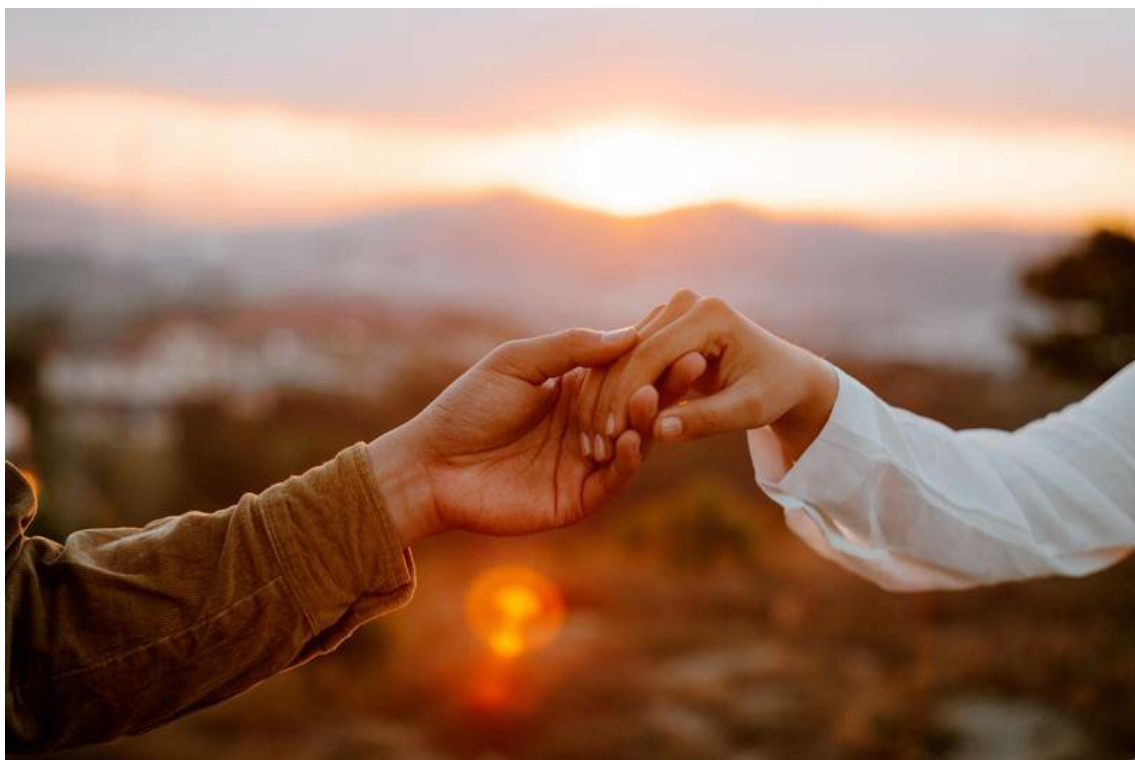


MONOGRAFÍA DE BIODANZA
ESCUELA CANARIENSIS SRT- SEPTIEMBRE 2024



**HACIA UNA NUEVA
HUMANIDAD
CAMBIO SOCIAL A TRAVÉS DEL
CAMBIO PERSONAL**



MIGUEL ÁNGEL PÉREZ AGUIAR
Directora: Luz Marina Sánchez

INDICE

0. INDICE.....	1
1. AGRADECIMIENTOS.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	5
3. NOTAS EXTRAIDAS DE MIS RELATOS VIVENCIALES DE LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN.....	5
4. BASE TEÓRICA.....	11
5. RELATOS PERSONALES.....	17
6. CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LOS RELATOS.....	41
7. CONCLUSIONES.....	45
8. BIBLIOGRAFÍA.....	47

AGRADECIMIENTOS



Muchas gracias a las compañeras de la formación como facilitadores de la Escuela Canariensis y de otras Escuelas y formaciones realizadas y a todos los que han colaborado en esta monografía en especial a mi mujer Laura, por su ayuda y apoyo incondicional, sin ella no hubiera conocido la Biodanza ni llegado hasta aquí. A mi amiga y maestra Luz Marina Sánchez, por todo lo aprendido y compartido, y a las didactas Helena Lorenzo y Argelia Benítez, son todo un ejemplo para mí. Al grupo que facilito en Gáldar, que han sido mis grandes maestras y también me ha servido de laboratorio para experimentar los cambios que produce la Biodanza en poco tiempo. Y como no a Rolando Toro, sin cuya visión de un mundo mejor, su energía y su decisión ninguno de nosotros hubiera llegado hasta aquí. GRACIAS.



INTRODUCCIÓN

Después de mi proceso personal con la Biodanza, estoy convencido que la transformación de la sociedad y concretamente del mundo que nos rodea pasa por la transformación personal y fruto de esta reflexión, he decidido dedicar mi monografía al proceso de transformación personal que he experimentado gracias a la Biodanza y extrapolarlo a todos los practicantes de la Biodanza. Como consecuencia de esta transformación personal, ahora me dedico a transmitir este Sistema a todas las personas que me rodean, y dedicar una gran parte de mi vida a ser facilitador de Biodanza; para darle al mayor número de personas la posibilidad de cambiar sus vidas y ser las “mejores versiones” de sí mismo, practicando Biodanza; ya que estoy convencido que el sistema funciona. A lo largo de este documento voy a tratar de demostrar, partiendo de la experiencia personal y de los relatos de los compañeros y compañeras, esta transformación. Iniciaré este documento contando mi experiencia, luego nombraré la base teórica que hace que el Sistema realice estos cambios en nuestra vida; posteriormente mostraré una serie de relatos dónde se refleje el cambio de costumbres de vida, de actitudes y de modelos personales y la realizaré con el mayor número de biodanzantes posibles (dentro de mis posibilidades); luego trataré de extraer de los relatos personales, qué aspectos han cambiado en su vida, y finalmente expondré las conclusiones a las que llegue.

