, Chile- 16 de febrero 2010 Santiago de Chile). Este hombre chileno, fue un investigador del cuerpo y las emociones, además de un apasionado por el movimiento. En medio de sus constantes acercamientos experimentales con grupos fue construyendo la idea de la ronda como un espacio de reivindicación individual y colectiva.

Entre los años sesenta y setenta En el hospital psiquiátrico de Santiago de Chile el profesor Rolando Toro psicólogo especializado en antropología médica con la intención de humanizar el campo de la medicina comienza a intervenir a pacientes con padecimientos mentales y lo consecuente fue el trabajo con los profesionales de la salud. El movimiento hoy conocido como Biodanza tiene la intención de servir como instrumento para vivir de un modo más humano, por medio del cuerpo, la vivencia, la música, la danza y la poesía, donde se despliega la afectividad en los grupos como fundamento del método y a su vez como una propuesta novedosa de vida.

El cuerpo se convierte en el primer territorio habitable y es de donde se parte para reconocer el sí mismo como otro. Así podemos entender que la ronda es como una manifestación de la vida en sociedad. Donde la vida es el valor máspreciado por eso está en el centro. Por y para la vida, ese fue el objetivo de Rolando Toro, creando un espacio donde el movimiento, la música y las relaciones sociales fueran un ritual para cuidar, amar y preservar la vida.

¿Qué es Biodanza?

En la experiencia de vivir esta la vida, es decir que nuestras vivencias son una forma directa de conocimiento, la veracidad de los eventos no pasan en primer lugar por la razón, sino por la sensibilidad del cuerpo, la vivencia es algo que nos informa sobre nosotros mismos y cuyos efectos comprometen la totalidad de nuestro ser.

Desde esta perspectiva podemos conocer, comprender y vivir la experiencia de la Biodanza como un acto de conocimiento donde se envuelven aspectos biológicos, instintivos, culturales, místicos y poéticos de la vida humana en sociedad. De esta manera la Biodanza hace una invitación a vivir las sesiones como una posibilidad de re- inventar la vida cotidiana hacia un bien estar individual y colectivo.

En la vivencia de la biodanza se genera auto- conocimiento, por medio de la percepción del cuerpo, de la música y de las emociones sentidas. Esta es una información necesaria para cada ser humano, ya que la persona se convierte en un observador participante, es decir que cada ser se hace uno con el todo. Logrando derribar la disociación entre cuerpo y espíritu, entre sujeto y objeto, entre lo particular y lo universal.

“La Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basado en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo.

La propuesta de la Biodanza consiste en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos con los semejantes y con la naturaleza.

Es importante la coherencia entre Biodanza y vida cotidiana, es parte de su definición misma. Muchas veces se hace necesario modificar el estilo de vida, entendiendo que las sesiones no son una actividad que compensa una vida de estrés, sino que se trata de un modo particular de vivir.

Cada clase es una invitación a llevar lo vivenciado a la vida diaria, es decir a la propia existencia, que va más allá de los horarios de trabajo, las condiciones económicas y las exigencias de esta sociedad (Toro, 2008, pág. 18).”

Desde la apreciación personal la Biodanza es un proceso psico-social que permite re-establecer las creencias sobre el cuerpo y la danza, sobre el ciclo natural de estar vivos, de sentirnos vivos y de bailar con emoción una canción que llega hasta lo más profundo y quizás íntimo de cada ser.

La biodanza puede entenderse como: El comienzo hacia un camino de auto- conocimiento y re- conocimiento, ya que en cada sesión se puede dibujar y desdibujar aquello que creíamos que éramos, eso que ahora ya no es más o lo que se puede ser; las sesiones de biodanza dan la posibilidad de liberar los miedos, de enfrentarse consigo mismo, con las limitaciones y los juicios que se le han otorgado al cuerpo en sociedad.

¿Cómo funciona?

La danza es la apertura del sentir, la vida misma es una danza, todos somos y tenemos danza, es como una resonancia de vibraciones. Es el cuerpo quien comunica aquello que siente, es a través del cuerpo que vivimos las experiencias que nos dan conocimiento. Todo en el universo es un continuo encuentro de diversos ritmos, es una danza de armonía, los ciclos vitales de la naturaleza nos permiten ser parte de un todo que se manifiesta en la posibilidad creadora del ser.

El cuerpo está cargado de signos y significados, que van construyendo un lenguaje corporal, donde la vida en si misma ya tiene un ritmo y todos consecuentemente somos contenidos de diferentes ritmos, en las sesiones de Biodanza se induce a los individuos a mover eso que sienten con su propio ritmo, hallando la armonía en la danza con otros y reconociendo la relación consigo mismo.

En las sesiones de Biodanza se halla la humanidad en cada uno de los participantes, abriendo la mirada al encuentro con otros, desde un sentir individual, reconociendo la importancia de esos otros que componen el entramado de lo social. La biodanza trabaja sobre 5 líneas de vivencia: La vitalidad, la sexualidad y el erotismo, la creatividad, la afectividad y la trascendencia.

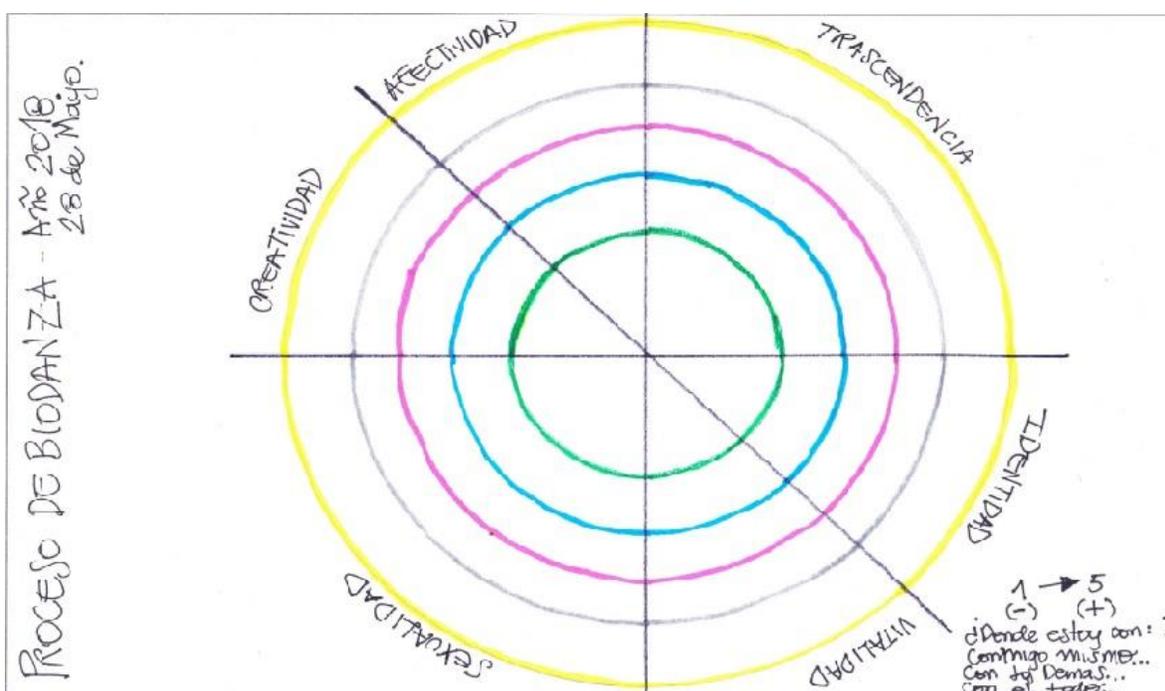


Figura 3. Ejercicio de reconocimiento del proceso de biodanza 2018.

En los encuentros de biodanza se incita al sujeto a encarnar de nuevo su cuerpo por medio del movimiento, a través de ciertas emociones que evoca alguna música en particular. De esta manera se genera un proceso de búsqueda interior, donde la persona se ve así misma con ojos de amor y comprensión, haciendo las paces con su vida y quizá con otros.

“En nuestra danza encontramos, un entorno enriquecido, la expresión de todos los gestos humanos de lo cotidiano. En nuestras clases uno puede volver a sentir lo mismo que en un momento de plenitud y encuentro, o bien descubrir algo totalmente nuevo y diferente en su vida.

A partir de ese sentir, que pasa a la conciencia como parte de la realidad vivida, nos encontramos con que hay una decisión que tomar: ¿Me animo a rescatar esto que me da una calidad y una dimensión más profunda de mi existencia e incorporarlo a mi vida, o lo dejo ahí?

Esto es algo que nos moviliza, seamos o no conscientes. No se trata solamente del movimiento: quienes profundizan en la Biodanza experimentan una sensación de agradecimiento que se une al gozo de vivir y esto es lo que abre una instancia a la trascendencia (Toro, 2008).''

Las sesiones de Biodanza son encuentros poderosos donde las personas que asisten siempre quedan conmovidas con aquello que se trabaja en cada clase. Es por medio de la música, de la danza, de la libertad del movimiento, del sentir sin restricción alguna, de la fuerza creadora y de muchas otras cosas que emergen en el proceso, que los sujetos se van impregnando del goce natural que permite danzar solo y con otros, celebrando la vida.

La Biodanza permite un desenvolvimiento pleno del ser humano donde por medio del cuerpo se traducen las emociones, la danza surge del interior de las personas, no hay un esquema para danzar, cada uno es dueño de su propia danza, cada uno tiene la libertad de moverse desde lo que está sintiendo, cada ser es único pero no el único, por lo tanto el acercamiento con otros reconoce la importancia de los vínculos afectivos.

¿Dónde Surge?

Rolando Toro era maestro de escuela en Chile, antropólogo y psicólogo. Sus intereses investigativos en la pedagogía lo acercan a trabajar la creatividad con niños, entendiendo todas las dimensiones de la creatividad como un potencial natural del ser humano. Es así como sus indagaciones sobre el cuerpo y el movimiento lo llevan a proponer una serie de ejercicios de tipo vivencial, que poco a poco iban cobrando significativos cambios en los grupos con los que sostenía un proceso de encuentros, compartiendo el saber que se iba produciendo a través del encuentro consigo mismo, con los otros, con el espacio, con la música y la danza. Resumir todo lo que iba hallando en un concepto precisaba que abarcara todas las dimensiones creadoras del ser, donde se propondría una educación emocional de tipo vivencial: un sentido Biocéntrico, es decir una educación donde se consideraran todas las interacciones y las conexiones de todo el sistema viviente.

Esta perspectiva conduce hacia un sentir, para pensar y actuar inspirado por y para la protección y preservación de la vida. Él decía "Que se enseña la función del bosque la madera, el oxígeno, los animales, pero no se enseña a observar la relación del hombre con el bosque con sus formas, con su esencia, con sus misterios, con las sensaciones, con lo

sagrado. Pero aquel que reconoce la vida en todas sus dimensiones, solo ese es capaz de trascender de lo profano a lo sagrado en la existencia humana". (Toro R. , 2012)

Allí este investigador comienza su búsqueda de integrar la educación emocional como parte de la educación formal de una sociedad, con el fin de desarrollar una práctica donde el centro de todo fuese la vida como una condición común de todos los seres humanos.

“Biodanza surge en la década del sesenta, en un momento de fuerza creativa en América Latina, contemporáneamente con el movimiento hippie en los Estados Unidos, a la revolución musical en Inglaterra, al movimiento estudiantil de mayo del 68 en Francia y a la introducción de la meditación y las sabidurías de oriente.

(Toro, 2008, pág. 19)”

Durante este tiempo de creación Rolando se traslada a Argentina en donde organiza un grupo de profesores interesados en participar de este proceso, luego se va para Brasil y allí desarrolla con más fuerza los contenidos de la Biodanza y de esta manera este movimiento creativo comienza a extenderse por la mayoría de países América Latina. Actualmente la Biodanza le ha dado la vuelta al mundo.

“Luego de un trabajo de campo y de investigaciones posteriores Rolando Toro llego a la conclusión de que las necesidades genuinas de las personas (salud, alegría de vivir, placer, goce sensual, amor intimidad, amistad, ternura, innovación, expresión personal, crecimiento interior, sentido de vida, vínculo con la naturaleza) tienen un fuerte factor genético y son propias de la especie humana.

Esto determino su necesidad de facilitar en los alumnos capacidades para expresar y realizar estos potenciales humanos, organizando ejercicios en cinco grupos que se conectan con cinco líneas de vivencia.

Todos necesitamos alegría y salud (Vitalidad), placer y disfrute (Sexualidad y erotismo), poder expresarnos y ser como somos (Creatividad), tener amor, amigos, grupo de pertenencia (Afectividad) y, aunque sea por algunos instantes en nuestra vida, encontrar nuestro lugar en el mundo, sentir que hay una armonía universal y que nuestra existencia tiene sentido (Trascendencia)” (Toro, 2008, pág. 35).

En la búsqueda por integrar la identidad del ser humano en una práctica común a todos, surge la fuerza de la Biodanza como un proceso de expansión del conocimiento mediado por el movimiento. Cabe acordar que en este trabajo la tesis fundamental está en hacer una apuesta por el cuerpo en movimiento, como sujeto de conocimiento, en donde el que conoce sabe y el que sabe transforma. La Biodanza es una buena excusa para poner en

discusión ya no el cuerpo como maquina sino como sentir, es por esta razón que se le atribuye un espíritu místico y transformador. El cuerpo en la Biodanza es visto como un prisma de colores en donde emergen las posibilidades del pensamiento y de las emociones, frente a la existencia propia, como en las relaciones sociales.

Así la biodanza surge desde esa necesidad social del humano moderno, imbuido en una búsqueda insaciable por hallar significado a la existencia humana en la tierra; muchas personas viven en un malestar, llenos de tensiones y disgustos, frustraciones y rencores, - entre otros estados emocionales- Cuando estas emociones son constantes el cuerpo poco a poco comienza a deteriorarse y otras veces aparecen enfermedades, como un llamado de atención. De manera contradictoria la vida del humano en sociedad, va en contra de toda manifestación natural de estar vivos, es decir vivimos en un planeta que nos provee todo lo que necesitamos para vivir bien y aun así lo destruimos, pasamos por encima de su vida para prolongar la cultura de la que hacemos parte.

Rolando Toro en su búsqueda por responder a esta necesidad crea un sistema de apropiación individual con un carácter humanamente social. Donde las personas no se hallan culpables, donde los juicios y los esquemas quedan a un lado, es una propuesta que invita a sentir, a soltar, a dejar, a entregar, a mover, a mirar, a llorar, a reírse , a gritar, a soñar con los pies y las manos, a descubrir el cuerpo, a saltar, a re conocer se, a compartir, a caminar, a escuchar sin hablar, a hablar sin pronunciar palabra alguna, son tantas cosas las que pueden surgir de esa búsqueda sentida en una sesión de Biodanza, que a veces parece tener un sentido infinito como la naturaleza o las estrellas en el firmamento. En esa mirada Rolando busca entender las necesidades humanas desde lo más básico e instintivo: el amor y la preservación de la vida (Biodanza, Sesión 1, 2018).

1.2 La música como puente de comunicación entre el cuerpo, el movimiento y la emoción.

La música está profundamente relacionada con la vida emocional en la sociedad, es el resultado de la creación artística del ser humano y a lo largo de la historia ha marcado límites y fronteras en las diversas culturas del mundo, estableciendo unas pautas que dictaminan el proceso social de cada espacio donde se ha realizado dicha expresión sonora. Una obra musical se refiere a la vida de los sujetos desde el mundo interior de quien la produce, hacia el mundo interior de quien la recibe, es una forma de encarnación de la emoción por medio del sonido, la música puede expresar como inspirar emociones (Nussbaum, 2008).