NOTAS EXTRAÍDAS DE MIS RELATOS VIVENCIALES DE LOS MÓDULOS DE FORMACIÓN:

- En un ejercicio en el que tenía que conectar con mi corazón descubrí que necesito esta formación para mí crecimiento personal; además de sentir las didactas como parte de mi proceso de maduración personal, complementándose (dulzura y energía, masculino y femenino, ying y yang) y ayudándome a integrar lo que pienso con lo que siento y cómo actúo para estar “más vivo”. (**DEFINICIÓN Y MODELO TEÓRICO DE BIODANZA**)
- El modelo biocéntrico afirma que impulso vital es el que influyó en la creación del mundo y no a la inversa. (**INCONSCIENTE VITAL Y PRINCIPIO BIOCÉNTRICO**)
- He aprendido que lo imposible se puede lograr, que si está en tu imaginación y crees en ello (el amor todo lo puede) se puede realizar. Me ha recordado como los ecofactores y por ello la Biodanza me ha servido para ser mejor persona o para fomentar mi potencial genético y en esa línea hago una reflexión lo más honestamente posible de mi evolución personal con las cinco líneas de vivencia:

- **Vitalidad:** Gracias a la Biodanza he aprendido a gestionar mi violencia, y ya no necesito hacer deporte para desfogarme y sentirme relajado, y gracias a la autorregulación he aprendido a escucharme y a no abusar de mi cuerpo (poniéndolo al límite como hacía antes). Me siento más vital y con ganas de vivir y bailar.
- **Creatividad:** He descubierto que puedo ser creativo y que esta no sólo se limita a las artes (pintura, escritura, ...) sino a la posibilidad de ver soluciones distintas a los problemas. He perdido el miedo a cantar y a escribir en Biodanza.
- **Afectividad:** He descubierto de forma práctica el amor incondicional que sentía a la humanidad y poder expresar con caricias, besos, ... ese amor a una persona concreta, pero de forma indiferenciada. Llevar el abrazo y las caricias a mi vida cotidiana, a mi familia y amigos.
- **Sexualidad:** He aprendido a vivirla desvinculada de la genitalidad, de forma muy intensa y placentera sin tener que estar con alguien en concreto y eso me ha ayudado en mi día a día a ser menos obsesivo con el sexo y vivirlo más profundamente con mi pareja.
- **Transcendencia:** Me ha servido a ver y sentir lo sagrado de la vida incluida la mía y a vivir más profundamente mi espiritualidad desvinculándola de la fe o la religión y eliminado los prejuicios en mi vida y quedándome con lo esencial.
(**ASPECTOS BIOLÓGICOS DE BIODANZA**)

- Resumiendo, ahora creo que estoy mejor sólo que mal acompañado, estoy aprendiendo a dejar fluir mis emociones, me cuesta menos llorar, intentando abandonar el control, escuchándome más; haciendo aquello que quiero, y dejando de hacer aquellas cosas que no me apetecen. Expresando mi afectividad y ternura. He descubierto mi parte creativa, etc. Creo que la práctica regular de Biodanza me beneficia personalmente, tanto mejorando mi salud física como emocional. Y soy consciente que estoy aún en el proceso y eso es lo maravilloso de la Biodanza. También aprendí, como futuro facilitador, que todos somos neuróticos, pero tenemos la posibilidad de mejorar y aprovechar la Biodanza para sentirnos mejor con nosotros mismos y los demás. Estoy convencido que la Biodanza me va haciendo mejor persona y una mejor versión de mí. (**ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE BIODANZA**)
- He descubierto lo profundo y enriquecedor que es la Biodanza y cómo esto se relaciona con los aspectos fisiológicos; como nuestras conexiones nerviosas y sistema central se relaciona con la Biodanza y

como entran en juego el sistema inmunológico y el endocrino. Gracias al sistema enriquecido que supone la Biodanza los estímulos son positivos y estos producen una reacción en nuestro organismo que nos llevan a regular nuestra salud y nos permiten adaptarnos mejor al medio y sobre todo ser más felices. (**ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE BIODANZA**)

- ENTUSIASMO (Dios en tí). (**La Vivencia**)
- RECONOCIMIENTO Y AFIRMACIÓN. (**Identidad e Integración**)
- Tuve una experiencia con la alimentación, si uno está a gusto, no necesita comer golosinas, ni picar entre horas, e incluso comer más sano y menos cantidad. "Reparentalización" más que volver al pasado y sanar las heridas, es ante una situación que se reproduce en la actualidad y que en el pasado tuve una experiencia traumática, vivenciar ahora como experiencia agradable y disfrutarla para que, ante situaciones similares, reformule estos "ecofactores" y sea una vivencia integradora y saludable. (**Trance y Regresión**)
- "Hay que acariciar con la mirada y abrazar con la palabra" (**Contacto y Caricias**)
- Existen muchas categorías de movimiento, he comprobado que las que se me dan bien tienen bastante que ver con mi personalidad y mi forma de ver las cosas. Lo que me falta, según mi punto de vista, es que la característica asociada al tipo de movimiento sea capaz de llevarlas a mi vida cotidiana. Shiva (la transformación) sentí como puedo transformar mi vida y mis actitudes para ser mejor persona o "más yo". Vishnu (la conservación) estoy muy agradecido a la vida por todo lo que soy y me ha dado. Brahma (la creación) nosotros somos creadores de nuestra vida y cualquier cosa que queramos tener en nuestra vida la podemos conseguir si ponemos el esfuerzo, las ganas y la ilusión para ello. (**Movimiento Humano**)
- Se nos explicó que cuando realizamos vivencias de vitalidad muy intensas en la primera parte, en la segunda también entramos en trance con mayor facilidad. Cuando trabajamos vitalidad, nos conectamos tanto con la vida que nos vuelven las ganas de vivir, de sentir y de disfrutar de la vida. Hay que estar conectado con el cuerpo, con lo que él necesita y quiere; con lo que no le apetece o no le sienta bien. (**Vitalidad**)

- Nos movemos entre el miedo y el deseo; cuando cumplo mis deseos y supero mis miedos, es cuando me vuelvo creativo. Si nos arriesgamos y vivimos situaciones y momentos diferentes a los que estamos acostumbrados, somos capaces de crear y de disfrutar experiencias y vivencias nuevas. Saqué la conclusión de que, por lo menos dos veces al día, hay que hacer una locura. (**Creatividad**)
- Como mi proyecto de vida, es una opción personal y en pareja, como a pesar de tener que renunciar a ciertas "prácticas" (que yo entiendo que no es represión), eso no condiciona mi capacidad de amar y de sentir placer. (**Sexualidad**)
- La descalificación es un asesinato ontológico y una puñalada al ser. Este vicio impide la convivencia feliz. También aprendí que cuando alguien quiere contarnos algo debemos escucharle de forma activa (si puedo repetir lo que me ha contado, en silencio, mirando y asintiendo y haciendo preguntas relacionadas) pero no dando consejos o peor aún, contando mi experiencia y anulando lo que ella ha dicho (cambio el protagonista), la anulo. (**Afectividad**)
- He aprendido que existen diferentes estados de conciencia inducidos por la biodanza, estados de trance y regresión al primordial y de conciencia suprema (éxtasis, íntasis e iluminación); que biodanza despierta el sentido de lo maravilloso; la sacralidad de la vida; la esencia divina y la vivencia mística. He descubierto que para entrar en estados regresivos profundos debo tener una vivencia previa de vitalidad intensa sino me cuesta más. (**Trascendencia**)
- Recursos fundamentales que usa la biodanza para los cambios:
 1. Ejercicios de integración sensitivo-motora, afectivo-motora y expresiva.
 2. Situaciones de encuentro y contacto.
 3. Efectos de la música en sí.
 4. Efecto de los ejercicios de trance y regresión sobre la renovación orgánica y la expansión de conciencia.