El ser humano se hace uno con la música, por medio del ritmo y la velocidad siente la resonancia de las vibraciones en el cuerpo; conteniendo así emociones, que pueden ser vivenciadas por medio de la sensibilidad corporal manifestada a través del movimiento (Como seguir el ritmo o la melodía con alguna parte del cuerpo). La música tiene la capacidad de invadir directamente los sentidos de los individuos frente a las diferentes experiencias musicales que estos experimenten por esta razón el efecto es casi inmediato mayor que la conmoción correspondiente a otro tipo de arte (Nussbaum, 2008).

La música es un lenguaje universal que resuena en el latido del corazón antes de allanar en la consciencia de los individuos. Los aborígenes de la Sierra Nevada de Santa Marta suelen contar que en el mito de origen de la vida solo existía el sonido. En la vida social la experiencia del ser humano, esta proporcionado por el sentido del oído y es a través de este que se construyen las diferentes tonalidades, ritmos, matices, formas y frecuencias de la vida humana.

El mundo entero es una especie de orquesta infinita donde todo tiene una musicalidad, un sonido. Cada asunto contiene un ritmo y un tiempo, la materia existe por la pulsación y la vibración, los acontecimientos cotidianos están cargados de sonidos: la montaña, el río, las aves, el viento, la lluvia, el cielo, el trancón, los niños, los animales, los vendedores, la ciudad, los árboles, los volcanes entre otras infinitas sonoridades de la vida.

“La música no solo la percibe el oído, la música vibra en todo el cuerpo, es una experiencia de la totalidad, la repercusión de la música en Biodanza es la capacidad que esta adquiere en la experiencia física (Como estímulo sensorial y de movimiento) y una dimensión neuroendocrina (como estado emocional)” (Martinez, 2018).

El cuerpo siente la música y plasma su sensación en el movimiento, re-creando por medio de la danza el estado anímico que transita una persona, hay música para llorar, para danzar, para hablar, para cantar, para escuchar, para rezar, para dormir, para meditar, la música es infinita. En la música podemos vivenciar el carácter divino del ser humano ya que trasciende a un sentido de creación originaria de la vida.

“Biodanza utiliza los elementos de unidad, tonalidad, ritmo, armonía y melodía. Somos un puro instrumento de vinculación. El ritmo nos une con el universo, a la naturaleza, a todo lo que es origen. La melodía elabora nuestra comunidad amorosa y la armonía nos brinda la intimidad y la trascendencia (Toro, 2008, pág. 31)” La música en la Biodanza tiene un impacto social, de alguna forma actúa uniendo a unos y otros, cumpliendo la función de cohesionar los comportamientos sociales bajo una interacción sonora; en donde surge una armonía, que a su vez brinda la posibilidad de sentir un ritmo y una melodía, desde un sentir individual a través de un encuentro colectivo.

“Entre la música y la danza, sucede la poesía del cuerpo. Podemos ver este encuentro como una sincronía divina (Lo sagrado, como algo vivo que hace que suceda el universo: La vida como una experiencia con sentido por medio de: El cuerpo) de la existencia humana, es como el aire y los pulmones” (Biodanza, Sesión 1, 2018). La Biodanza propone ver en el arte una potencialidad natural de ser humanos, por ejemplo crear música: Visto desde el arte tiene la posibilidad de reunir y ofrecer, la fluidez por medio de un encuentro sonoro que a su vez logra invadir un espacio común, transmitiendo el sonido como la manifestación creativa del humano.

El objetivo de la biodanza es proponer y disponer el cuerpo hacia un sentir libre y honesto guiado por la percepción de la música desde cada sensibilidad corporal. Proponiendo una especie de laboratorio sonoro- corporal, provocando movimientos que produzcan esa sonoridad sentida que provoca alguna música en particular en cada uno de los participantes.

La esencia de la vida individual siempre es a partir de un devenir social y colectivo, somos a partir de otros y para otros, todo ser humano nace por medio de la vida de otros seres. En la Biodanza se asume entonces que la ronda es la forma analógica del encuentro con la vida misma, con eso que es sagrado, con la existencia propia y con la existencia del otro, en ese momento se trascienden las relaciones sociales como vínculos afectivos y vitales, trayendo a esos otros, con los que se habita en la vida cotidiana, de esta manera la biodanza cumple la función de re generar el tejido social desde un sentir individual y a su vez colectivo.

Los participantes de los encuentros de Biodanza asumen una oportunidad para hacerse conscientes de cómo es su movimiento en la vida, como se encuentran sus relaciones con otros, cómo sienten el cuerpo, qué movimientos aparecen, cómo se siente la música, que tipo de emoción le trae, qué síntomas aparecen y cómo se expresan; adquiriendo entonces conciencia de sí mismos, esta información es la posibilidad de hacerse responsable de sí, en el mundo que se habita, produciendo una integración entre mente y cuerpo.

Encontrándose a través de los ojos de otros, de los movimientos de otros, de los gestos de otros, se puede dar cuenta de que todo este encuentro es permitido cuando es vivido desde cada ser, la mirada, las sensaciones, los movimientos, la Biodanza abre un espacio para habitar la vida desde una especie de ceremonia donde la danza y la música, son el manifiesto de celebración, los cuerpos pueden expandirse, contraerse, mecerse, halarse, modelarse, los movimientos aparecen en la exploración de cada cuerpo, los hallazgos son de tipo vivencial. Donde encontrarse unos a otros por medio de la música y la danza, evoca una sensación de placer, goce, disfrute y libertad.

“Debido a que la música puede despertar vivencias intensas su selección en Biodanza obedece criterios semánticos, es decir, a sus significaciones de temáticas, emocionales y

vivenciales. En cada encuentro la música puede despertar emociones sentimentales, eróticas, eufóricas, nostálgicas, etc., las cuales al ser danzadas se transforman en vivencias que estimulan los eco- factores relacionados con cinco líneas de vivencia: Vitalidad, Sexualidad/ erotismo, Creatividad, Afectividad y Trascendencia (Toro, 2008, pág. 125)''.

La música en la biodanza, seduce, provoca, estimula e incita a los sentidos, se escucha, se siente, se vive; el poder de la música induce a una vivencia integradora. Los instrumentos, producen la vibración, originando armonía y el cuerpo es llevado ligeramente al movimiento sentido, espontaneo y libre de racionalización alguna, es entonces como los cuerpos se entregan en una comunicación corporal donde el mecanismo de acción es el movimiento.

Cuando me refiero a un lenguaje sentido, pretendo hablar de la experiencia del cuerpo que es movido a través de la música, la danza creativa de cada individuo puede trascender la necesidad de expresar lo que se siente por medio de palabras, experimentando un lenguaje corporal donde la sensación lleva al movimiento y produce conocimiento de sí mismo, a partir de un todo que me mueve, es decir se produce auto- consciencia de la realidad habitada.

En este trabajo busco establecer las líneas de acción social que establece la práctica de la biodanza. Por lo tanto es preciso transitar el conocimiento de sí mismo como un insumo de lo social, es decir que el potencial individual no difiere de lo social, al contrario es parte integral del espacio que habita cada individuo. Aquí me refiero a la consciencia de sí mismo como una consciencia integradora de un mismo cuerpo: las sensaciones, los movimientos, las emociones, los pensamientos y los hallazgos. Aquí el cuerpo es el referente de las relaciones sociales, ya que es de donde se parte para habitar en sociedad.

1.3 La integración con el todo: una visión holística desde la Biodanza.

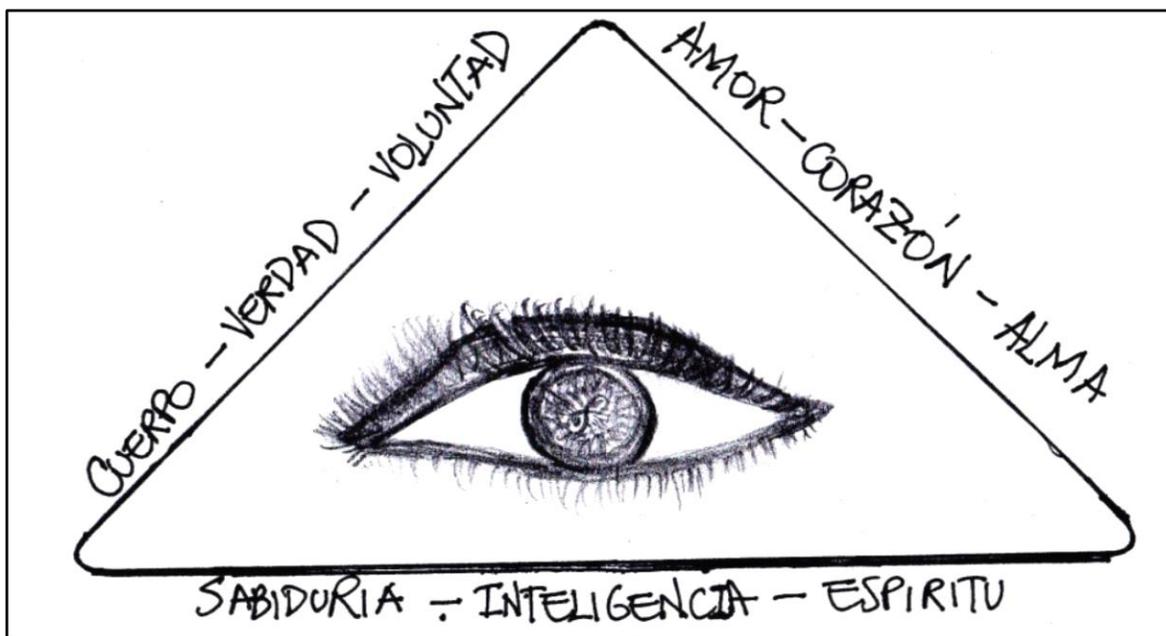


Figura 2. Diario de campo 1. La integración del todo como visión holística. Autora: Alejandra Silva, año 2015.

La idea de establecer un hilo conductor semántico sobre lo que es la biodanza, permite experimentar la palabra en la remembranza de la experiencia vivida en este tiempo. Danzando y vivenciando con diferentes grupos, como investigadora del cuerpo y de las emociones, he contado con la posibilidad de sentir muchas voces de cuerpos que al moverse encontraron su propia danza, cuerpos que se desnudaron sin quitarse la ropa, llantos que corrieron por las manos, ojos que se abrieron a ver con otra mirada, siempre desplegando algún tipo de emoción, reconociéndose parte de sí y de todo, aceptando sus condiciones físicas o emocionales y sus estados conscientes e inconscientes.

En este sentido la propuesta integradora que trae consigo la práctica de la biodanza establece por medio de la música un movimiento corporal que es sentido, es decir una encarnación de las vibraciones sonoras en la experiencia del cuerpo, así la persona puede vivenciar la totalidad de su ser por medio de la vivencia grupal. La dinámica social que sucede mediante el movimiento que es inducido por las pautas musicales traídas en cada sesión de Biodanza genera en los participantes estímulos tanto internos como externos.

Esto me lleva a esquematizar la manera en que la interacción social de los cuerpos en movimiento, reproducen el mundo simbólico que estos habitan, es decir que la cultura muchas veces puede diferir en dicha interacción pero la unificación que brinda la música hace una especie de homogenización de dicha distinción (Bourdieu, 1998) y puede ser experimentada durante la celebración; para ejemplificar este punto de discusión traigo a

colación una experiencia obtenida durante mi estancia en la ciudad de Salvador de Bahía en Brasil y para esto citare un poema de una poetisa bahiana (Sé, 2015), que nos muestra que durante la celebración todos son iguales, las diferencias desaparecen en medio del carnaval:

Carnaval

Tudo é festa
Brinca o pobre
Brinca o rico
Pobre e rico
Não se bican
Mas brincam.
Alegría todos têm
Trizteza, também
Afimal, é carnaval!
Na hora de arrochar
Bunda rica, bunda pobre
Arrocham juntas...
Na hora do afoxé
todos são de candomblé...
O Axé, nem se fala
Todos vão “para frente”, “para frente”, “para frente”...
Só resta esperar a quarta de cinzas
que a sofrência grita mais alto
Cada um na sua classe
Cada um no seu posto
Cada um no se seu lugar.
Lugar que, às vezes não pediu a Deus.

Las diferencias sociales, políticas, económicas o religiosas muchas veces, nos hacen distantes de la realidad social común que habitamos: La vida a través de un cuerpo, que como otros cuerpos tiene las mismas condiciones de existencia. Durante los procesos de Biodanza dicha afirmación cobra sentido cuando se compone la ronda, con cada uno de los participantes, que por medio de relaciones horizontales² (Miradas que se encuentran en la horizontalidad de otras miradas, manos que se toman, cuerpos que vibran y resuenan con

² Relación horizontal: Este concepto nace de las sesiones de biodanza y especialmente lo uso para designar las relaciones de poder ya no como una estructura vertical a la que estamos acostumbrados, donde nos relacionamos en escalas ascendentes de valores; sino como una forma de relacionarnos desde un sentido humano que compartimos todos por el hecho de estar vivos y convivir en el mismo espacio. De esta manera quiero acervar que nadie está por encima ni por debajo de nadie, todos tenemos los mismos derechos y nuestras relaciones sociales pueden estar dirigidas en este sentido.

la música, expresiones y gestos que se producen en la interacción cercana con otros) reproducen valores afectivos comunes a la familiaridad de ser parte de la raza humana.

Actualmente los sistemas culturales y sociales hacen que las personas vivan en una disociación psico- somática: es decir que sienten algo, piensan diferente y actúan sin conexión con lo que se piensa y se siente (Olarte, 2006). De esta forma la unidad de la existencia permanece en un estado de crisis, esta es la respuesta para los distintos síntomas físicos o psicológicos que el cuerpo y la mente, comienzan a manifestar. La consciencia de los participantes de las sesiones dan cuenta de este proceso por medio de la auto-observación en el movimiento, la emoción y la sensibilidad que experimentan durante el tiempo de los encuentros de Biodanza.

Rolando Toro desarrollo en el proceso de la biodanza: la vivencia como metodología, abordando la unidad del ser humano como principio y fin, proponiendo de esta manera una herramienta que pudiera desarrollar la capacidad de habitar el aquí y el ahora, exponiendo el valor de estar vivos, de existir y vivir en integración, conociendo el cuerpo y sus mecanismos de acción (Toro R. , 2012). Invitando a los participantes a hacerse responsables de sus acciones, utilizando las herramientas exploradas por medio de los ejercicios que se proponen en el transcurso del proceso de Biodanza.

En el origen de toda existencia humana, el otro es la condición para el sentido, lo que vincula a un nuevo ser con la cultura, con la vida en sociedad (Najmanovich, 2005). La vivencia en la Biodanza es la analogía de la vida cotidiana en la que abordamos nuestro papel como seres individuales, que profesan su quehacer, por y para otros, subordinando muchas veces al sentir por el pensar, entonces el sentir se vuelve cosa de gente sensible y romántica, elaborando desde el pensamiento un sentido práctico que difiera de la sensibilidad humana natural, frente a una lógica racional.

Resulta difícil hablar de la vivencia de la biodanza sin una experiencia común para el lector, sin embargo intentare ser cuidadosa y acercar al lector a imaginar la vivencia de una sesión de biodanza, como una experiencia integra que propone vivir el cuerpo como la totalidad de un organismo que está vivo, que siente, que se mueve y que conoce, conduciendo a los participantes a un tránsito donde la vida cobra sentido a partir de un todo que nos envuelve a todos como huma- unidad.