Los 7 poderes de las clases de Biodanza

- **Poder** musical,
- **Poder** de la danza integradora,
- **Poder** de la metodología vivencial,
- **Poder** de la caricia,
- **Poder** del trance,

- **Poder** de la expansión de conciencia,
- **Poder** del grupo.

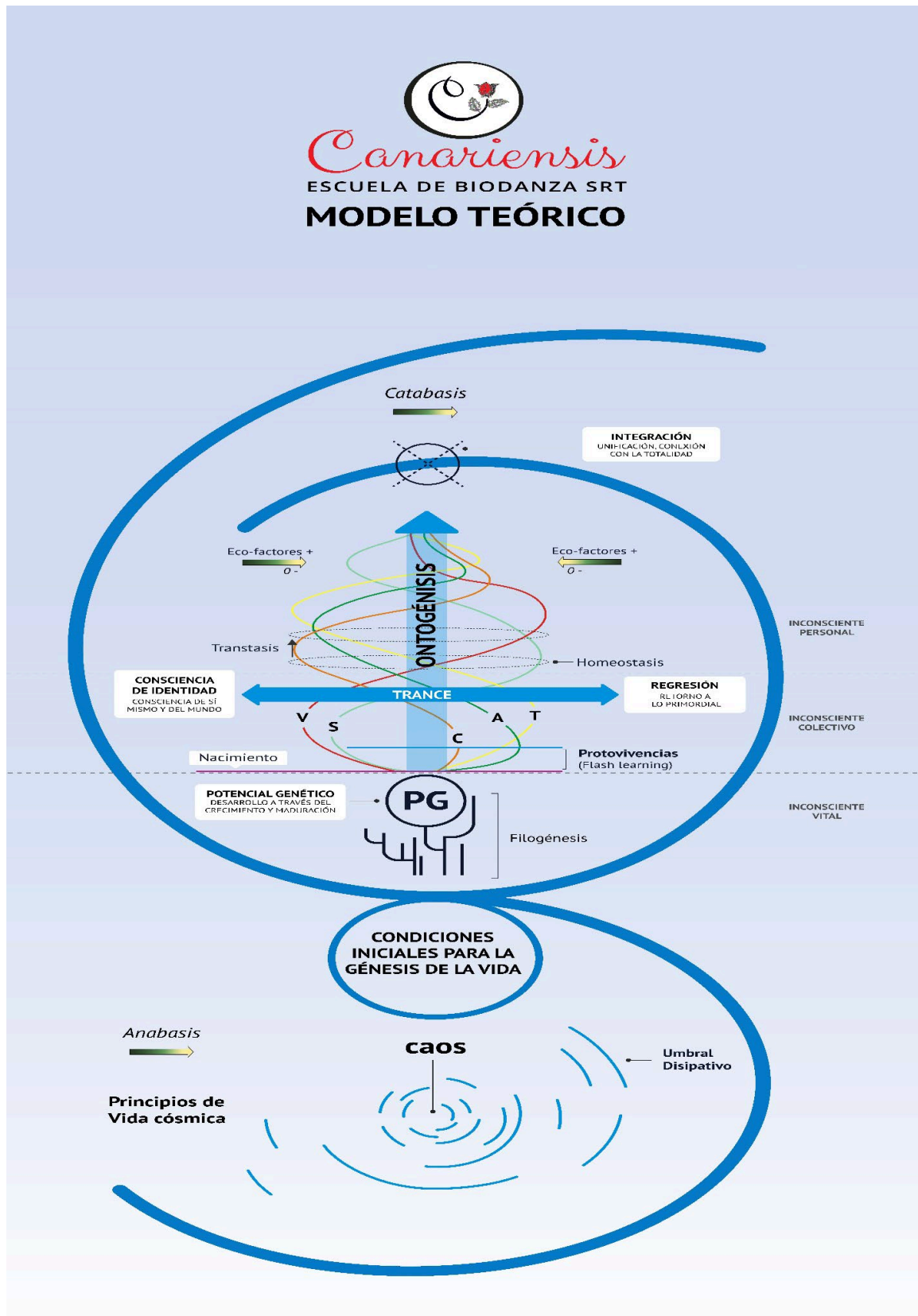
(Mecanismos de Acción)

- He aprendido que la biodanza puede llegar a colectivos marginados y hacer mucho bien, así como cambiar la vida del practicante habitual de biodanza, para que la oriente a una acción social existencial. La magia de la biodanza es capaz de cambiar a las personas si están dispuestas a ello. La transformación social, por lo tanto, vista desde Biodanza, comprendería, por una parte, en la activación hipotalámica de las vivencias de contacto y afectividad y, por otra, la demolición de los tabúes sexuales, políticos, religiosos y psiquiátricos. La acción terapéutica de Biodanza implica la conciencia de que nuestro estilo de vivir puede conducir a determinadas patologías; en este sentido, Biodanza puede ser considerada un sistema de reeducación afectiva para "enfermos de civilización". (**Biodanza y Acción Social**)
- He aprendido que la sesión de biodanza es como una obra de arte, dónde uno puede conocer la técnica y las herramientas, pero para ser un buen facilitador hay que poner el corazón. He aprendido que, si no disfrutas de las sesiones, ya sea como participante o como facilitador no tiene sentido todo esto. Escuchar, escucharme, sentir, sentirme, sentirnos, vivir, vivirnos. Yo soy salud, saludable y sanador; que yo construyo mi propia realidad y la de los demás, que puedo ser capaz de ver lo luminoso de mi vida, de las personas y del mundo en general. ¡SER, SERNOS! AMAR, AMARME, AMARTE, ¡AMARNOS! (**Aplicaciones y Extensiones de Biodanza**)
- He aprendido que Biodanza es la Ars Magna, el arte supremo que nos conduce a la salud como expresión del orden cósmico. He aprendido que yo soy el artista de mi vida. (**Ars Magna. El arte de vivir**)
- He aprendido que "el sentido de la vida es SENTIR la VIDA". (**Metodología II. La Sesión de Biodanza-1ª parte**)
- He descubierto que yo soy música, que, aunque creía que era pasivo respecto de lo que oigo y demás, sí que busco la música en mi vida y está presente en muchos aspectos de lo que hago y siento cotidianamente, independiente que me guste bailar y sentirla en biodanza o fuera de ella. (**La Música en Biodanza**)

RESUMIENDO:

" ...La biodanza te cambia la vida, si o si"

BASE TEÓRICA



Analizando el **Modelo Teórico** y las notas extraídas de los relatos de vivencia de los módulos de formación podemos apreciar como mi experiencia personal y gracias a las vivencias integradoras experimentadas en los mismos y en las clases regulares de mi grupo de referencia he pasado de mi **consciencia de identidad** a mi **retorno a lo primordial**, a través del **TRANCE** y esto me ha llevado a realizar cambios en mi forma de ser y de apreciar las cosas. Entrando en materia, gracias a los ecofactores positivos que se producen durante las sesiones de Biodanza, vamos a hablar de esos cambios repasando las **líneas de vivencia**:

VITALIDAD: He aprendido a escuchar mi cuerpo y lo que él me dice, lo que necesita y quiere, lo que no le apetece o no le sienta bien, gestiono mejor mi violencia y me siento más vital y con ganas de vivir.