Lo que se aprende en el proceso de Biodanza es una consciencia de sí mismo que se va construyendo en la medida en que el sujeto se convierte en un observador participante de su comportamiento, de su relación con el mundo y con otros. Cuando reconocemos al otro como si fuera un espejo de lo que es cada uno, las diferencias dejan de ser relevantes y las actitudes de los sujetos cambian en miras de un bien estar individual que es interiorizado

por la idea de lograr una buena convivencia, donde esos “otros” sean capaces de sentir empatía, respeto y solidaridad por cada proceso individual.

En la Biodanza se proponen ejercicios que conmuevan los cuerpos desde las emociones que habitan en ellos, estimulando las partes sanas de la identidad a partir de vivencias intensas donde se entiende que “El instante es el único lugar donde se puede vivir” (Toro, 2008). Es por medio de las sensaciones que habitan en cada cuerpo que las emociones comienzan a bailar, abriendo un camino donde el movimiento recorre la experiencia sentida y se registra la vivencia como parte de la consciencia de sí frente a la vivencia con el grupo.

La danza muchas veces es experimentada desde fuera, desde la música que provoca el movimiento, desde otro que invita a bailar o desde un espacio creado especialmente para bailar; sin embargo, la danza que propone la biodanza convoca un espacio donde el movimiento es parte integral de cada individuo, donde la música de la existencia, se lleva en el ritmo del corazón, donde el centro de todo es la vida misma y así la danza se convierte en la herramienta social para la transformación individual.

1.4 La capacidad de transformación individual frente a la transformación social.

La propuesta de la biodanza se basa en activar por medio de los ejercicios propuestos los mecanismos de los neurotransmisores que existen normalmente en cada organismo, estos cumplen un efecto en la percepción sensorial de la vivencia de los individuos. De esta manera la experiencia “Provoca un éxtasis (Vinculo con el mundo externo y con las personas) y a su vez un íntasis (Vinculo con uno mismo), lo que es capaz de movilizar a todos los individuos en el encuentro por medio de la música y la danza. (Toro, 2008, pág. 125)”.

En alguna medida la sensibilidad que se alcanza en las sesiones de Biodanza permiten establecer un camino hacia la percepción de los sentidos, donde las emociones más profundas re- elaboran el sentir social de los sujetos, es decir que se construye un espacio donde los sujetos pueden re- crear sus vidas por medio del movimiento, la música y las emociones.

En las sesiones de biodanza se proponen ciertos tipos de vivencias por medio de ejercicios que tienen el alcance de re- organizar las respuestas de una persona frente a la vida cotidiana. Brindando entonces una expansión del conocimiento que se tiene sobre las acciones propias como parte fundamental para una vida en sociedad, donde cada sujeto es parte fundamental para la transformación social, el cambio se produce en espiral de adentro hacia afuera, donde la relación consigo mismo, se transfiere a las relaciones sociales de cada sujeto (Boff, 2010).

La transición se genera por medio del proceso vivenciado por cada sujeto, en cada clase de biodanza se intenta que las personas tomen decisiones que afectan directamente a la forma en que vive cada uno, con otros y con el espacio donde se mueven. Estas decisiones surgen a partir de la determinación que toma cada sujeto frente a su propio bienestar, frente a la forma en que se relaciona con el mundo interior y con el mundo exterior. Revelando en la transición de conocerse así mismo, información sobre el cuerpo que siente, mueve, piensa y dice, elaborando un dialogo consigo mismo a partir de un encuentro con otros re-evaluando la actitud frente a la vida, decidiendo asumir con coraje las diferentes situaciones que cada persona enfrenta en su vida cotidiana.

En esta medida los sujetos son en sí mismos un laboratorio de experimentación emocional, después de cada sesión y en el transcurso de una sesión a otra, suceden muchos movimientos emocionales, pensamientos y eventos que enfrentan a cada sujeto con determinada realidad que este habita. Sin embargo, el cuerpo sensible se convierte en conocimiento perceptivo de la realidad y así la capacidad de reacción frente a determinada situación puede ser movida a partir de las herramientas vivenciadas en el proceso de Biodanza.

Dichas herramientas que proporciona la biodanza encaran la realidad social que habitan los individuos como una realidad cambiante y en constante movimiento. Lo cual se asemeja al cuerpo humano como parte de la naturaleza variable, las situaciones emergen de lo social y muchas veces son inevitables, lo que puede variar es la forma en que estos individuos enfrentan determinados eventos (Mead, 2008).

Pensar en la transformación social de un individuo no determina un comportamiento estático, al contrario la propuesta es pensar al individuo como energía fluctuante, pensar al sujeto de conocimiento como un cuerpo en movimiento, donde el eje fundamental es la preservación instintiva de la vida (Punset, 2009). En esta medida podemos exponer que si un sujeto se encuentra en armonía y plenitud consigo mismo puede establecer relaciones sociales sanas proporcionando un bienestar tanto individual como social.

En este sentido el carácter social es la referencia del carácter individual, por lo cual se le da la importancia al grupo, o como se le llama muchas veces en las sesiones de Biodanza: El nicho, la tribu o el nido. El valor que adquiere el grupo integra un carácter afectivo y constituye el centro de las interacciones sociales de cada persona.

La Biodanza tiene el poder de inducir a los participantes en una relación recíproca de vivencias afectivas, en donde dichas situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas en las relaciones humanas. El grupo es el mecanismo de acción social donde se determina al individuo por naturaleza relacional, por ende, es de

suma importancia entender las condiciones sociales que determinan a un individuo antes de estimar un juicio valorativo sobre este.

“El grupo es un bio- generador, es un centro generador de vida. La concentración de energía que converge dentro de un grupo produce un potencial mayor que la suma de sus partes. Esta energía biológica renovadora compromete la unidad y armonía del organismo. Se crea, así, un campo magnético en el que se reflejan y proyectan emociones, deseos y sensaciones físicas de gran intensidad, se produce una percepción más esencial de las otras personas, un modo nuevo de identificación (Toro, 2008, pág. 132)”.

Esta nueva identidad a la que se refiere Rolando se adquiere a partir del proceso en grupo, cada sesión se convierte en un referente vivencial, individual y colectivo. En donde cada persona es la materia prima para crear nuevas formas de interacción social, la capacidad individual brinda a las personas un poder creativo, que emerge desde el centro de su afectividad. En el grupo se establecen vínculos afectivos que facilitan la vida entre unos y otros, la atmosfera que posee el grupo permite a cada persona desarrollar los potenciales creativos, experimentando una complicidad expresiva.

CAPITULO 2

El cuerpo: Primer territorio habitable.

Conócete a ti mismo y conocerás el misterio de la creación.

(Anonimo)

“Pensar el cuerpo es pensar el mundo” (Le Breton, 2011)

Pensar en el cuerpo como el primer territorio que se habita, implica tener un pleno conocimiento sobre este (Queralto, 1996). Y allanar sobre las nociones que se tienen acerca del cuerpo nos remite a un estado del arte interminable; sin embargo, me quedare con las nociones que expone David Le Breton en sus diferentes estudios sobre el cuerpo. Para este caso el cuerpo es un conocimiento de tipo individual y a su vez colectivo, es de allí donde surge la idea del sentir individual frente al sentir social (Le Breton, Antropología del cuerpo y modernidad., 2006).

“La condición humana es corporal. Materia de identidad en el plano individual y colectivo, el cuerpo es el espacio que permite vista, y lectura, permitiendo la apreciación de los otros. Por el somos nombrados, reconocidos, identificados a una condición social, a un sexo, a una edad, a una historia. La piel circunscribe el cuerpo, los límites de sí, estableciendo la frontera entre el adentro y el afuera de manera viva, porosa, puesto que es también apertura al mundo, memoria viva. Ella envuelve y encarna a la persona, diferenciándola de los otros o vinculándola con ellos, según los signos utilizados. El cuerpo es la fuente identitaria del hombre es el lugar y el tiempo en que el mundo se hace carne. Porque no es un ángel y toda relación del hombre con el mundo implica la mediación del cuerpo. (Le Breton, 2011, pág. 17)”

De alguna forma el cuerpo posibilita a las personas que buscan comprender sus vidas a partir de una práctica como la biodanza a encontrar la sensibilidad que contiene el molde que cada uno habita desde la capacidad de auto- observación del contenido físico y emocional. En las sesiones de biodanza se les propone a los participantes a pensarse como un mundo particular compartiendo un mismo espacio con otras particularidades, es decir que cada ser es único pero no el único. Y algo muy importante es la fuerza que se le otorga al cuerpo como mediador de las relaciones sociales es a partir del sentir individual que el mundo ocurre y el territorio de partida es la piel.

En las sesiones de biodanza se intenta profundizar un poco sobre la importancia del contacto consigo mismo y con otros, por medio de la caricia, del abrazo, de las manos, del juego y de la sensualidad. En la biodanza se trabajan temas como: la frontera, los límites y

las medidas del cuerpo en sociedad, confrontando los alcances de transformación social que son construidos desde el sentir individual, proyectado así por medio de la danza creativa un sentir humano y social, donde el cuerpo se configure como una red de posibilidades infinitas de formas re- creadas por medio del movimiento.

Las personas que llegan a los espacios de Biodanza por lo general se encuentran en un estado de crisis donde diversos síntomas llevan a cada ser a buscar una manera de sanar aquel malestar que transita en su vida, en muchas ocasiones los síntomas aparecen como un mecanismo de alerta que el cuerpo comunica, pero solo a través de un auto-conocimiento del problema que aqueja al ser, puede ser posible una sensación de alivio y un encuentro con la plenitud de habitar un cuerpo y sentirse vital.

De esta manera la consciencia corporal se va generando en el proceso del encuentro consigo mismo y con otros en las rondas de biodanza. Hablamos ahora de un tipo de auto-consciencia como una forma de revelación de tipo individual, las personas van descubriéndose por medio del cuerpo en movimiento, encontrándose poco a poco con un sujeto de conocimiento, que es el resultado del proceso elaborado en el grupo.

Esta es la manera en que es posible habitar un cuerpo desde la práctica de la Biodanza, no solo desde la racionalidad natural del ser sino más ocupándose del sentir en el movimiento, de la libertad del cuerpo para encarnar los diferentes ritmos musicales, del cuidado de sí, del cuidado del otro, del espacio mismo como un continente emocional que funciona como una herramienta de transformación social, donde el cambio en uno puede irradiar a miles de personas.

En un principio el primer territorio de cada ser humano es el cuerpo y es solo a partir de este que se consigue experimentar la vida como individuos en sociedad, es a partir del cuerpo en escena que la mente puede desenvolver su contenido social; sin embargo ese cuerpo en muchas ocasiones es un cuerpo ajeno, pudoroso y dotado de vergüenza. La reivindicación con la forma procura la función y cuando se es consciente de sí mismo, se puede ser consiente de otro, atribuyéndole a este otro la importancia que se haya en el cuerpo propio.

En este sentido esos otros cuerpos otorgan presencia en el espacio a la esencia de cada ser, es a partir del cuerpo que se experimenta la totalidad de la vida y es en esta línea de análisis que en las sesiones de Biodanza se propone una búsqueda desde cada individuo por experimentar la plenitud y la salud como base de un bien estar individual y colectivo. Así entonces puedo afirmar que los individuos vistos como cuerpos en movimiento, son sujetos de conocimiento y que la producción de sentido es una construcción reflexiva entre el individuo y la sociedad.

2.1 Cuerpos en movimiento; sujetos de conocimiento: Un acercamiento desde la sociología.

Las observaciones sociológicas sobre el cuerpo y las emociones, transitadas en este proceso de habitar el cuerpo desde el movimiento, me permiten como investigadora rastrear las herramientas de conocimiento social, posibilitadas por los cuerpos en movimiento, como sujetos de sensaciones y emociones, viviendo los encuentros en el espacio de biodanza como habitando en la esfera social de cada individuo. Caracterizando así la capacidad natural de agencia del sujeto para habitar un espacio en un bien estar que nace desde un sentir individual hacia un sentir colectivo. En tanto esto es importante aclarar que los individuos son en cuanto unos otros, es decir a partir de unos otros se da la existencia de la vida individual y es a partir de otros que crecemos como sujetos de conocimiento.

Este enfoque metodológico que propone la biodanza moviliza a sentir, a respirar, a pensar desde el cuerpo en movimiento que aparece encarnado por la música, por el ritmo, por la melodía, por la armonía de habitar este aquí, este ahora, este momento; desde la dicha de sentirse vivo, de sentir placer y éxtasis por la existencia, la biodanza invita a los participantes a encontrar placer en el movimiento desbloqueando diferentes partes del cuerpo, como lo son: la pelvis, la cadera, los glúteos, las piernas, la cabeza, la espalda, los hombros, por medio de movimientos propuestos desde la auto exploración de las sensaciones del cuerpo individual y el cuerpo social (Cuerpo en relación- vínculo con el otro). Así por medio de una danza autentica cada individuo busca su auto estima y comienza a conocerse desde el movimiento que suscita la música en el cuerpo, buscando entonces integrar la fuerza creadora y creativa, desde la sexualidad como fuente de vida, como punto de partida para la vida en sociedad.

Dicha observación sobre la interacción social del sujeto nos da una brecha para entender el cuerpo como objeto de lo social, pues es por donde se transfiere la relación sensible del cuerpo que se mueve, frente a otro que le es común, más contiene su propia individualidad (Detréz, 2017). Cabe llamar la atención sobre esta afirmación porque ese cuerpo que me hace pensar en el cuerpo como un reflejo de lo social, puede permitir que los sujetos re-establezcan la forma de relacionarse con su propia vida, con el auto cuidado y el auto estima, enfrentándose a cuidar y estimar a otros como parte de la naturaleza social de existencia.

El cuerpo en movimiento como sujeto de conocimiento, experimenta un tercer cuerpo, el cuerpo sensible, es aquel cuerpo que esta conjuntamente funcionando desde la sensibilidad despertada por medio de la consciencia corporal dispuesta en los diferentes ejercicios propuestos desde la biodanza; donde se aprende el cuerpo como mecanismo instintivo y primitivo de habitar lo humano, lo relacional y lo social.

Por ejemplo: las palpitaciones del cuerpo, la sudoración, las miradas, las sensaciones, los encuentros, las caricias, los abrazos entre otro tipo de contactos afectivos resultan ser tan potentes que pueden dar apertura a la consciencia corporal del otro. Habitando en la relación: 'Estoy aquí y estoy contigo' (Ramirez, 2017) en este ejercicio lo que se buscaba era habitar el espacio de estar presentes y estar con otro sea quien sea, habitándose mutuamente en el encuentro.

El enfoque sociológico que he utilizado en este caso para asociar el cuerpo emocional con el cuerpo social será el de Durkheim en "Las formas elementales de la vida religiosa" (Durkheim, 1912), pues de este modo se puede hacer un acercamiento teórico a la relación entre cuerpo, emoción y conocimiento social. El cuerpo en la perspectiva de Durkheim es la forma en que el ritual social se transfiere en la disposición corporal, construyendo una identidad social y una generación misma de la vida colectiva, en la medida que el cuerpo es el medio que permite la energía sagrada que se constata en la existencia de las prohibiciones religiosas e imperativos en torno a la corporalidad de los sujetos.

De este modo se puede comprender el significado de la energía sagrada que interviene directamente en el autocontrol de los estímulos humanos en relación con los otros reconocidos desde la instancia de la vida colectiva; creando un espacio para la vida social en la cual los grupos pueden convertirse en conscientes de ellos mismos. Este mecanismo explica el surgimiento de valores y normas sociales, por medio del éxtasis colectivo; Durkheim explica la manera en que las experiencias auto trascendentes, cumplen la función de renovar los lazos colectivos, contribuyendo a reforzar la cohesión social.