SEXUALIDAD: He aprendido a vivirla desvinculada de la genitalidad, de forma muy intensa y placentera sin tener que estar con alguien en concreto, el centro del placer soy yo. Esto me ha ayudado en mi día a día a ser menos obsesivo con el sexo y vivirlo más profundamente con mi pareja.

CREATIVIDAD: He descubierto que puedo ser creativo y que esta no sólo se limita a las artes (pintura, escritura, ...) sino a la posibilidad de ver soluciones distintas a los problemas. He perdido el miedo a cantar y a escribir en Biodanza.

AFECTIVIDAD: He descubierto de forma práctica el amor incondicional que sentía a la humanidad y poder expresar con caricias, besos, ... ese amor a una persona concreta, pero de forma indiferenciada. Llevar el abrazo y las caricias a mi vida cotidiana, a mi familia y amigos.

TRASCENDENCIA: Me ha servido a ver y sentir lo sagrado de la vida incluida la mía y a vivir más profundamente mi espiritualidad desvinculándola de la fe o la religión y eliminado los prejuicios en mi vida y quedándome con lo esencial.

Se supone que, si analizamos el poder de transformación de la Biodanza, será porque algo tiene su práctica que la provoca.

Vamos a ver qué se cuentan por ahí en cuanto a los elementos de la Biodanza que sustentan su efecto transformador y a qué nivel se produce.

Estos elementos son los siguientes:

• **Los siete poderes de biodanza** (Prof. Rolando Toro Araneda)

1. Poder musical,
2. Poder de la danza integradora,
3. Poder de la metodología vivencial,
4. Poder de la caricia,
5. Poder del trance,
6. Poder de la expansión de conciencia,
7. Poder del grupo.

Cada uno de ellos tiene, por sí mismo, un **efecto transformador**.

Relacionados en un conjunto coherente, mediante un modelo teórico científico, constituyen un haz de ecofactores de extraordinarios efectos, capaces de influir incluso en las líneas de programación genética.

1. Poder musical:

En Biodanza, la música es rigurosamente seleccionada para estimular los ecofactores relacionados con las cinco líneas de vivencia. Denominamos “música orgánica” aquellas que presentan atributos biológicos: fluidez, armonía, ritmo, tono, unidad de sentido y efectos cenestésicos; éstas tienen el poder de inducir vivencias integradoras. Debido a que la música puede despertar vivencias intensas, su selección en Biodanza obedece a criterios semánticos, es decir a sus significaciones temáticas, emocionales y vivenciales. La música puede despertar emociones sentimentales eróticas, eufóricas, nostálgicas, etc., las cuales, al ser danzadas, se transforman en vivencias.

En mi proceso personal la música ha ejercido una importancia primordial, de tener miedo a cantar en público he pasado a disfrutar de mi propia voz y del canto; también soy más consciente de la presencia de la música en mi vida y en el día a día.

2. Poder de la danza integradora:

Durante la práctica de Biodanza la música se transforma en movimiento corporal, es decir que “se encarna”, y el bailarín entra en vivencia. De la combinación música-movimiento-vivencia se desencadenan cambios sutiles en los sistemas límbico-hipotalámico, neurovegetativo, inmunológico y en los neurotransmisores. Contamos con un conjunto de ejercicios de integración sensoriomotora, afectivo-motora y de sensibilidad cenestésica; otro conjunto de ejercicios está formado por danzas sencillas que estimulan las vivencias de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Todas estas danzas son ecofactores de gran poder de deflagración vivencial, se potencian recíprocamente y su efecto es la homeostasis de las funciones orgánicas, la regulación del sistema integrador-adaptativolímbico-hipotalámico y la elevación de la calidad de vida en el sentido de la plenitud y goce de vivir.

Para mí la danza integradora me ha permitido un mayor conocimiento de mi cuerpo y de mi expresividad motora, así como, sentir las emociones en mi organismo.

3. Poder de la metodología vivencial:

Biodanza es, por definición, un sistema de integración de potenciales humanos. Se orienta a la deflagración de vivencias integradoras, capaces de superar las disociaciones que induce nuestra cultura. La metodología vivencial permite el proceso de integración. Es a través de las vivencias que se perfecciona la unidad neurofisiológica y existencial del ser humano.

La vivencia es la sensación intensa de estar vivo “aquí-ahora” y posee fuertes componentes cenestésicos y emocionales. Las vivencias profundas que comprometen la unidad de nuestro psiquismo son las fuerzas originarias de la vida.

Las vivencias tienen diferentes matices emocionales, tales como euforia, erotismo, ternura, paz interior, etc., y esto contribuye a la expresión auténtica de la identidad.

La vivencia es diferente de la emoción. Emoción es una respuesta a estímulos externos y desaparece cuando éstos cesan. La vivencia es una experiencia que abarca la existencia completa, posee efectos profundos y duraderos donde participa el organismo como totalidad e induce el sentimiento de estar vivo, trascendiendo el ego. Es el agente esencial de integración de la unidad funcional: “habitamos el aquí y ahora, en un tiempo cósmico”.

Doy fe de esta metodología, ya que yo solía evaluarlo todo de manera mental, y mi trabajo y crecimiento personal pasaba por el trabajo intelectual y de razonamiento; y he descubierto cómo mi vida ha cambiado gracias a la vivencia integradora, sin necesidad de meter la cabeza.

4. Poder de la caricia:

Sobre los efectos terapéuticos y pedagógicos de la caricia, actualmente existen múltiples investigaciones científicas. Centenares de autores han descubierto que el contacto valoriza y da continente afectivo a las personas. Podemos mencionar, entre numerosos investigadores, los siguientes: S. F. Harlow, René Spitz, Rof Carballo, Lopez Ibor, Bowlby, etc.

Sin embargo, no basta con el contacto, es necesaria la conexión, es decir que cualquier forma de vínculo físico esté movido por una fuerza afectiva sincera. La conexión verbal es insuficiente. Es necesario el contacto y el compromiso corporal dentro de un contexto sensible, sutil y en feed-back.

No existe crecimiento en solitario. El contacto con otras personas es lo que permite el crecimiento.

Este contacto y conexión con los otros ha pasado a ser una parte fundamental de mi vida y de mi manera de entender las cosas.

5. Poder del trance:

El trance es un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas perinatales. Se trata de un fenómeno de regresión a los estados iniciales de la existencia.