La importancia del cuerpo se nota desde un sistema clasificatorio entre el vínculo que se genera a partir de los conceptos de lo sagrado y lo profano, atravesados por el sentir corporal desde una vida común compartida. Así se reconoce al cuerpo humano como el lugar primario de lo social, donde el simbolismo expresa las formas de la vida religiosa (Durkheim, 1912). Desde el proyecto que envuelve la Biodanza este sentido durkheniano del cuerpo puede referirnos al concepto que trabaja Rolando Toro cuando propone la trascendencia como una experiencia con la totalidad, así puedo sustentar que el saber que se dispone en el autoconocimiento por medio de la danza creativa de los sujetos es un saber que conmociona la vida de los sujetos.

Esta revolución corporal es acompañada por las emociones que a su vez son la base del análisis sociológico que hace Durkheim (Durkheim, 1912) respecto a la vida religiosa, ya que estas se encuentran presentes de manera fundamental en la constitución y situación de lo social, así como en la experiencia colectiva. Para Durkheim (1912) las emociones están conectadas con valores culturales, creencias y normas. Objetivando los elementos culturales con símbolos externos, por medio de rituales que momento a momento refuerza

la simbología de la cultura, a través de una sincronización rítmica de los movimientos del cuerpo y habla (Turner, 1998).

Para lo cual valdría la pena contemplar que existe una relación de mutua constitución entre el sujeto y la sociedad por medio del cuerpo y que ambos se vinculan a través de las categorías de experiencia e interacción. Existen marcos de sentido (Goffman, 1993) a los que se incorpora el esquema corporal y estos juegan un papel decisivo para comprender la acción social. Los sujetos son agentes vivos de transformación, la experiencia del cuerpo tiene un carácter individual pero a la vez es de carácter social y relacional, en esta esfera de pensamiento el individuo es participe de las condiciones resultantes de la vida en sociedad de otros individuos que han consolidado la realidad social que es habitada desde la particular condición de existencia de todos y cada uno de los sujetos.

Así pues, las vivencias corporales y emocionales están destinadas socialmente por lo tanto las experiencias y prácticas particulares están vinculadas con estructuras simbólicas compartidas que, a su vez generan emociones colectivas y tienen un potencial considerable para el cambio social a gran escala dentro de un espacio social determinado. La visión de la Biodanza introduce una experiencia corporal, sensible y afectiva que es vivida por medio de la integración de cuerpo y mente, donde el sujeto vivencia el mundo desde el sentido biológico y cultural del cual es parte.

Desde este enfoque la cultura vendría a darnos una pista para entender el proceso colectivo e individual de los sujetos en sociedad, suponiendo entonces la noción de cultura como un cultivo colectivo de algunas capacidades y habilidades que una comunidad, grupo, tribu o pueblo, realiza en su vivir. Donde el cuerpo físico puede ser conocido por medio de la acumulación de la experiencia, es decir en cuanto a la práctica por la cual el individuo decida conocer la raíz de su pensar y al cuerpo como herramienta de trabajo (Figari y Scribano, 2009).

En la sociología se ha trabajado el tema del cuerpo como el medio más directo para conocer y revelar las formas en que este es sometido en la cotidianidad social: el cuerpo como mecanismo de producción económica, el cuerpo como consumo, el cuerpo y sus necesidades fisiológicas, el cuerpo como campo de placer y tráfico, el cuerpo modelado y estetizado, el cuerpo como mercado y publicidad, el cuerpo como articulación de los saberes etc. (Figari y Scribano, 2009). De esta manera el cuerpo se convierte en objeto de conocimiento ya que es a partir de este que se pueden generar investigaciones y es a la vez sujeto de conocimiento en la medida que este es el soporte de las percepciones del mundo que le rodea.

Bajo esta mirada el presente trabajo tuvo como propósito indagar en qué medida se puede trabajar el cuerpo individual como mecanismo de transformación social. Es una apuesta por

entrelazar el cuerpo habitado frente al componente social donde este habita, exponiendo la frontera que existe entre el adentro y el afuera, entre lo individual y lo social. Esta relación es confrontada desde un conocimiento personal encarnado en el proceso de cinco años de experiencia en la práctica de la biodanza en diversos espacios nacionales como internacionales, donde he evidenciado transformaciones en la corporalidad y en las relaciones sociales de las personas que practican la biodanza.

Desde lo práctico la Biodanza no intenta dominar la mente, para domesticar el cuerpo, al contrario de este a la mente se le permite descansar y los movimientos surgen en la medida que se desplazan los pensamientos por las sensaciones que traen consigo los ritmos de las diferentes músicas que se traen en cada sesión.

Cuando pensamos en la acción social como resultado de la interacción de los sujetos, de manera casi directa también tendemos a pensar la mediación de los cuerpos en disposición de actores sociales que se sitúan en un lugar determinado, pero que a su vez son separados de la realidad por los fenómenos adyacentes de la cotidianidad. Pensar el cuerpo en la sociología actual es liberarse de la definición del cuerpo como un término biológico o filosófico y científico e intentar confrontar al cuerpo como un hecho social total (Detrés, 2017; Mauss, 1979). “Teniendo así un objeto de estudio donde el cuerpo pertenece a hombres y mujeres concretos que son a la vez cuerpo, consciencia individual y colectiva” (Detrés, 2017).

Las técnicas corporales que describe Marcel Mauss (Mauss, 1979, pág. 340), establecen la manera en que los individuos le dan forma a sus vidas por medio de actos de la vida cotidiana que se fundan desde el nacimiento y la crianza, elaborando así un habitus (Bourdieu, 1998) que deviene de una práctica cultural determinada. El habitus emana de los cuerpos en movimiento que a su vez estructuran su sentir individual desde un sentir colectivo compartido en una comunidad particular (geografía social de los sujetos). Estos mecanismos de socialización pueden ser desarrollados en el ejercicio de analizar la práctica de la Biodanza como un proceso cultural que se aprende en un grupo social determinado y que a su vez configura una trascendencia de la práctica en la vida cotidiana de los participantes.

La encarnación cultural es vista por medio del instrumento primario de la acción social: El cuerpo, que aprende, reproduce y mantiene los signos y significados del grupo social al cual pertenece. Danzar como parte de un entrenamiento corporal ejemplifica aquí las maneras en que al cuerpo se le representan, pero danzar sin una estructura estética es el resultado de los laboratorios que se desarrollan a lo largo de las sesiones de biodanza, donde las personas son el insumo potencial de la creatividad del cuerpo en movimiento y donde lo que se reconoce no es la forma que alcanza el cuerpo; sino la sensación que habita en

determinado movimiento descubierto en cada individualidad. De esta manera propongo hablar de la socialización corporal como el instrumento que se analiza en esta investigación guiada por el cuerpo y las emociones.

En el espacio que proporciona la Biodanza como práctica los participantes tienen la libertad de moverse bajo una percepción íntima y personal, que les da la posibilidad de reconocerse y descubrirse como cuerpos en movimiento, trasladando un sentir individual hacia una sensación de comunidad, donde cada uno es parte común de la unidad habitada (Sociedad), permitiéndole al individuo indagar sobre sus comportamientos, sus emociones, su historia personal, su cuerpo, su mente, sus sensaciones, etc. dotándolo de un conocimiento de sí mismo que es a su vez una información decisiva que le permitirá ser agente del cambio social desde una perspectiva meramente individual: ¿Cómo me relaciono con el mundo?.

El proceso de socialización le permite al ser humano aprender los valores, las normas y las formas de afectividad donde este habita y es a su vez la forma más concisa de aprender los elementos que le proporciona el medio donde se desenvuelve, lo cual elabora la personalidad de los sujetos que habitan determinado entorno. En este sentido la herramienta de transformación social que representa el espacio de la biodanza, es la posibilidad de re-crear dichos valores y formas de relacionarse consigo mismo como cuerpo integral, con otros y con el lugar donde se habita, modificando de alguna forma la personalidad de los sujetos.

La sociología de los sentidos de Simmel evoca una universalidad de las sensaciones que puede ser vista como el sustrato común de las experiencias de los individuos, a pesar de que estos habitan mundo mundos sensoriales diferentes (Ramos, 2017). Bajo la percepción de los sentidos se pueden identificar los procesos atribuidos socialmente a partir de las sensaciones de los individuos que a su vez sirven para dotar de sentido el mundo donde habitan.

2.2 Re-conociendo el papel del cuerpo en las relaciones sociales.

Muchas veces sucede que en las prácticas donde el grupo se consagra a la escucha del cuerpo, sucede que durante las primeras sesiones los participantes no escuchan nada. Paradójicamente una práctica que procura el contacto y la conexión directa con el cuerpo, debe pasar por una práctica discursiva para percibir la sensación natural; al ser inducidos por los consejos de las personas que guían la práctica y por medio de la experiencia de otros participantes, los sujetos poco a poco comienzan a percibir su cuerpo (Detrés, 2017).

El discurso construido en colectivo dota de sentido la importancia que tiene el proceso en la práctica de Biodanza, muchas veces llegar a sentir una energía femenina o masculina no dice nada, pero cuando existe un referente que afirma los significados por medio de los movimientos y gestos, las personas logran entender de qué se trata la danza o que determina un sentido u otro.

Para el sociólogo George H. Mead “Cada persona reacciona a una situación a través de los otros interiorizados que se agitan en ella” (Mead, 1932 Pag: 67). Re- conocer implica volver a ver con mayor detenimiento un acontecimiento individual o colectivo, implica volver a conocer con una vista más amplia sobre lo que se desea conocer, en este caso quiero mostrar la importancia de reconocer el valor del cuerpo como conductor de las relaciones sociales.

La construcción social del cuerpo como partida del reconocimiento social funciona como puente entre el ser individual y la sociedad (Detréz, 2017). Es de esta manera que la relación individuo- sociedad se entreteje a lo largo de las historias personales que abarcan un grupo social específico; para este caso podemos evidenciar las experiencias de diversos sujetos que han hecho parte de procesos de biodanza. Así podemos dar cuenta de cómo el cuerpo es el catalizador de las relaciones sociales, viendo entonces la manera en que ese cuerpo se relaciona consigo mismo, con otros y con el espacio donde habita, es decir que a partir de esos otros el individuo afirma su individualidad, exponiendo sus vínculos como una extensión de sí mismo en otro.

En la modernidad los patrones de conducta han sido puestos a disposición de todos los individuos que aparentemente escogen con libre albedrío, sin embargo cada ser pertenece a un sistema de valores y sus significados frente a la realidad varían según el lugar de origen de cada individuo (Giddens, 1997). Lo cual es pertinente para poder explicar la función social del cuerpo como embalaje de lo social, de alguna manera los individuos son condicionados por su entorno y de esta forma el lugar al cual pertenecen moldean sus sensaciones, movimientos y pensamientos hasta el punto de construir un sentir social que caracteriza al grupo y por ende modela a los individuos según su forma y función social.

Es de esta manera en que vemos como los límites y las fronteras se construyen en la interacción de los individuos. ¿Hasta dónde puedo llegar? ¿Cuál es mi límite? ¿Cómo puedo moverme y como no puedo moverme? ¿Si no lo conozco como me voy acercar? ¿Este cuerpo rígido jamás podrá bailar en libertad? ¿Qué van a pensar los otros si me salgo del molde? ¿Cómo puedo bailar así sí yo siempre he sido tieso? ¿Si grito pueden pensar que estoy loco(a)? Estas y otras preguntas, las he hallado en las experiencias de biodanza y me dan pistas sobre como los sujetos en la medida que se hacen conscientes de estos moldes o estereotipos de vida, comienzan a liberar sus cuerpos de dichas demarcaciones sociales

que les privan a sentir su individualidad desde una experiencia tan orgánica y natural como es la danza en la vida del ser humano.

Aquí cuando al cuerpo se le caracteriza como cuerpo que es sujeto de una estructura social, hago referencia al entramado de las relaciones sociales que median a través de dichos cuerpos en movimiento, que logran tener una disposición a la energía compartida como una necesidad natural de la vida en sociedad; es de esta forma que se van generando espacios de construcción de valores comunes a la existencia humana (Fromm, 2008).

Lo cual me permite analizar en qué medida los procesos de biodanza se convierten en espacios de re- construcción de los vínculos afectivos, donde los individuos tienen la capacidad de re- definir sus cuerpos como elementos primarios para vivir en un bienestar colectivo, es decir que la consciencia de sí mismo en todas sus dimensiones (Mente, cuerpo, emoción) permite ser con otros desde la consciencia de habitar un cuerpo hacia el sentido común de habitar con otros cuerpos.

“Así pues, “adoptar el papel del otro” es ver toda experiencia en un contexto nuevo, verla en función de lo que este contexto significa para o proyecta sobre, los objetos —u objetivos— que su punto de vista define como centrales. Y cuanto más domine sobre el pasado y el futuro ese punto de vista, tanto más transformará la experiencia en la sustancia misma de las cosas esperadas y en evidencia de las cosas no vistas; y, sobre todo, tanta más luz proyectará sobre la acción al conferir relevancia y valor actual a acontecimientos que no se dan literalmente en la experiencia inmediata”.
(Mead. 1932 pag.11)

Es por ende la importancia de vivir el proceso, como una experiencia que al ser acumulada se aprende y ese saber a su vez se convierte en un sujeto de conocimiento que nace desde un cuerpo en movimiento (Solomon, 2007). La Biodanza ofrece la posibilidad de crear un espacio colectivo, donde la búsqueda individual es promovida desde el sí mismo; reconociendo la humanidad en otro y a la vez sintiendo el cuerpo como instrumento por el cual las sensaciones del movimiento pasan a ser de carácter re- significativo.

2.3 Identificando las emociones: como siente, donde se siente, que se siente y como puede ser danzada la emoción.

Hacerse consciente de sí mismo y del cuerpo como un aparato de sensibilidades supone un espacio de encuentro individual que se potencia en la medida que las ideas y significados, son construidos por medio de la experiencia en movimiento, habitando la idea del sentir

como un insumo de información que se construye en la medida en que las personas ejecutan el proceso de biodanza. La experiencia no es un fin que determina la consciencia de sí mismo, pero sí es el camino donde se desarrolla la percepción de sí mismo y de la realidad que las personas habitan, dándoles la posibilidad de re- construir los valores y significados afectivos de los sujetos en relación con el mundo que estos habitan.

Las emociones y las sensaciones nos llevan a tener una plena consciencia en la experiencia vivenciada desde la sensación de habitar la existencia corporal como primer territorio, en donde se allanan todos aquellos episodios de la vida emocional de los sujetos, significa ir a lo profundo de sí mismo y sin juzgar, se va haciendo una revisión de lo que allí se guarda, para a su vez tomar una decisión donde seguir siendo víctima de los acontecimientos es una opción pero ya no la única, ahora el sujeto tiene una gama de posibilidades para transformar su vida desde la capacidad de agencia individual. De esta manera el tránsito de auto- conocerse, en un espacio de grupal, genera confianza y voluntad para tomar decisiones que renuevan la vida de las personas. Un cuerpo sensible conduce a un vínculo afectivo individual y social, es decir eso que me hace ser parte de algo y eso que habito como ser por medio del cuerpo, la mente y las emociones.

Identificar las emociones es un camino de aprendizaje emocional, donde los elementos encontrados en el tránsito del reconocimiento de sí mismos, conecta a los individuos con la información sensible de la que fueron arrebatados en un mundo de racionalidades y lógicas construidas. La inteligencia emocional capacita a las personas a tener una vida en plenitud y armonía, ya no se siente el vacío de no saber que se está viviendo, de cómo el cuerpo se expresa en una serie de síntomas que aparentemente no son diagnosticados por una raíz emocional (Solomon, 2007). Ahora el panorama de las personas que acceden a esta información guardada en sus memorias corporales se convierte en una herramienta para sanar el cuerpo, calmar la mente y reconocer lo que se siente por medio de las emociones, así la persona deja de reprimir y pasa a ser un espectador desde fuera y desde dentro, promoviendo una transformación de tipo relacional (yo- los otros- y el espacio).

Justamente es allí donde la consciencia individual que ha sido desarrollada por medio de una práctica como la biodanza toma partida en la acción de los sujetos, determinando dichos síntomas en una visión profunda e integral del ser humano. La complejidad de las experiencias somáticas que experimentan los participantes de un proceso de biodanza puede ser tan poderosa, que es capaz de sanar y fortalecer la salud física, emocional y mental de los individuos.

La estimulación corporal que se trabaja en la biodanza procura en el movimiento el papel de escáner físico, donde cada persona es capaz de reconocer en su sentir esas emociones que habitan en su cuerpo, que limitan y constriñen la libertad del cuerpo que siente la

música y que sin una estructura de danza impuesta siente y encarna el ritmo al que es invitado a danzar. Entonces el cuerpo comienza a hablar con un lenguaje que es reconocido por cada individuo desde su sentir más profundo y es allí cuando sucede una retroalimentación de la vivencia como un carácter individual y a su vez social.

La biodanza se centra en poder mover las emociones por medio de la estimulación que produce la música en el cuerpo, el goce de moverse en libertad encontrando así una autenticidad en el movimiento, permitiendo a las personas ser lo que son sin determinar un juicio sobre lo que deben o no ser; en estos espacios de encuentro con el cuerpo, la música, los otros y la danza surgen distintas posibilidades de re- crear la vida emocional a través del movimiento, reconociendo el cuerpo que danza como un cuerpo al que se le habita por medio de la identificación de las emociones y sensaciones.

2.4 Creación auténtica: poder personal.

La diversidad humana nos muestra como la forma es la fuerza que nos da el poder de asumirnos como seres únicos, pero no los únicos. Ya que cada ser tiene una función y una serie de vivencias e historias que lo hacen ser una partícula entre miles de partículas que comparten quizá el mismo espacio y las mismas condiciones, pero que sin embargo es totalmente diferente frente al origen social que ha determinado a cada sujeto. Reconocernos como parte de la humanidad desde el cuerpo como primer territorio de vida, invita a los sujetos a ser intérpretes de su realidad como una herramienta de potencial humano, donde las habilidades y capacidades son reconocidas como un mecanismo individual que evoca a sentirse parte de un espacio común en el cual cada uno es agente potencial del cambio social.

Cuando una persona logra ser consciente de su paso por el mundo, de su manera de actuar, de pensar, de moverse, de sentir y experimentar el mundo desde su individualidad a pesar de ser parte de una historia colectiva, la persona puede tener la libertad de tomar decisiones que le proporcionen vitalidad y bienestar, empoderándose de su propia vida como un ser creativo y auténtico por naturaleza humana. Es decir, que si cada persona logra asumirse como un ser capaz de crear el mundo que sueña, despertando esa humanidad originaria, es posible que las virtudes y potencialidades creativas de los seres humanos sean las que construyan un nuevo mundo de valores afectivos que den un giro a la realidad que actualmente se vivencia en nuestra sociedad.

El poder reconocerse como un agente potencial de transformación es uno de los pilares de la biodanza, Rolando Toro investigador y fiel creyente en la humanidad, habla acerca de la vida como el centro de todo, así la preservación de la misma es un instinto que viene con los seres humanos en el momento en que venimos al mundo. Es por esto que en las sesiones de biodanza se busca el placer en el movimiento, se busca que las personas encuentren la

dicha de sentir su cuerpo, de respirar libremente y de acceder al goce profundo que nos hace estar vivos y compartir la vida con otros desde la música y la danza como parte de la creación auténtica del humano desde el origen de la vida en la tierra.

La danza y la música han sido desde siempre un arte creado con el espíritu de los seres humanos, todas las culturas ancestrales tienen estas dos características como parte del mito de origen de la humanidad donde el goce, la dicha, el placer, la celebración y el disfrute de estar vivos nos conecta con la creación de la vida. No existe la vida sin la música y no existe vida sin el movimiento que produce la música de la existencia, así el potencial creador de cada ser humano viene consigo en el momento de su nacimiento, la naturaleza del ser humano es vivir en plena armonía consigo mismo, para poder vivir dicha naturalidad de existir junto a otros seres en un espacio determinado.

“Las danzas tradicionales traducen la solidaridad orgánica entre el sí mismo, el otro y el cosmos; convocan a los dioses, los encarnan, los celebran, reactualizan los mitos fundadores, alimentan la memoria colectiva, dan al cuerpo a lo innombrable y renuevan la alianza entre los hombres y lo invisible (Le Breton, 2011).”

De esta manera se asume que la biodanza es un espacio para recordar el origen del cual hacemos parte, re-creando las posibilidades individuales de ser y desarrollarse como una partícula auténtica y capaz de reproducir en el movimiento la vida de la que hacemos parte. Por ende el carácter individual se debe potenciar desde el arte de hacer, de crear, de manifestar la vida por medio del movimiento auténtico. Entonces el asumirse como ser creador le da al individuo la responsabilidad de sí mismo frente a su existencia, donde este despliega su cuerpo en movimiento integrando su sentir emocional y su racionalidad mental en una misma esfera. Es de esta manera que cada persona en el proceso de biodanza se va empoderando de sus potencialidades y virtudes, encontrándose con la libertad de ser en el movimiento auténtico consigo mismos y con otros.

CAPITULO 3

La Ronda: El bien estar social.

Desde tiempos inmemoriales la humanidad se ha reunido en círculo, sea ya un proceso instintivo de la naturaleza humana o un carácter de supervivencia de la misma; sin embargo el ritual se compone alrededor de un fuego que alimenta la vida, que da espacio y significado al sentido grupal de la existencia, a la representación de la comunidad (Común unidad). Así los humanos tenemos una memoria ancestral que nos reúne hacia el centro, hacia la ronda. De esta manera podemos entender como las danzas rituales ancestrales por lo general son situadas en círculos, es más hasta las construcciones de las malocas o casas sagradas de los aborígenes se rigen bajo esta forma geométrica. Y por ende: “Las danzas tradicionales encarnan el mundo del nos- otros, de la comunidad, del lazo social” (Le Breton, 2011).

En las sesiones de biodanza se comienza normalmente sentados en círculo, para hablar de cómo se llegó al espacio, para presentarse brevemente, para exponer como se sienten y que traen consigo las personas que se atreven a llegar a encuentros como estos. Después de hablar, se da la palabra a la música y al cuerpo en movimiento, durante la sesión se les pide a las personas procurar no hablar entre sí para no desviar la energía grupal, invitándolos a sentir y a traducir el lenguaje verbal a un lenguaje corporal, es decir si no lo puede decir dáncelo. Así comienza y termina cada sesión de biodanza y de nuevo se invita a restablecer la respiración, la agitación del cuerpo, buscando un autocontrol que restaure de nuevo el sistema físico, emocional y mental, para así volver al círculo y poder contar esta vez con palabras lo que se vivió durante la sesión, aunque muchas veces el silencio también se convierte en una forma de expresar lo vivido.

La ronda es la analogía de la vida en comunidad, es de allí donde parte todo origen social y toda acción social esta mediada por el cuerpo, por tanto toda experiencia es posible a partir de la sensorialidad corporal como la capacidad de percepción desde fuera observando la subjetividad del sí mismo ‘del interior’. El encuentro con otros en la ronda consiste en estar plenamente conscientes de habitar en el presente, olvidando cualquier pensamiento y permitiéndose estar ahí justo en ese momento mirando a los ojos a las personas que se tienen lado a lado, se toman de las manos y empiezan a sentir el pulso de esos otros, desde el pulsar propio. En el momento en que comienza la música, se invita a las personas a cerrar los ojos y a sentir la música, sus vibraciones, el ritmo, la melodía, la armonía, permitiendo así que el cuerpo empiece a moverse libremente en la pulsación de la ronda, la gente comienza a bailar y a moverse en cualquier sentido al que le invite la ronda.

El encuentro con otro, que muchas veces es otro que nunca se ha visto, al cual se le conoce la voz, el nombre y quizá las intenciones y expectativas que tiene sobre la biodanza, hace

que la experiencia sea una aventura hacia lo desconocido, donde la rueda va ir girando y en ella se deja girar lo sentido, lo movido y lo pensado, es decir que las emociones comienzan a transitar desde un sentir individual hacia un sentir colectivo. “A veces es muy difícil bailar con alguien desconocido, pero cuando uno se despoja del miedo a eso que no conoce, la conexión se hace desde la profundidad y la empatía de saber que la otra persona está en las mismas que yo”. (Martinez, 2018)

“En muchas de las sesiones me sentí rara, no lograba hacer los ejercicios, no lograba hacerlos de manera consciente, la primera sesión me costó mucho desenvolverme en medio de tantos desconocidos, exponer ante ellos y ante mí mis propios miedos; me costaba cerrar los ojos estando de pie en ese espacio, me costaba mirar a los demás a los ojos, algunas otras sesiones se me cruzaron con cosas de la oficina, dudaba ir, pero terminaba asistiendo y agradecida por permitírmelo” (Avellaneda, 2018)

En la ronda como en una rueda encontramos que la función de la forma es dejar fluir el movimiento, permitiendo que el agua fluya como en el molino, produciendo una energía que no solo es para uno, sino que es para todos. Las personas se dejan llevar y empiezan a viajar por sus memorias emocionales a través del cuerpo en movimiento. La invitación de la biodanza es a bailar como si nadie le estuviera viendo, es una invitación a olvidar el juicio del bailarín y a sentir la danza como algo que nace, que se va encontrando en la medida en que el tiempo pasa, es una invitación al movimiento y así poco a poco las personas van siendo conscientes de su propia danza.

“Como si ocurriera la magia los adultos en los distintos ejercicios de biodanza regresan a ser niños y danzan sin miedo, se expresan como realmente son y eso les da libertad tanto en el cuerpo, como en la mente, así las emociones son liberadas desde la naturaleza de la danza. (Biodanza, Sesión Biodanza 2, 2018)”

En una sesión de biodanza uno de los participantes expresaba con emoción y decía: “Yo necesito a la gente sin los otros no tengo nada (Lima, 2018)”, en ese momento pude ver la necesidad de habitar con otros, de compartir el espacio con otros, de vivir al servicio de otros, reflexionando sobre esto pude dar cuenta de la contradicción social en la que habitamos diariamente, en nuestro cotidiano se nos enseña a pensar en la propiedad como el estándar más importante de la vida humana entonces lo que realmente importa es lo mío: mi familia, mi raza, mi estudio, mi dinero, mi vida etc.; así vamos olvidando la identidad de ser humanos, de ser parte de la humanidad (Humanidad) de pertenecer a la vida sin distinción alguna, del sentido comunitario (Común unitario) del cual sin excepción alguna venimos todos.

Esta es la razón por la cual he decidido indagar la palabra bienestar en sí misma con el propósito de dar cuenta de la raíz que se esconde en la semántica de dicho término, exponiendo como un bien estar desde lo individual produce un bien estar hacia lo colectivo. La ronda recupera el sentido de habitar en un espacio común a la humanidad, la tierra. Esta noción de ser parte de todo y a través de todos, lleva a los sujetos a sentir el vínculo social en todas sus dimensiones, valorando así cada relación social que se teje en la interacción cotidiana con el mundo.

La ronda da la posibilidad de habitar el proceso individual dentro del encuentro colectivo, las formas de los movimientos permiten que las personas asuman su identidad desde la oscuridad más profunda exponiendo todo tipo de emociones que se creen negativas, como la rabia, el dolor, el miedo, la frustración, entre otras y asumiendo entonces que la oscuridad de la noche precede a la luz del día como algo natural de la existencia. De esta manera los sujetos se permiten bailar con libertad soltando todas las corazas que se llevan impuestas en el cuerpo, que parecen estar encubiertas por dolores que le aquejan. Al ser el cuerpo el laboratorio emocional donde se danza lo que se siente, se le conduce desde la rigidez corporal a la soltura por medio del movimiento como un proceso de conocimiento que se experimenta a través de lo que puede ser danzado.

La Biodanza tiene como proyección desde su origen lograr que el bien estar social se alcance por medio del bien estar individual, es decir si una persona logra integrar su sentir, con su pensar y con sus acciones, probablemente va a ser una persona cuyas relaciones interpersonales son sanas. Ya que no podemos dar lo que no tenemos, es decir que no podemos ser buenos solamente con la intención, se debe tener un balance entre el sentir, el pensar y el hacer. En esta medida la Biodanza promueve la “Experiencia corporal reflexiva” (Aguilar, 2011) como un intento de integrar al sujeto con el espacio social, pues es por medio de la experiencia danzada que el sujeto logra reconocer la emoción que trae el cuerpo en el movimiento, dándole la oportunidad de pensarse y comprender la situación que este habita.

En las sesiones de biodanza se busca la integración entre la mente y el cuerpo, lo cual se transcribe en un lenguaje en movimiento, el cuerpo expuesto en la danza resuena con los ritmos que trae consigo la música, la cual sirve como puente emocional que conecta con el sentir individual hacia un sentir social. El sonido y la vibración de la música abren una puerta a la percepción de la realidad que cada ser habita, permitiéndoles a los participantes gozar del espacio compartido como una posibilidad de desplegar su individualidad frente a un todo y es así como los sujetos se hacen conscientes de los otros en sus relaciones sociales. Concluyo entonces que lo social es habitar en lo relacional de la común unidad que somos todos y cada uno de los seres humanos.

3.1 El espacio en relación con el cuerpo habitado.

A veces al pensar en el espacio pensamos en algo vacío, en lo que está fuera, el paisaje. Pero el cuerpo es también el espacio, es también la casa.
(Biodanza, Sesión 3, 2018)

Hablar del espacio me genera muchas formas de abordar el tema, pero para encaminar la cuestión aquí discutida comencare por definir el espacio como lugar que posibilita la acción que habita determinado movimiento. En la biodanza se proponen movimientos que nacen del sentir más profundo, logrando sensaciones que conmueven a otros desde un espacio meramente individual, es decir la danza que proponen las sesiones es una danza que convida y contagia a los participantes a relacionarse desde otros espacios explorados por medio del cuerpo en movimiento.

“Muchas veces la danza es provocada por otros. Viene otro con su movimiento y me invita a bailar con sus movimientos que me hace mover de poco a poco el cuerpo. Es como si me contagiaran el movimiento. (Lima, 2018)”

Cabe entonces recordar que el espacio está en el cuerpo y más aún en el cuerpo habitado, en el cuerpo que se hace consciente de sí mismo frente a otros cuerpos que experimentan el mismo proceso, pero de manera individual y a su vez colectiva, acercándonos así a un sentir social que se experimenta siempre en relación con otros. Así hablamos de un conocimiento en movimiento que se efectúa por medio del espacio que se construye en cada encuentro de biodanza.

Habitar el cuerpo desde la experiencia genera un aprendizaje constante desde dentro y desde afuera, es de esta manera que la educación emocional interviene en la vida cotidiana de los sujetos (Bachelard, 2000). Es decir que si una persona tiene el conocimiento pleno de sus emociones, de su cuerpo, de sus sensaciones y de sus pensamientos, se reconoce como un elemento que se conduce a sí mismo a una dinámica de comprensión donde la totalidad de la vida, gira entorno de su consciencia en relación con el entorno y con esos otros que habitan junto con este. Así podemos entender que los sujetos están en una relación dinámica todo el tiempo, aprendiendo de los diversos encuentros que estos experimentan en sus relaciones sociales.