Los efectos del trance son de renovación biológica, porque durante este estado se reeditan las condiciones biológicas del comienzo del desarrollo humano (metabolismo más intenso y despertar de la percepción cenestésica) y las primeras necesidades de protección, nutrición y contacto.

Por esta razón, los ejercicios de trance en Biodanza permiten la reparentalización, es decir el “nacer de nuevo” dentro de un contexto de amor y cuidado. Muchos adultos llevan dentro de sí a un niño herido, un niño abandonado, sin amor. La reparentalización permite curarlo en ceremonias de trance y renacimiento.

Entre los recursos del Sistema Biodanza, contamos con el innovador método de “trance de suspensión”, que permite tener acceso al estado de trance en forma progresiva y de dulce abandono.

Yo he experimentado como el llegar a estos estados, me ha servido para vivencias traumáticas que tenía enquistadas, se han disuelto y he sido capaz de vivenciarlas de forma placentera y armónica; generando en mi existencia esa “reparentalización”.

6. Poder de la expansión de conciencia:

Biodanza induce estados de expansión de conciencia mediante músicas, danzas y ceremonias de encuentro. La expansión de conciencia es un estado de percepción ampliada que se caracteriza por restablecer el vínculo primordial con el universo. Su efecto subjetivo es un sentimiento intenso de unidad ontocosmológica y alegría trascendente.

Biodanza induce estados de plenitud, y frecuentemente de éxtasis, a través de ejercicios de afectividad y trascendencia. No utilizamos drogas y preferimos

activar los mecanismos de los neurotransmisores que existen normalmente en el organismo y que cumplen el mismo efecto de las drogas enteógenas.

Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo, y consisten en un éxtasis por toda la creación, sus bosques, animales y en especial las personas.

Después de vivir una “experiencia suprema” (estrictamente acompañado), se descubre un nuevo sentido de la vida y la elevación del vínculo con la naturaleza, con otras personas y consigo mismo. La transtasis (cambio súbito de transformación interior) consiste en la integración orgánica de la percepción, de la inteligencia abstracta y de la afectividad.

Efectivamente, yo he sentido estos estados de conciencia ontocosmológica, que han llevado a mi vida a una reducción del ego y consecuentemente a sentirme más conectado con la naturaleza, con el resto de seres humanos y conmigo mismo. Amando y respetando la CREACIÓN.

7. Poder del grupo:

El grupo en Biodanza es una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intenso. Biodanza no es un sistema solipsista, ni de comunicación verbal. Su poder está en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo. Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano. La forma de integración del grupo en Biodanza se diferencia radicalmente de la dinámica de grupo tradicional.

Yo siempre he creído en el grupo como vivencia comunitaria, pero he experimentado en mi vida la potencia del mismo, la capacidad de protección, las neuronas espejo y la capacidad de integración de todas estas vivencias gracias al grupo de Biodanza.

• Nivel al que se produce su efecto transformador.

El éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad y a su poder de rehabilitación existencial.

Somos ondas y partículas organizadas, en definitiva, energía en diferentes formas de manifestación. Los cambios al nivel más íntimo se producen en los propios constituyentes de los átomos, que los transfieren a las moléculas que forman, a los compuestos químicos más complejos que constituyen los componentes de las células, y éstas los comparten con los tejidos, que se organizan formando órganos y sistemas, agrupándose al final en una estructura superior y diferenciada denominada “individuo”.

Pues bien, mi tesis sobre el poder de transformación de la Biodanza, basado en los elementos que emplea: música, danza y contacto, o sea, en términos físicos: vibración, movimiento y presión, se inicia desde el nivel más sutil de organización de la materia, el nivel subatómico, pudiendo encontrar manifestaciones muy claras ya a nivel celular. Unas células alegres y danzarinas conforman un tejido rejuvenecido, contento y feliz... Y si vamos subiendo de nivel llegaremos no solo al de individuo sino hasta el de organización social (familia, clan, tribu, calle, barrio, municipio, provincia, región, país, continente, planeta, galaxia...).

Conclusión: Como ya hemos mencionado, la Biodanza es un sistema de aceleración de procesos de transformación. Estos procesos integrativos de transformación se muevan a varios niveles, molecular, celular,

metabólico, neurológico y existencial. Creando un ambiente enriquecido con ecofactores universales humanos. Por tanto, si es capaz de transformar a las personas, éstas como agentes sociales que son, serán capaz de transformar la sociedad y, por ende, el planeta entero y el universo.

“Cuando me encuentro con el otro comienzo a tener noticias de mí”

Rolando Toro Araneda.

RELATOS PERSONALES

A continuación, voy a presentar los relatos de compañeros y compañeras, facilitadores, didactas y directores de escuelas de Biodanza, que he podido recopilar a través del correo electrónico y del WhatsApp, en formato escrito, de audio o imagen; dónde narran cómo la Biodanza ha cambiado sus vidas.

Relato de Juan Carlos Quintana García - Las Palmas de Gran Canaria

Hace aproximadamente unos cinco años, me encontraba en un momento personal de sentirme perdido y desubicado. Estuve viviendo en la península durante siete años; sobre todo en Barcelona, donde conocí a gente interesada en el crecimiento personal, en las tradiciones antiguas y en las terapias del alma.

Después, ya de vuelta a Gran Canaria, de una crisis de pareja, las secuelas se hacían patentes en mí en forma de tristeza, apatía y falta de alegría de vivir. Anhelaba encontrarme con gente vital con la que seguir creciendo y con la que compartirme. Anhelaba la sensación de pertenencia que te proporciona un grupo, una manada.

Después de un periodo corto, recordé una clase abierta de Biodanza a la que había acudido unos años atrás. Recordaba muy claramente la alegría que me produjo esta experiencia. Fue toda una revelación para mí.

Sentí en ese momento que ese podría ser el camino que me ayudara a reencontrarme con mi yo alegre y entusiasta.

Después de una breve búsqueda en internet, encontré el que sería mi primer grupo de Biodanza. Allí empezó todo.

Mis primeros momentos...

La Biodanza resultó ser más de lo que yo esperaba. En aquel momento me sorprendió al igual que lo sigue haciendo cada vez que disfruto de una sesión. Disfrutar.... Esa quizá sea la palabra que mejor defina a la Biodanza. Disfrutar de estar acompañado. Disfrutar del movimiento, de la música, de los encuentros, de las vivencias.... Disfrutar y disfrutar.

Aprendí poco a poco que la filosofía que subyace en la práctica de la Biodanza es esa: iluminar nuestra oscuridad a través de situaciones de alegría, nutrición y placer.

Y, volviendo a esos primeros momentos, recuerdo el caluroso recibimiento del grupo y de su facilitadora, María Jesús Armas. Enseguida me sentí como en casa. Rodeado de buena y amorosa energía. Este grupo me ayudó muchísimo a sanar las heridas

emocionales que llevaba conmigo y, aún más, a conectar de nuevo, con el camino del crecimiento personal.