El sujeto es en sí mismo un espacio y reconocer el cuerpo como espacio habitado nos da pistas para entender que se habita el cuerpo desde lo vivido desde la experiencia y desde el proceso que se construye por medio del cuerpo que siente la música y danza sus emociones, liberándose de patrones de conducta aprendidos en sociedad, cuestionando su propia individualidad y así construyendo una consciencia por medio de la corporalidad.

Para la cual la vida en sociedad lleva al individuo a pensarse como un ser empático es decir que ya no se habita desde un bien estar aparentemente individual sino que al contrario la persona puede encaminar su pensamiento frente al otro como un reflejo de la vida propia, entonces si es bueno para mí, será bueno para otro.

“Llegué a la Biodanza por algunos azares del destino, alguien me lo aconsejó, algún conocido cercano también y alguien que ya había participado me dio buenas referencias, me habló bien del proceso vivido. Llegué a Biodanza por azar, pero en el momento justo en que, sin saberlo, necesitaba este proceso. Llegué con la idea de poder conectar mi mente viajera e inquieta, con un cuerpo tal vez dormido; una mente que vive en el pasado, en ocasiones en el presente, una mente a la que le angustian cosas del futuro, me siento algunas veces en un cuerpo del que no me logro apropiarme, un cuerpo que me contiene pero que también me encierra, contiene lo que soy pero le falta dejar un poco ese hermetismo, permitirse la libertad de moverse, caminar, expresarse, todo lejos del prejuicio propio, del de los demás... poder ser sin miedo a ser juzgado. (Avellaneda, 2018)”

El cuerpo habitado es en esta tesis el enfoque de un sentir social que se construye desde el espacio de reconocimiento propio, hacia el espacio de reconocimiento del otro como parte de la totalidad del espacio que se habita. En la biodanza se busca que las personas se reconozcan como parte de la humanidad, que habita en cada ser, por eso en cada sesión se recuerda que el centro de la ronda es la vida y esa vida se compone por cada partícula que la integra, en ese orden todos y cada uno somos responsables de cuidar nuestra relación con la ceremonia que es vivir cada día junto a otros (Toro, 2008).

3.2 La identidad: eso que soy y puedo ser.

La identidad como la capacidad de percibirse y representarse así mismo frente a otros, se da en la medida que el sujeto se vuelve consciente de su experiencia de vida transitada por el cuerpo en movimiento, es decir que la autoconsciencia es lo que permite al individuo ser en el mundo. Esta autoconsciencia es el resultado de la encarnación reflexiva del cuerpo, lo que se siente, lo que se mueve y lo que se piensa, este conocimiento surge de la integración de la experiencia vivida por el cuerpo en relación con otros en el espacio.

La biodanza estimula estas experiencias en la danza libre como la posibilidad de identificarse con eso que se es sin miedo a esconderse, invitando a los participantes a reconocerse como creadores de su propia identidad, llevándolos a desnudarse frente a sí

mismos, soltando las máscaras que se construyen en el juego de la identidad en sociedad y re- creando la identidad individual desde la necesidad que cada ser presente.

“Todas las sesiones de Biodanza fueron supremamente reveladoras, en todas ellas conocí o fui consciente de aspectos de mi personalidad, algunos muy evidentes, otros apenas perceptibles; muchas cosas que no había analizado de mi misma salieron a la luz en esas sesiones; descubrí el origen de otras cosas que me hacen quien soy. Llegué con muchos miedos, con un cuerpo que se movía tímidamente, pero sesión tras sesión pude, de a pocos, juzgarme menos, compararme menos, contagiarme de la energía de los demás, sentirme más cómoda, permitirme cosas nuevas, sentirme en confianza en este espacio donde todos nos permitíamos ser. (Avellaneda, 2018)”

La expansión del cuerpo en la danza, supera los límites y las barreras que vivenciamos diariamente, el cuerpo se vuelve la materia prima para re- crear la existencia, se convierte entonces en la herramienta fundamental de transformación individual como social. Siempre estamos recibiendo ordenes de como tenemos que ser, como tenemos que hablar, como tenemos que vestirnos, hasta como tenemos que caminar, entre otras sugerencias de ciertas convenciones sociales a las que estamos conectados.

En las sesiones de biodanza se intenta superar esas convenciones proporcionándoles a los participantes un espacio donde la identidad es asumida de manera individual pero plenamente habitada desde eso que soy y eso que quiero ser, proyectando así el deseo en movimiento, si reconozco que soy de esta manera, pero la verdad no me gusta esta forma en que soy, tengo la capacidad de no caminar más con esta forma y tengo la habilidad de crear una nueva forma de caminar donde me siento más seguro de mí mismo o más tranquila; esto a modo de ejemplo sobre lo que puede ocurrir en el proceso individual de una persona que asiste a las sesiones de biodanza.

3.3 El papel del ‘otro’ frente al sí mismo.

“Una historia que los dioses más grandes, los primeros, los que nacieron las cosas, los que hacían las cosas como juego, como baile, le cuentan a los primeros hombres y mujeres. Esos que no se miraban y sí tropezaban. Un día estos hombres y mujeres preguntaron: ¿qué cosa es mirar? Y ya explicaron los dioses qué cosa es mirar, y enseñaron a mirar. Y así aprendieron estos hombres y mujeres que se puede mirar al otro. Saber qué es y que está y que es otro, y así no chocar con él, ni pegarlo, ni pasar encima, ni tropezarlo. Y supieron también que se puede mirar adentro del otro y ver lo que siente su corazón. Porque no siempre el corazón se habla con las

palabras que nacen los labios. Muchas veces les habla el corazón con la piel, con la mirada o con pasos, se habla. También aprendieron a mirar a quien mira mirándose; que son aquellos que se buscan a sí mismos en las miradas de otros. Y supieron mirar a los otros que los miran mirar. Y todas las miradas aprendieron los primeros hombres y mujeres, y, la más importante, que aprendieron, es la mirada que se mira a sí misma y se sabe y se conoce. La mirada que se mira a sí misma mirando y mirándose, que mira caminos y mira mañanas que no se han nacido todavía. Caminos aún por andarse y madrugadas por parirse”. (Fragmento de: La historia de las miradas, Eduardo Galeano)

“Y es que el movimiento me cuesta, me cuesta encontrar (¿o aceptar?) mi propio estilo y sentirme a gusto con él, en el fondo simplemente quisiera moverme con más libertad, (inclusive esa palabra me costaba en las sesiones), lograr desconectarme de los prejuicios, de mi mayor crítica, de mi misma. En este aspecto fueron vitales esos desconocidos con los que emprendí este camino hace 12 sesiones, aprendí tanto de ellos, aprendí de aquellos que fueron unas pocas sesiones y se permitieron por un momento seguirle la corriente a esta propuesta; me cuestiono las razones por las que no volvieron y analizo que esto no es para todo el mundo; lo fácil es sumergirnos en el día a día y ser uno más entre ese montón; lo difícil es encontrarnos, reconocernos como humanos únicos, con heridas por sanar, con errores, con una historia contenida, reconocer que somos más allá de lo que podemos ver, de lo material que tanto nos confunde y nos aleja de la verdadera esencia, poder reconocer que sí somos esas partículas que juntas constituyen un todo. He de confesar que sesión tras sesión necesité mucho valor para no derrumbarme con cada nuevo descubrimiento del complejo Universo que soy, que es mi cuerpo, que es mi vida. (Avellaneda, 2018)”

La resonancia de la música en los cuerpos es la sucesión de la humanidad que ha sido puesta a disposición de todos los seres, la música es el puente de comunicación entre las diferencias que aparentemente tenemos, moverse con la música y dejarse llevar por el sonido, evitando pensar en el movimiento, permite que la resonancia grupal sea un vínculo inmediato de complicidad en la experiencia vivida. Así la relación de sí mismos con otros puede verse aquí como un espejo, donde las personas se hacen conscientes de la importancia del otro en el camino propio, pudiendo verse reflejados en los sentimientos que otros exponen en el movimiento, en la palabra, en el encuentro.

En el proceso de auto conocimiento el otro es la posibilidad de verse a sí mismo como un espejo de lo social, el otro es la condición que le da sentido a la existencia, es el fundamento del vínculo social. La experiencia se acumula y se convierte en un aprendizaje que se corporiza, las emociones son en este sentido una forma de codificar la experiencia individual dentro de una clasificación colectiva. De esta manera el mundo y el hombre se

engarzan gracias a un sistema de significaciones que regulan la comunicación en una relación sensible con el mundo. Por tanto abrir los ojos significa nacer al mundo, donde los sentidos concurren en conjunto para hacer que el mundo resulte coherente y habitable.

“Con Biodanza inicié un camino, abrí una puerta a una posibilidad de tomar atajos y conocerme, reconocerme, valorarme, explotar lo mejor de mí, amarme mucho por lo que soy, por como soy, por lo que he vivido”. (Avellaneda, 2018)

En la Biodanza la libertad creadora no tiene límites es infinita y nace del cuerpo que cree y crea, es decir que el espacio se da de adentro hacia afuera, permitiendo a los sujetos encontrarse a unos con otros en el mismo camino, pero cada uno con un caminar único y especial; dicha forma la elaboran los sujetos desde el potencial natural de creer para crear. Cuando una persona se encuentra en un espacio de biodanza con otros que quizá nunca ha visto y que no conoce, los límites y las barreras sociales aparecen como primera instancia, pero después de habitar la experiencia de la danza, los participantes sienten y reconocen sus sensaciones en otros, esto da una confianza y a su vez genera una empatía del sentir individual como un sentir social en donde nadie se escapa del encuentro.

3.4 El cuerpo social vs el cuerpo individual.

El cuerpo social no es más que la construcción semántica del cuerpo en sociedad, cómo debe ser modelado para que sea aceptado un cuerpo, cómo se le transfiere poder al cuerpo que cumple con los estereotipos creados por la sociedad, cómo el cuerpo debe sufrir una transformación de su apariencia para que las personas se sientan cómodas con su existencia. En este mundo el cuerpo es la mercancía que vende y mueve intereses económicos, el cuerpo es el insumo para alcanzar las metas financieras del mercado, el cuerpo la máquina de producción por excelencia, ¿Pero hasta qué punto los sujetos permiten ser moldeados y vendidos como un accesorio más? Reconocernos como parte de esta realidad nos permite ser conscientes de las elecciones que tomamos frente a nuestro cuerpo.

“Cuando entré a estudiar Biodanza quería seguir encontrando caminos para transitar el cuerpo en movimiento. En esa primera sesión, me estremeció la expresión de una mujer que llevaba muchos años biodanzando; no tenía brassier, sus senos caían desprevenidos, con una comodidad exquisita. Su blusa era suelta, y tampoco pretendía mostrar nada. En sus formas, podía ver a una mujer fresca como una lechuga, orgánica, sin el temor paradigmático de un prototipo de belleza. No porque fuera un discurso impuesto por algún tipo de slogan intelectual, sino porque simplemente sucedía así para ella. Lo otro fue su movimiento; no era coordinado, ni

parecido en lo absoluto al de una bailarina profesional. Tampoco era pretencioso de ninguna manera. Estaba siendo movimiento y ya. Cuando danzaba cerraba los ojos y comenzaba a temblar mientras sonreía en una especie de éxtasis orgásmico, después lentamente, llevaba sus manos al corazón y al vientre e iba abriendo sus ojos. En ese momento mostraba un nuevo rostro, enrojecido y sonrojado. Un cuerpo cóncavo, y sutil. Quedé boquiabierto... ahí podía moverme como surgiera, lo supe a través de esta expresión tan singular". (Samudio, 2018)

Cuando se afronta esta realidad con la consciencia plena de existir como seres perfectos de la naturaleza creadora, esos intereses externos pierden fuerza en la vida de los sujetos, quitándoles la venda de los ojos para que puedan entender que la individualidad puede ser construida desde el sentir del cuerpo individual como un cuerpo que vive y experimenta la vida, como un sujeto auténtico y creativo. Este carácter hace parte de una educación emocional que la verdad no es enseñada en las instituciones oficiales del conocimiento. Por ende la posibilidad que tienen las personas de habitar un sentido individual desde un sentido social es limitada y pobre. Las condiciones económicas, históricas y sociales de los sujetos hacen que su realidad sea permeada por agentes que buscan lucrarse a costa de las sensibilidades humanas.

Sin embargo aquí quiero confrontar estos dos conceptos el cuerpo social, como el anhelo vendido por el mercado vs el cuerpo individual hallado en las sensibilidades humanas. Este enfrentamiento es puesto de manera propicia en cada encuentro de biodanza donde los participantes son expuestos a auto indagaciones sobre el cuerpo como mecanismo de acción, donde ese cuerpo es perfecto en todas sus dimensiones, donde las estructuras de poder son desmascaradas y los participantes pueden ser libres de elegir como construir su identidad de forma consciente y armónica, el cuerpo se hace sagrado, el cuerpo es convertido en una realidad que puede ser lo que se cree que debe ser.

La importancia del cuerpo en las sesiones de biodanza es habitar la materia desde el alma, la biodanza busca la trascendencia de las sensibilidades por medio de la música encarnada en el cuerpo, ya que es evidente la emergencia social que se transfiere a traer el cuerpo de la experiencia sensitiva como un sujeto de conocimiento. Un sujeto que pueda tomar decisiones frente a la realidad que habita, siendo un agente de transformación tanto individual como social. Así como lo cuenta una participante de biodanza: "El movimiento se convirtió en una oportunidad para acercarme a un conocimiento único que solo yo podía conocer" (Entrevista Ana María. 03 de abril 2018). Las personas le dan un sentido de profundidad y trascendencia a sus vidas en la práctica corporal y emocional que experimentan en cada sesión.

De esta manera la discusión entre el cuerpo social vs el cuerpo individual, nos permite confrontar la realidad en la que habitan los sujetos frente a una realidad que puede ser construida al margen de este sentido mercantil del cuerpo, construyendo valores y vínculos afectivos que puedan ser los insumos de una nueva sociedad donde el valor del cuerpo sea visto desde la sensibilidad emocional de los sujetos, desde la posibilidad de crear y re- crear la forma en que se construyen las relaciones sociales actualmente.

CAPITULO 4 **A modo de conclusión: El cuerpo hablado.**

“Lo que se aprende por el cuerpo no es algo que se tenga, como un saber que se pueda tener ante sí, sino algo que es”. (Bourdieu 1980: 123).

La sociología ha trabajado el cuerpo y las emociones como una forma de capturar la experiencia representativa de cada época, por ejemplo en “*Las formas de la vida religiosa*” de Emilio Durkheim se aborda el cuerpo desde la importancia para el ritual, dando una relevancia a la identidad social que se le atribuye al cuerpo. En la vida colectiva el cuerpo es el medio por el cual se crea una energía sagrada la cual no es más que la experiencia que permite a los individuos trascender sus impulsos auto- orientados y sus disposiciones, para así reconocer a otros participantes en la vida colectiva, es allí donde surgen los valores y las normas sociales que cohesionan un grupo social.

El cuerpo humano es reconocido como el lugar primario de lo social, es decir como la fuente de simbolismo de las formas a través de las cuales la vida es expresada. Así el cuerpo visto como un medio de constitución de lo social nos permite imprimir imágenes sobre los cuerpos, determinando así un lenguaje corporal que se vivencia desde la experiencia colectiva movida, sentida y pensada. Contemplar que existe una relación de mutua constitución entre el sujeto y la sociedad por medio del cuerpo, nos permite entender como por medio del cuerpo se vinculan las categorías de la experiencia y la interacción.

En este sentido podemos expresar abiertamente la forma en que las vivencias corporales y las emociones están delimitadas socialmente y por lo tanto experiencias y practicas particulares como la Biodanza está vinculada con estructuras simbólicas compartidas que a su vez, generan emociones colectivas y tienen un potencial considerable para el cambio social de pequeña a gran escala. Los vínculos que corresponden a los sujetos que participan en estos tipos de procesos de vivencia corporal, generan valores afectivos y reflexivos sobre la forma en que se vive, se siente y se piensa.

Podemos ver entonces las formas en que los individuos vivencian una experiencia colectiva en este caso con la práctica de la Biodanza construyendo un juego de vínculos por medio de subjetividades que a su vez son redes sociales implicadas como figuras de mutación. Las metamorfosis que son vivenciadas en estos procesos son transformaciones que devienen de la experiencia danzada donde por medio del cuerpo: se conoce, se explora y se habita un tiempo y un espacio, una realidad. El territorio frente a la temporalidad construye la realidad en la que viven las personas y la posibilidad de tener una reflexividad que nace

desde el auto conocimiento del cuerpo en movimiento, genera herramientas cognitivas que permiten a los individuos pensarse en relación con otros.

Así el lenguaje corporal que posibilita la comunicación por medio del pensamiento y la narración dan origen a un cuerpo hablado donde la oralidad y la escritura se componen de movimiento y a su vez conllevan a los individuos a empoderarse de sí mismos, asumiendo sus cuerpos como una identidad que está en una construcción continua, en constante movimiento. La propuesta que elaboro con este análisis del cuerpo hablado, está guiada por una intención personal y a la vez colectiva de dar continuidad a una búsqueda que nos lleve hacia nuevas formas de percibir, sentir y pensar la condición humana, para así gestar un mundo de convivencia donde todas las divergencias individuales puedan tener un espacio dentro de lo social (Du, 1987).

4.1 La celebración de la vida: la biodanza.

“La danza es una celebración del mundo, una consagración del hecho tranquilo de existir y una forma de ofrenda al mundo y a los otros, contra- don al hecho de vivir. La danza es tanto más preciosa en cuanto es inútil, en cuanto no remite a nada, en cuanto encarna justamente el precio de las cosas sin precio. Renacimiento de un espíritu de infancia, libre en el espacio e indiferente al juicio de los otros”. (Le Breton, 2011, pág. 25)

“Celebrar la vida en la diferencia es una de las maneras de ejercitar la esperanza de vivir en felicidad en contexto de intercambio y reciprocidad” (Figari y Scribano, 2009, pág. 150). Desde esta perspectiva una sociología de los cuerpos y las emociones construye el disfrute, el goce, la felicidad y la esperanza como objetos teóricos que descolonizan y dan autonomía para pensar el futuro como un ahora y aquí. Reconstruyendo la mirada hacia el placer de estar vivos para disfrutar el tiempo que tenemos junto a otros y así crear vínculos, que produzcan confianza en las formas artísticas (Prácticas corporales: Música, danza, canto, pintura, deporte, poesía etc.) que se nos presentan como una forma de resistir ante un mundo que subyuga al sufrimiento y a la destrucción (Figari y Scribano, 2009).

La búsqueda de sí mismo es en su mayoría de veces la razón por la cual las personas se acercan a participar de los encuentros de Biodanza, este camino de re- conocimiento muchas veces asusta y acobarda hasta la persona más valiente. En estos espacios se busca promover un encuentro vivencial integrando la mente, el cuerpo y las emociones de los sujetos, muchas veces surgen reflexiones auto- críticas sobre la vida que permiten que los sujetos elaboren un esquema de conocimiento sobre lo que van encontrando de sí mismos

a lo largo del proceso. Este auto- conocimiento configura una aprehensión corporal por medio del movimiento que es sentido e identificado por medio de las emociones.

Los encuentros de Biodanza son un intento por habitar el cuerpo en una experiencia que se gesta desde la vivencia consciente e integra de cada ser humano, el trabajo que se hace de forma grupal e individual se manifiesta no solo en el espacio construido por la Biodanza, lo trascendente de estas experiencias es que son llevadas a la vida cotidiana de los individuos y así ese conocimiento que se es, se transfiere en cada una de las relaciones sociales de los sujetos. Cuando se es cuerpo, se es sensación, movimiento, pensamiento y conocimiento, entonces allí hay un cuerpo que vive, que se expresa con libertad, que danza su sensibilidad y que construye su presente con cada insumo de vida que tiene.

Esta latencia social cuenta la historia personal de los sujetos ya no solo a través de un lenguaje escrito y oral, ahora el cuerpo habla y la razón escucha; entonces las acciones individuales son re- cargadas por ese sentir social que se halla en la manifestación común de respirar, de moverse, de caminar, de ser parte de la vida que es común a todos los seres vivos. Con esta línea de pensamiento elaboro un camino de percepción que nace de la danza autentica de cada persona que participa en los procesos de Biodanza, como una danza donde la experiencia sensible nos da la oportunidad de sentir y danzar para existir.

“El bailarín integra el espacio en su cuerpo y lo subordina, como una materia, un espejo en el cual se despliega. Inventa el espacio en que se produce, lo hace visible, y simultáneamente es determinado por este. La danza es un culto dedicado al genio del lugar. (Le Breton, 2011, pág. 98)”

La Biodanza es un espacio que se compone a partir de la simpleza de celebrar la vida, es una excusa para hacer una fiesta a través del juego y la creatividad de los cuerpos en movimiento, los participantes van danzando el proceso creativo que acompaña a cada ser y lo valioso de esta fiesta es que es vivida desde la sesión hacia la vida cotidiana. Los sujetos transfieren todos los saberes que ahora tienen consigo hacia sus relaciones interpersonales; es aquí donde los valores y las significaciones construidas en los espacios de biodanza cobran importancia en la esfera de la vida social de los individuos.

“Danzo, entonces, y mi cuerpo está siempre en medio del goce del mundo.”
(Le Breton, 2011)

Hacer parte de la fiesta de la vida puede ser el resumen lo que significa practicar Biodanza, en el círculo de la vida venimos siendo un todo y es la manera en que la ronda da la posibilidad a cada uno de los participantes de sentirse como ese todo que a su vez hace parte de un gran universo. Así la biodanza invita a celebrar la magnificencia como el origen

humano, a creer en la oportunidad que tenemos diariamente para celebrar la vida, a danzar como niños sin miedo a ser juzgados, a ser desde lo que ya somos y a re- crear la vida por medio del movimiento autentico.

4.2 El cuerpo sensible y el sentir social.

La sensibilidad en el movimiento traduce al cuerpo sensible del cual hablare en este apéndice. Las sesiones de biodanza son un laboratorio donde se van experimentando las formas sensoriales del cuerpo humano como: palpar, rozar o tocar, ver, escuchar, oler y saborear, dando espacio para un trabajo corporal por medio del cual cada persona se reconoce a sí misma como un cumulo de sensaciones y emociones vividas a través del cuerpo en movimiento, donde la forma emerge y efectúa la función de aquello que se hace consciente en la experiencia que es a su vez reconocida por otros cuerpos en movimiento.

La consciencia propia del cuerpo reconoce el poder personal que habita en cada ser y explora el potencial creativo que se asocia con la naturaleza humana. Por medio de las sesiones de Biodanza surge un proceso que va empoderando así a cada participante sobre el conocimiento del cuerpo en movimiento. Hacer consciente el cuerpo sirve como puente de la experiencia de sentirse vivo a través de la danza como una manifestación artística y natural del ser humano, provoca un despertar del cuerpo sensible que se reconoce como creador de formas infinitas por medio del movimiento autentico y creativo que surge en el proceso del encuentro de cada sesión de Biodanza.

Danzar no solo implica al cuerpo, es una forma de avivar la existencia por medio de la atención plena y consciente de cómo se está en cada momento, es estar atento a la respiración, ser conscientes de como entra el aire y como sale, de sentir el palpitar del corazón, de sentir la agitación de los músculos y los huesos, de sentir el sudor como agua que recorre y moja al cuerpo; estas y otras sensaciones ayudan a las personas a saber cómo sus cuerpos reaccionan ante el movimiento y de esta manera tener un control sobre sí mismo auto- regulando la energía y sintiendo la danza como una forma de vivir el presente, siendo conscientes del cuerpo que envuelve esa energía que a veces sale como un chorro a presión, pero que sin embargo cuando se tiene consciencia de sí puede ser canalizada y encausada por medio de la danza y el movimiento creativo.

Estos aprendizajes llevan a las personas a trabajar la esencia de la vida, partiendo quizá de algo tan simple como es la respiración y el palpitar del corazón. Traigo a discusión estos dos aspectos de la vida biológica fundamental para ir construyendo la idea del sentir social como un sentir que es común a todos los seres vivos. Asumiendo así la importancia de una energía

vital que nos conecta con la tierra y con las formas de aprehender el mundo cultural desde la naturaleza de estar vivos. La percepción del mundo a través de los sentidos nos proporciona una experiencia sensorial que aligera el sentir social como una manifestación de habitar el mundo de los sentidos en sociedad.

Conocerse es una cuestión que se encarna y se transfiere en el momento de re- conectar con esa información que habita en cada persona, la afirmación de la vida es uno de los recordatorios que trae consigo la biodanza y el movimiento es la forma más sutil de sentirse vivos, entonces surge el encuentro, las miradas de otros, las formas de sus cuerpos, las diversas maneras de moverse, los distintos caminares, conllevan a que los participantes valoren y se vinculen desde lo cotidiano al sentido de vivir en comunidad, donde los otros siempre son el lazo de lo social, de donde cada individuo viene y hacia donde todos vamos:

“Siento que me ha enseñado a reconocer lo que voy sintiendo pero a reconocer todo no solamente como yo soy una persona que siempre reconocía mucho mi felicidad y odiaba mi tristeza y biodanza fue un proceso que me ayudó mucho a reconocer que primero uno no es solo un ser binario de blanco y negro; sino hay muchos colores y en ese proceso entonces el hecho que tú en un momento estas brava y otro triste y otro feliz no dice quién eres o quien no eres si me entiendes como que en todo eso y en lo que vas haciendo cada día y lo que vas siendo cada día te vas conociendo y también las personas que están a tu lado te van conociendo entonces a mi algo que me insidó un montón fue aceptarme ok si también soy brava y me da mucha rabia esto y también lloro y está bien no solo lloro encerrada en mi cuarto por las noches sino pues puedo ir caminando y llorar un ratico y seguir y caminar me el miedo y caminar me la tristeza siento que biodanza me enseñó que es de lo más simple como el respirar y el caminar se transforma lo que tú eres a diario pero también me enseñó que la constancia es muy importante como tú no puedes ir y ser alguien en biodanza y salir y olvidarlo y creo que es algo que se descubre cuando sigues en biodanza no como ir la primera vez y ya me fui fue lindo y medio hippies porque uno al principio se siente como uy esto que es esto! Pero es algo que enserio si tú te lo tomas con todo lo que en verdad significa la biodanza pues lo llevas a tus acciones cotidianas pues empiezas a ser tú sin tener miedo.” (Junca, 2018)

El sentir social está determinado directamente por el sentir individual, cuando se asume que el mundo particular de una persona esta mediado por sus relaciones sociales y estas a su vez son dirigidas por los vínculos afectivos que depositan los individuos en ellas, entonces podemos dar cuenta que cuando el cuerpo sensible se hace responsable de su forma de vincularse consigo mismo, con otros y con el mundo en general, la capacidad de cambio

social, se ejecuta desde una consciencia individual en miras siempre de una consciencia social.

El relacionarse con el cuerpo desde la danza me da una pista para analizar la manera en que el cuerpo está más allá de la forma y la materia. Cuando comienza la sesión de Biodanza dicho cuerpo trasciende sus contornos hacia un sentir que viene de lo profundo de cada ser, así los cuerpos fluyen por medio de una energía que va dirigiendo la escena desde un movimiento que nace de la emoción, del cuerpo sentido y habitado, del goce y el disfrute de provocar figuras que quizá son nuevas, pero que son reconocidas para cada persona que experimenta la dicha de moverse en libertad.

Los participantes experimentan un proceso de aprendizaje de sí mismos y a su vez se van conectando con el vínculo social que nos hace estar vivos y relacionarnos del centro hacia afuera. Así doy cuenta de una fuerza a la cual denomino: El espíritu, como una energía que se impregna de placer habitando un sentir individual y que poco a poco durante el proceso se transfiere hacia un sentir social, es decir un placer que nos es común a todos.

En este sentido surge la integración del cuerpo, la mente y el espíritu como la capacidad de habitar conjuntamente todos los aspectos de la vida humana, despertando en los participantes el carácter originario de la humanidad, la vida en comunidad. Donde las dualidades conocidas como: lo femenino y lo masculino, el día y la noche, lo bueno y lo malo, son parte de un mismo todo, así que el cuerpo que danza en libertad logra superar esta discusión mental y filosófica. Aceptando que todo compone la materia y es de esta misma forma que las emociones clasificadas como positivas o negativas vienen a componer el entramado de la vida en sociedad como parte de la naturaleza de la existencia, entonces la apuesta se centra tan solo en ser con todo lo que es.

4.3 La recuperación del tejido social en la ronda de Biodanza.

“La danza es un lenguaje en sí misma, y opera un discurso sobre el mundo al transformarlo. (Le Breton, 2011, pág. 107)”

La sensibilidad es la forma en que percibimos el cuerpo desde lo movido, desde lo sentido, desde el encuentro integral de un ser en sociedad, es en la relación social donde se puede rastrear la forma en que los individuos transforman su necesidad de existir en bien estar social desde un carácter subjetivo y objetivo del mundo donde habitan los cuerpos. El cuerpo hablado (Du, 1987) nos remite a ese lenguaje corporal que se construye a través de los encuentros de biodanza, donde los participantes aprehenden un dialogo que surge por medio del auto-conocimiento en el movimiento percibido desde las sensaciones

individuales y traducido por medio de las emociones como una forma de reconocer aquello que se habita desde el cuerpo sensible.

En esta medida hablar del tejido social, es hablar del compuesto colectivo que nos hace ser parte de algún grupo en donde le damos sentido a la existencia individual; pero entonces cabría preguntarse de qué se trata la observación aquí sugerida: Recuperación del tejido social, respondiendo a esta indagación me remito a exponer el escenario de las relaciones que exteriorizan los participantes a lo largo de las sesiones de biodanza, como referentes de los lazos sociales y vínculos que sostienen en su vida cotidiana, mostrando de esta forma la necesidad de compartir la vida como un impulso tanto natural como social.

La sociedad puede ser vista como un sistema de cooperación que se elabora a través del encuentro con los otros, lo social de alguna manera puede entonces observarse como un sistema de conveniencia que da origen a la socialización entre los individuos. Así las comunidades surgen de un mutuo acuerdo, que a su vez es determinado por medio de la estructura social, política e histórica de los sujetos (Detrés, 2017). En esta relación los fenómenos u acontecimientos sociales siempre ocurren en las relaciones con otros, aquí se gesta un lenguaje que corresponde a una necesidad natural de comunicarse con el otro. Y de esta manera el tejido social comienza a hilarse de formas diferentes elaboradas por los sujetos:

“Pues sí, yo creo que desde la vivencia personal, la biodanza te transforma te ayuda a verte con una mirada diferente y en ese sentido pues si te transforma interiormente ese cambio en positivo va también directamente relacionado con tus relaciones interpersonales y te ayuda como que a humanizarte mucho más en el trato con los demás y te ayuda como que a mirar la vida con otros ojos, yo pienso que es una herramienta de transformación en primera instancia personal y luego también social porque tú vas al mundo como con otra mira y esa mirada te ayuda a contemplar a las personas con un rostro diferente y ver al otro también como una posibilidad de encuentro como una posibilidad pues de interacción y descubrir que el otro siempre tiene algo de reflejo de ti mismo.” (Morales, 2018)

El lenguaje es un instrumento de comunicación a través del cual manejamos símbolos y significados, que nos conectan con nuestros congéneres, para así facilitar el entendimiento entre unos y otros. Bajo esta premisa el lenguaje corporal que se elabora en la Biodanza también es una forma donde el cuerpo es atravesado por el mundo social, pero con la diferencia que los cuerpos ya no son los mismos cuerpos, ahora son cuerpos conscientes capaces de tener una visión más integral y empática del mundo, el sujeto ahora piensa desde el sentir individual como desde el sentir social, incorporando la consciencia corporal

frente a la capacidad de reaccionar en cualquier evento que involucre emocionalidad y sensibilidad, respondiendo de manera diferente.