Recuerdo especialmente que, en una vivencia en la que todos estallamos de júbilo y danzando con mucha energía, el estar allí me conectaba con las experiencias vividas en India, donde había viajado dos años antes para visitar y disfrutar de las meditaciones activas de Osho; meditaciones y celebraciones de la vida a través de la música, el encuentro y las danzas. Todo lo que vivía en esas primeras sesiones eran experiencias familiares para mí.

Estaba claro por qué estaba allí y cuál era la manera de trabajar el crecimiento personal que más resonaba en mí: las danzas y los encuentros en grupos me llegaban directos al corazón y hacían fluir “delicadamente” torrentes de emoción que se expresaban en libertad.

...Y los que vinieron después

Así, poco a poco, fui desmenuzando la margarita. La Biodanza es una buena amiga llena de tesoros que se deja descubrir para ti, suavemente, a su debido tiempo, sólo cuando estás preparado. Los tesoros que encierra son muchos y todos buenos.

Como un ritual que se diseña a tu medida para celebrar, festejar o sanar. O simplemente para darte cuenta de algún hito importante y relevante para ti, las sesiones de Biodanza han ido acompañándome a lo largo de estos cinco años en el proceso de vivir. Me ayudó primeramente a festejar la felicidad del encuentro en grupo, a reír a carcajadas y sin motivo. Me emocionó en las reuniones multitudinarias en los encuentros nacionales con personas de muchos países. Me ayudó a superar el duelo de la muerte de mi suegro y a festejar la alegría de vivir. Me mostró mi salud, mi vitalidad, mi Yang y mi Ying (jugando juntos y por separado). Me mostró que, en verdad, somos uno. Me dio el regalo de la belleza en los ojos de los otros y me ayudó a valorar mi propia belleza y valor.

Relato de Anja Pietsch - Las Palmas de Gran Canaria

Primero asistí a sesiones sueltas de Biodanza de vez en cuando. Me encantaba bailar desde niña. Sola frente al espejo, sobre todo. Así en grupo y contacto directo con otras personas activaba un poco la timidez y vergüenza en mí, realmente inusual en un Aries.

Pero poco a poco me he dejado fluir y cada vez crecían más en mí las ganas de asistir a un grupo regular.

Cuando abrieron una en mi pueblo, me apunté enseguida.

Cada semana era un evento muy esperado de compañerismo, alegría interna y liberación emocional de las tensiones del día a día.

Yo me fui aflojando de tal manera, que hasta abrazaba a mis clientes como traductora, al saludarlos. Se fueron acostumbrando a mi forma alegre y cariñosa de saludar.

Por otro lado, aprendí a poner límites sanos en mi vida, que antes me costaba bastante. Ahora sí puedo decir que la Biodanza sacó a relucir en esos tres años de grupo regular mi verdadero SER. Considero a mis compañeros de Biodanza mi familia de alma y corazón. Me encanta dejarme sentir, fluir y moverme libremente...Un hándicap para los que quieren bailar salsa o bachata conmigo. Muchas gracias, un abrazo.

Relato de Pedro Reyes - Grupo Regular Las Palmas de Gran Canaria

- Ha aumentado la alegría y la autoconfianza en encontrar respuestas en mí mismo y en la relación de contacto, afecto, comunicación no verbal y verbal con los demás participantes...
- He ido ampliando más mi capacidad de sentir, más que la de pensar (que ha caracterizado mi trayectoria de vida).
- Me ayuda a sintonizar más con la vida, disfrutar y padecer lo que acontece con mayor aceptación.
- Disfrutar con la música y el movimiento haciendo más fluida mi consciencia con claridad para elegir, priorizar y sintonizar con lo que es favorable para mi energía vital.
- Me ayuda a comprobar que es posible otra forma de vivir más armoniosa, nutritiva, equilibrada... que la que tratan de imponernos desde el sistema más oficial, sanitario, sociocultural...
- El grupo regular me está aportando, utilizo la siguiente metáfora, "la experiencia de acudir a la fuente cada semana para beber agua fresca y nutritiva": descanso mental, diversión, activación consciente de auto aprecio, caminar juntos, sacar lo mejor de mí y recibir lo mejor de los otros, ampliar el propio punto de vista con lo compartido en cada sesión entre todos, retomarme con mi atención después de la dispersión atravesada durante la semana, impulsar el autocuidado y la creatividad para continuar sintonizado con la vida en lo cotidiano...

Relato de Jero Camps - Facilitadora Valencia Escuela Ayün de Castellón

Para mí Biodanza ha sido un viaje de transformación. Transformación en el sentido de haber tenido la valentía de ir vivenciando en cada danza lo que la vida me estaba regalando en ese momento. "Coraje de Vivir" La decisión de haber ido cada semana a un grupo es lo que me ha ayudado a experimentar esos cambios internos, que son la llama del sentir. Sentir que puedo ver mis sombras y abrirme al respirar la luz de cada día, conectando con la Alegría de vivir. Siento que la Biodanza me ha elegido para que pueda abrirme a vivir la vida, abrir esos potenciales que están en cada uno de nosotros, al experimentar esos potenciales mi autoestima y confianza hacia la vida y hacia mí misma han ido en aumento. A la misma vez mis vínculos afectivos y de amistad están más presentes. Soy más consciente de con quién quiero estar y a donde quiero vivir. Gracias Rolando Toro Araneda por tan maravilloso legado que nos ha dejado.

TESTIMONIO EIDER MAMOLAR

Bilbao – 45 años

La Biodanza no deja indiferente a nadie. Quien la conoce sabe lo que es sentir cómo el cuerpo recupera su vitalidad, sus ganas de vivir. Y es que Ella vino para eso, para despertar a la humanidad danzante y cuidar de la Vida. Hace 15 años que conozco la Biodanza. Llegó de forma casual, sin buscarla. Y llegó para quedarse.

Aún recuerdo esa primera clase, las sensaciones, los sentires, incluso algunos ejercicios. Me impactó tanto que no dudé en apuntarme a clases semanales. Sentí, entonces y ahora, que había encontrado una joya, un regalo.

La Biodanza, y el grupo me ayudaron a conectar con dos de mis pasiones desde niña: la danza y la posibilidad de transformar el mundo. Lo que no sabía entonces es que la verdadera transformación era la mía propia. No tardé mucho en darme cuenta, y tras unos meses en grupo semanal, supe que quería hacer la Formación de Biodanza en Bilbao.



¿Cómo me ha transformado y me sigue transformando la Biodanza? Lo más visible es que dejé mi trabajo. Tras 13 años dedicada al mundo de la cooperación internacional, “intentando” cambiar el mundo desde lo social, preocupada por lo de fuera, di el paso de soltar un trabajo muy bonito y estable, por la posibilidad de seguir floreciendo y ayudando a florecer a través de la Biodanza.

Esto ocurrió hace 7 años. Desde entonces me dedico exclusivamente a dar clases de Biodanza, y lo digo de corazón, no se me ocurre profesión más bonita.

A través de Ella he recuperado mi piel, la mirada, mi instinto, la determinación, la ternura, mi capacidad de poner límites, la posibilidad de ver más allá de las apariencias, presencia, sencillez, cosmos, raíz, origen, paz...

Soy muy afortunada. Mucho. Y estoy al servicio.

GRACIAS

[Testimonio sonoro de Meri Ojeda \(Grupo de Gáldar\) 8-05-2024](#)

Relato de María García - Grupo de Gáldar

Yo llevo muy poco yendo a biodanza no puedo opinar demasiado, pero he practicado chikun durante mucho tiempo, en la biodanza he experimentado cosas diferentes y en poco tiempo, he conseguido llegar a entrar en trance en una clase, que eso para mí en Chikun paso en años, para mi biodanza es alegría a la vida y me ha aumentado la energía vital y eso es gracias a nuestro maestro, una clase con Miguel Ángel es como una terapia psicológica, mil gracias.

Relato de José León Naranjo - Facilitador Las Palmas de Gran Canaria

Biodanza ha transformado mi vida, de varias maneras.

El poder mantener relaciones auténticas y duraderas no ha dependido de las personas con las que me he cruzado en mi vida, ha dependido de mi disposición a que esto suceda, desde la homeostasis y la transtasis. Poquito a poco veo la vida desde otro prisma, otra mirada, más afectiva hacia mí y por consiguiente hacia los demás.

Practicar Biodanza es una suerte que recomiendo a muchas personas. Encontrarse con uno mismo para encontrar personas, tomar decisiones en base a lo que el cuerpo me pide o mi sentir, siempre equilibrado con la razón.

Descubrir la capacidad de estar situado delante de lo apolíneo en la vida sin olvidar lo dionisiaco.

A pesar de la jerarquía incoherente de varias instituciones que promueven este Sistema, en mi próxima vida volveré a buscar a un facilitador o facilitadora de Biodanza para que me siga cambiando mi existencia con este maravilloso Sistema.

Relato de Lourdes Sosa - Las Palmas de Gran Canaria

Uff, cómo comenzar este relato de vivencia, pues desde el principio. Conocí la biodanza de casualidad o causalidad, saliendo de trabajar como animadora sociocultural en una residencia y fui a una clase abierta, además recuerdo que era una supervisión de dos chicas que no conocía. Tras ese instante lleno de caras felices, me adentré en un grupo regular, donde en ocasiones tuve resistencia conmigo misma en ir, horarios de trabajo, dolores de lumbalgia entre otros, sin embargo, seguí. Era un lugar reconocido para mí, me sentía en casa. Paso el tiempo entre talleres vivenciales como las estaciones, que me enamoró la metáfora en como soy con la propia naturaleza. Un paso más comenzar con la formación poder entender e interiorizar lo que cada didacta, compañero o compañera con el que compartía instantes, la alegría, vitalidad, conexión. Me ha dado ser una persona más equilibrada, o eso lo intento, creer en las personas y en su transformación personal y así solo así, habrá una transformación en la humanidad. Besitos enormes

Relato de Helena Lorenzo - Didacta Tenerife

La Biodanza marcó un antes y después en mi línea de Vida, convirtiéndose en una herramienta clave para entenderme, entender a los demás, conectarme con mi cuerpo y con la naturaleza. Esto ha significado que mis valores de vida, la mirada hacia los demás y hacia mí, se ha clarificado entendiendo que nuestra misión aquí es aprender a amar. Que la felicidad pasa por la libertad personal y que cualquier cosa que nos acontece es siempre beneficiosa, aunque a veces sea difícil de transitar. La Vida siempre está a nuestro favor y prepara el camino para nuestra evolución hacia una Humanidad más humana.

Testimonio en Audio de Silvia Garabote - Facilitadora La Coruña:

[Primera parte del relato personal de Silvia Garabote](#)

[Segunda parte del relato personal de Silvia Garabote](#)

[Tercera y última parte del relato personal de Silvia Garabote](#)

Relato de Vicente Subiela - Las Palmas de Gran Canaria

Mi proceso de transformación de biodanza ha sido un progresivo camino desde la rigidez a la flexibilidad, física, emocional, relacional y mental.

De ser un hombre temeroso de mostrarse tal cual es, a ser una persona más expresiva y libre y, por otro lado, desde la dificultad de conectar con otras personas a estar abierto al encuentro.

Este proceso se hizo particularmente intenso durante el periodo en el que compartí experiencias de fin de semana (formación con Margarita) con mi pareja. Fue un desafío en ocasiones, pero muy enriquecedor y una forma ideal de crecer a nivel individual y como pareja

Lo anterior se centra sobre todo en las líneas de vivencia de afectividad y sexualidad, que eran las que tenían un punto de partida más deficitario en mi caso.

Pero cabe añadir un despliegue de creatividad, transcendencia y vitalidad que amplió (y sigue ampliando) mi proceso de desarrollo personal desde una perspectiva de salud integral (física, emocional, espiritual).

SIGNIFICADO QUE TIENE PARA MÍ LA BIODANZA

De una manera poética puedo decir que para mí la Biodanza ha sido:

“La más bella historia de amor”

Qué sucedió de manera imprevista, como suceden las mejores cosas...

Un cartel leído al azar, una llamada informativa, un impulso, una primera sesión de Biodanza,
un hasta luego...

Varias invitaciones, una aceptación y mis primeras Biovacaciones...

Y allí fue donde me enamoré profundamente de la Biodanza.

**Y de vuelta a casa, estas letras nacieron de mis entrañas. Muchas veces,
cuando la emoción es tan grande, la palabra se reduce y habla el corazón.**

Ojos que sonríen, miradas que hablan.

Seres luminosos danzando a la vida, dejándose SER bajo el influjo de la Madre Naturaleza.

Energía positiva y acogedora que te hace sentir viva, llena de magia.

*Momentos inolvidables que te llenan el espíritu de cariño, alegría, ternura, respeto, tolerancia y
mucho, mucho*

AMOR.

Desde ese momento, me deje llevar por el flujo del amor con pasión, inocencia y entrega. Un camino sin retorno, de gran aprendizaje y reencuentro conmigo misma. De vivencias, procesos y recursos que me han ayudado a reconocer/me, conocer/me y madurar en coherencia, integración y amor, permitiéndome disfrutar momentos maravillosos y de intensa felicidad que atesoro en mi corazón como fuente de ejemplo y de vida.