Es decir que en la medida que los sujetos aprenden el proceso consciente de habitar el cuerpo el componente reflexivo de la acción surge a la par como una práctica sobre sí mismo y el cuerpo ahora se trabaja como un objeto de conocimiento. Por esta línea de pensamiento podemos esquematizar el tránsito que vivencia una persona que asiste a un proceso de Biodanza, transformando su dinámica racional en un diálogo constante con la reflexividad corporal, dándole sentido a los eventos que convergen en la vida cotidiana, como una experimentación que se integra desde el plano sensible, emocional, racional y físico.

La capacidad sensitiva de los participantes de las sesiones de biodanza está mediada por la confianza y los vínculos que se tejen en el espacio de interacción de los sujetos por medio de la danza y el movimiento libre, lo cual se compone siempre en relación con otros. Experimentarse implica una búsqueda del sí mismo, un encuentro consigo mismo como un insumo clave de lo social, es decir que una persona comprende el proceso en el momento en que comienza a sentirse, saberse, entenderse, amarse, cuidarse, sostenerse, dando lugar a el valor y al sentido que contiene la vida en sí misma.

Las acciones humanas no solo se constituyen desde una ruptura de lo percibido con el cuerpo frente a lo percibido por la mente, las motivaciones y los fines de los sujetos permiten establecer la conducta del individuo, y esta conjuntamente relacionada desde la emoción como desde el sentido racional. Cabe acordar que para esta afirmación lo racional se explica desde un sentido operacional y coherente de los sistemas argumentativos construidos en el lenguaje para defender o justificar las acciones de los individuos.

Esta es una forma en que se puede pensar un tipo de inteligencia emocional que se construye con base al proceso de Biodanza, donde se le otorga un sentido a la idea de cuerpo como un cimiento del reconocimiento propio por medio de unos otros que convergen en la ronda como en la vida cotidiana de los sujetos. Bajo esta mirada podemos dar cuenta la fuerza que generan estos encuentros frente a la afirmación y al desarrollo de los individuos dispuestos en la convivencia diaria. “El saber de los sujetos sobre sí mismos, se halla no solo desde la racionalidad si no desde la sensorialidad <<Saber es sentirse>> (Pedraza Gómez, 2004)”, permitiendo el desarrollo emocional de cada persona como parte de un mismo espacio.

Para concluir pienso que dicha inteligencia emocional se desarrolla a través de un proceso de biodanza, donde se aprende que como individuos sociales siempre vamos a vernos afectados de manera directa por todos los acontecimientos de la vida social y sin embargo con las herramientas danzadas es decir movidas o corporizadas, podemos comprender,

como podemos ser capaces de observar la situación desde adentro posibilitando un mundo infinito de movimientos en los cuales la memoria corporal- emocional se activa como elemento de respuesta y la capacidad de accionar puede verse afectada trayendo a la manifestación del ser, un potente desarrollo emocional en el cual su cuerpo ya conoce la emoción y comprende el evento donde es evocada, experimentando un enfrentamiento más pasivo y amortiguando lo doloroso desde una actitud ligera que produce la Biodanza en los cuerpos en movimiento:

“Biodanza primero especialmente me sirvió mucho para reconocermé desde mi cuerpo y segundo empezó a ser como un lazo muy desde cómo llevar mi proceso personal, desde el poder movilizarlo a través del baile entonces siento que biodanza es un lugar donde uno le da primero mucho sentido al moverse, pero no solamente en esas dos horas del espacio, sino que va cambiando tu vida cotidiana entonces tu empiezas a moverte de una forma en biodanza y luego te das cuenta que vas por la calle moviéndote igual y sonriendo igual y es como uy si está transformando mi realidad. Entonces yo empecé como vamos a ver qué, y descubrí que es un proceso que tienes que asumirlo con toda la responsabilidad y como enserio meterte para ver tus propios resultados, pero creo que, aunque es algo grupal si va muy desde que tu decidas que transforme tu propia realidad. ” (Junca, 2018)

El movimiento del cuerpo produce una serie de sensaciones y emociones que pasan de ser un proceso meramente físico a un proceso donde interviene una reflexividad corporal, donde el sujeto consciente es capaz de comprender el cuerpo que se mueve, el cuerpo que siente y conoce. La relación entre el carácter emocional frente al carácter social, cumple aquí un papel de suma importancia para los individuos que participan en los encuentros de Biodanza, ya que es a través de esta relación que los sujetos pueden crear vínculos sociales contruidos desde valores como la confianza, el respeto y el amor.

4.4 Experiencias danzadas: El poder de la palabra.

La danza, como la caminata cotidiana, contiene en sí misma una elaboración coordinada de movimientos dirigidos por la mente, lo cual nos permite sentir el ritmo y la armonía que compone cada parte del cuerpo desde un movimiento unísono (Le Breton, Elogio del caminar, 2011). El cuerpo se desplaza desde la continuidad inmediata del sentir motriz, que ha sido elaborado por un análisis discursivo inconsciente y a la vez consciente de la existencia del cuerpo como el primer lugar de habitabilidad.

La consciencia corporal, es construida no solo a partir de la exploración creativa del cuerpo en la danza sino que además los movimientos y las sensaciones de placer y dicha son inducidos por otro que invita a otros a disfrutar del cuerpo en movimiento, de la música, sintiendo los movimientos que vienen de la melodía y el ritmo, ese otro es quién propone un espacio de confianza y respeto, donde por medio de la danza se explora un camino de libertad donde el cuerpo se desbloquea y se entrega a la placidez.

En la cultura actual las prácticas corporales exploran la forma en que los individuos construyen y re- construyen sus disposiciones corporales, desde la construcción del discurso practico que se vivencia en la auto- consciencia. Las actitudes y reacciones frente al entorno cotidiano son construidas como la posibilidad de crear formas diferentes para relacionarse frente a otro, con valores como el respeto, el amor y el abrazo a la diferencia.

Las personas comienzan a sentir el cuerpo como un espacio donde el carácter fuerte pero dócil, enfrenta las situaciones emergentes en la realidad de cada individuo, la mente y el cuerpo funcionan: como un jinete que se hace uno con la bestia y en los caminos solo se siente y se escucha, el paso del galope, como un solo ritmo, como un solo corazón. Con esta analogía quiero evidenciar la fuerza que le da al mundo social de los participantes de Biodanza, los encuentros con otros desde el goce, desde el respeto, desde la libertad, la humanidad y la esencia de cada ser.

Los siguientes fragmentos son elaborados por los participantes, en el tiempo de escritura dado en algunas sesiones de Biodanza, con respeto y amor presento la palabra sentida llevada a la expresión escrita de las sensaciones movidas y vividas por medio del viaje musical en este espacio de encuentro para la transformación. Agradecida y honrada por tanto, que viva la vida, que viva la danza. Como solía decir Fernando Ortiz: ciencia y paciencia, se aprende todo el tiempo.

La mirada

Por favor,
No quites tu mirada de la mía,
Pues es la manera que tengo de hablar,
Te quiero y te conozco en silencio.
Entonces, amigo no quites tú mirada de la mía,
Pues ella es único medio que encuentro de viajar hasta tu corazón y tú alma.
Sabes tu mirada me consume como el oro en el fuego,
Pero también me asusta cuando la quitas de una manera inexplicable
O es por miedo de las demás miradas,
Que no comprenden que somos simplemente ojos que se desean y se aman
ocultamente.
No quites la mirada,
Quizá ella sea el camino que tengo para llegar a dentro de ti y amarte.
Pero, por favor,
Explícame porque el miedo de mirar en mis ojos y al mismo tiempo buscarme con tu
mirada como un animal que busca agua para saciar su sed.
Una, dos, tres y ya no sé cuántas veces mírame y porque miras.
Pienso que, por deseo, compasión o por la necesidad de alguien que te mire y hablé
de su pasión,
Por esto, amigo no tengas miedo de mírame y por favor no quites tu mirada de la mía,
porque yo estoy aquí.

Rafael Furtado, participante de Biodanza año 2018.

¿Que ha sido la Biodanza en mi vida?

La Biodanza ha sido y sigue siendo,
Una composición musical de posibilidades.
Es una danza de encuentros poéticos,
creativos,
eróticos,
conmigo misma, con los otros
y la naturaleza de todas las cosas.
Una geografía de cuerpo y piel,
Donde puedo tocar y ser tocada, sin miedo.
Es la apertura sensorial plena,
La exploración del placer en lo cotidiano.
El palpito del pulso tribal,
El retorno profundamente afectivo a la matriz sostenedora,

A los vínculos de la vida en permanente movimiento,
La conectividad, el Tao.
El instante de la vivencia.
¡El éxtasis del trance!
El laberinto del Minotauro.
La conciencia de mi mismidad,
la otredad y la disolución de cualquier forma de identidad.
Renovación pura, transformación pura,
puro flujo de vida en movimiento.
La potencia y su expresión.

(Alina Samudio, profesora de biodanza 18 de abril 2018)

Somos espejos aprendemos unos con los otros,
mientras volamos en el cielo de nuestras emociones,
saludamos la vida y sus regalos.

Ana Maria, participante de biodanza Abril 2017

Somos como las aves
Perteneceemos todas al mismo cielo
Pero cada una tiene su propio vuelo
Así es el amor
Volamos juntos
Volamos en pareja
Pero cada ave
Tiene sus propias alas
El viento viene y se va
Pero el aire que da vida
Siempre esta.

Alejandra Silva, participante de las sesiones de biodanza, año 2017.

Suelta y libera el cuerpo

Las emociones se van posicionando en mi cuerpo
Cada vez me siento más rígida
Como si las emociones aplastaran mis movimientos
Entonces las descubro y me descubro
Así me alivia el encuentro conmigo
Así me cura el encuentro con otros
Así puedo sentirme viva
Cantando y danzando con mi cuerpo
Alegremente voy tirando mis flores de colores
Y para sorpresa mía voy vislumbrando de nuevo el arcoíris.
Ya los miedos quedaron atrás
Ahora solo tengo mi camino y mis pies
Ahora solo tengo el corazón que late y me guía
Ahora soy semilla en el viento
Florezco, muero y renazco.

Anónimo, participante de biodanza año 2016.

Bibliografía

- Aguiar, M. (2011). Reflexionar para moverse, sentir para conocerce: Sobre la producción de verdad en las técnicas reflexivas. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana de Colombia.
- Avellaneda, O. (2018). Biodanza. (A. Silva, Entrevistador)
- Bachelard, G. (2000). *La poética del espacio*. Buenos Aires: Fondo de cultura económica de Argentina.
- Balestrini, M. (5 de Diciembre de 2009). *Transmedia*. Obtenido de Lo dijo Humberto Maturana. Sobre el fundamento de lo social.: <https://transmedial.wordpress.com/2009/12/05/lo-dijo-humberto-maturana-sobre-el-fundamento-emocional-de-lo-social/>
- Biodanza, G. d. (20 de abril de 2018). Sesión 1. (A. Silva, Entrevistador)
- Biodanza, G. d. (27 de Abril de 2018). Sesión 3. (A. Silva, Entrevistador)
- Biodanza, G. d. (20 de Abril de 2018). Sesión Biodanza 2.
- Boff, L. (2010). A busca de um ethos planetario. *Perspectiva*, 82.
- Breton, D. L. (2006). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Vision .
- Detrás, C. (2017). *La construcción social del cuerpo*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Du, J. L. (1987). *El cuerpo hablado. Psicoanálisis de la expresión corporal*. Barcelona: Paidós.
- Durkheim, E. (1912). *Las formas elementales de la vida religiosa*.
- Feldenkrais, M. (1995). *Autoconocimiento por el movimiento. Ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2008). *Del tener al ser*. Buenos Aires : Paidós.
- Galeano, E. (s.f.). La historia de las miradas. Santiago de Chile, Chile.
- Giddens, A. (1997). *Modernidad e identidad del yo*. Barcelona: Península.
- Goffman, E. (1993). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires : Amorrortu.
- Junca, N. (2 de Mayo de 2018). Entrevista Nataly. (A. Silva, Entrevistador)
- Le Breton, D. (2011). *El cuerpo sensible*. Santiago de Chile: Metales pesados.
- Lima, D. A. (01 de Mayo de 2018). Entrevista Danilo. (A. Silva, Entrevistador)
- Martinez, J. (17 de abril de 2018). Sesión 2. (A. Silva, Entrevistador)
- Maturana, H. (22 de Marzo de 1992). *Turismo Tactico*. Obtenido de Teoria de sistemas: http://turismotactico.org/proyecto_pologaraia/wp-content/uploads/2008/01/emociones.pdf

- Mead, G. (2008). *La filosofía del presente*. Barcelona: Paidós.
- Morales, J. (1 de mayo de 2018). Entrevista Jhony. (A. Silva, Entrevistador)
- Muñoz, C. (1 de Octubre de 2002). *Serbal*. Obtenido de Tocandonos.. Un conocimiento desde el cuerpo: <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/tocandonos.pdf>
- Murti, K. (1988). *Sociedad Teosofica*. Obtenido de El arte de vivir: <https://krishnamurti-teachings.info/ebooks/es/pdf/El%20arte%20de%20vivir%20-%20Jiddu%20Krishnamurti.pdf>
- Najmanovich, D. (2005). *El juego de los vínculos. Subjetividad y redes: Figuras en mutación*. Buenos Aires: Biblos.
- Nussbaum, M. (2008). *Paisajes del pensamiento: La inteligencia de las emociones*. Barcelona: Paidós Iberica.
- Olarte, R. B. (Octubre 2006 - Marzo 2007 de 2006). *Cuadernos de música y artes*. Obtenido de Pontificia Universidad Javeriana de Colombia: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>
- Pedraza Gomez, Z. y Laverde T. Maria Cristina (2004). *Debates sobre el sujeto. Perspectivas contemporaneas*. Bogota: Siglo del hombre.
- Ponty, M. M. (1993). *La fenomenología de la percepción*. Barcelona: Planeta.
- Punset, E. (30 de Enero de 2009). *Grupo Faros*. Obtenido de Observatorio de Salud de la infancia y la adolescencia : <http://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/2232.1-Faros%206%20Cast.pdf>
- Queralto, R. (1996). *Karl Popper, de la Epistemología a la metafísica*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Ramirez, C. (2017). El cuerpo que crea. Sao Paulo, Brasil.
- Samudio, A. (2018). Escrito de Alina. (A. Silva, Entrevistador)
- Sánchez, P. G. (Enero- Abril de 2010). *Red de revistas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. Recuperado el 6 de 2017 de Octubre, de Red de revistas de América Latina y el Caribe, España y Portugal: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305026713006>
- Solomon, R. C. (2007). *Ética emocional*. Buenos Aires: Lumun.
- Toro, V. (2008). *Biodanza poética del encuentro*. Santiago de Chile: Lumen.
- Turner, B. (1998). *El cuerpo y la sociedad*. Mexico DF: Fondo de cultura económica de Mexico.
- Walker, C. (3 de Junio de 2012). *Youtube*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=XYDZTj2J9Z0>