Relato de Mesuki Núñez - Facilitadora Madrid

La Biodanza salió a mi paso en un momento más caótico de mi vida, necesitaba reconectar como algo fundamental, el agradecimiento de sentir la vida en mi vida

Después de estar practicando Biodanza en un grupo regular, comenzaron los cambios sutiles, al principio fue como reconocirme, observarse, que las cosas y pensamientos tomarán su lugar de importancia.

Los primeros que notaron mi cambio fueron las personas más cercanas a mí, me decían "que ha pasado estás más luminosa, alegre y serena"

Yo todavía no sabía que estaba pasando, hasta que un día comencé a darme cuenta de lo que NO quería ya más en mi vida, fue tan sencillo y fácil, jamás lo hubiera imaginado.....

Todo lo que siempre me costaba o no quería hacer o estar, de un plumazo desaparecieron de mi vida, dando paso a otras oportunidades (laborales, sentimentales, conflictos en general), y comencé a elegir lo que, si quería y fui probando, en cada clase de Biodanza sentía que trabajaba o experimentaba aspectos para mi vida y así poco a poco, cambié de amistades, de vivienda, de pareja, de trabajo y fueron apareciendo lo que el universo tenía para mí, una vida más plena más yo.

Hay ejercicios que me han ayudado mucho en este proceso de cambio, como los caminares de biodanza, he recurrido a ellos en momento de cotidiano para coger fuerzas, para sentirme más empoderada y siempre han funcionado un caminar con determinación en los túneles del metro cuando regresaba cansada del trabajo, me ayudaron a llegar a casa con otra energía Vital, ejercicios de fluidez donde encontraba mi paz interior y la fuerza del elemento agua para adaptarme a los cambios, ha sido fantástico.

Hoy con mi grupo regular de Biodanza voy viendo y escuchando los cambios sutiles de mis alumnos y me han hecho agradecer más y más a este Sistema de Integración Humana que es la Biodanza y a su creador por dar la oportunidad de utilizar esta herramienta que tanta sanación hace en las personas.

Relato de Francisca Cruz Díaz - Trío Biocéntrico Las Palmas de G.C.

Biodanza me ha proporcionado un espacio humano, único y singular, seguro y amoroso donde poder expresarme libremente y con confianza. Sí, porque cada semana el grupo de personas me permite expresarme libre de juicios y ataduras. Se crea un espacio de respeto, cuidado y afecto donde puedo abrirme y confiar propiamente en los demás y por añadidura hasta en mi misma, con menos miedos y temores.

Y todo ello me resulta sorprendente continuamente a través del cuerpo. Suelo escuchar, "el cuerpo no engaña y se muestra con verdad y habla", en las distintas propuestas que se dan en cada sesión. Cuando me sucede me encanta, me parece poderoso y casi mágico que mi cuerpo sienta la emoción y se exprese abiertamente y asimismo también pueda conectar en las distintas vivencias con "ser y estar presente, aquí y ahora." Soy más consciente de ello y es un valor añadido que deseo hacer más latente y palpable en mi día a día fuera de la sesión de Biodanza.

Desde esta consciencia y expresión corporal, reconozco cada vez más mis fortalezas y también mis limitaciones y obviamente lo importante de la autorregulación. Otra vez me lleva al cuidado y respeto hacia mí misma en todos los ámbitos, tanto fuera como dentro de la sesión de BIODANZA... En ello estoy.

Relato extraído de la monografía de Pedro Royo - Facilitador Lanzarote

En mi caso, con Biodanza superé un precario estado emocional de tipo sentimental recuperando la alegría de vivir, incrementando mi autoestima y mi energía vital. También me ha ayudado a ser más consciente de mí mismo, de mis limitaciones, conectar con mi interior y “sosegarme”. Y cómo no, me trajo el Amor de pareja, de la mano de los Reyes Magos con su magia, cumpliéndose así los deseos que les había pedido en mi carta...

El testimonio de los alumnos de Pedro Royo lo avala:

Con tan solo dedicar dos horas a una sesión semanal de Biodanza consiguen dormir más y mejor, soltar tensiones, sentirse más alegres y con más ganas de hacer las cosas, olvidar las preocupaciones, conectar consigo mismos y con los demás, sentirse queridos y aceptados, ganar en flexibilidad, abrir el corazón a expresar las emociones, disfrutar de la música y el movimiento sin reglas ni limitaciones, sentir el cariño de los compañeros, desarrollar la creatividad y la empatía, ser más conscientes del momento presente... en definitiva, **vivir la VIDA con mayúsculas !!**

Además, muchos de ellos, sobre todo mujeres, se sienten rejuvenecidas y con la cara más luminosa.

Respuestas de algun@s alumn@s a la encuesta para personas que hacen Biodanza por primera vez:

**¿Qué tal te sentó la sesión de Biodanza de ayer? **

¡Fantástica! Mientras bailábamos y veía unos ojos tristes y evasivos y, otros alegres y juguetones, solo quería compartir lo mejor de mí para ver sonreír esos ojos brillantes. Entonces comprendí que somos esas ventanas al mundo que silenciosamente siempre brillan, solo que no somos capaces de conectar con ella. Estamos tan metidos en el personaje... al tiempo que esa esencia permanece inalterable. ¡Hermoso!

¿Cómo te sientes hoy?

Me levante con energía y luego con mis hijos he estado especialmente enojada ☐ ☒ 

¿Ha tenido efectos positivos?

Si. Mientras bailábamos. No dude, confié en la vida, me permití ser guiada, no sentí miedo, desconecte, no me cuestione la necesidad de abrir los ojos.

¿Cuáles?

Dormí estupendamente.

¿Puedes comentarme alguna cosa que te gustara especialmente de la sesión?

Me sentí en confianza, un entorno seguro donde me permití “ser”.

Llevo prácticamente 4 años facilitando grupos regulares de Biodanza en Lanzarote.

El pasado miércoles 19 de abril de 2023 celebramos de nuevo el Día Mundial de Biodanza. Tuvimos una sesión muy bonita en la Sociedad Democracia de Arrecife.

Al terminarla, dos alumnas mayores, sobre los setenta, me dieron un testimonio precioso del efecto que Biodanza estaba teniendo en ellas:

Tras casi dos meses de asistir al grupo regular una de ellas destacaba los ejercicios de identidad que le han ayudado a decir no y a poner límites, incluso a su propio marido, cosa que antes le costaba muchísimo.

La otra destacaba cómo a partir de practicar Biodanza está consiguiendo que las cosas negativas que le dicen no le afecten tanto, que le "resbalen", siente aumentar su memoria y también consigue desconectar mejor de su propio barullo mental. Ella es muy sensible, anda delicada de salud y nota que ahora está más fuerte y con más seguridad en sí misma. Los otros compañeros hablaron también de la sensación de libertad, ligereza, cariño, vitalidad, ternura, optimismo, relajación, alegría, etc. que les brindan las sesiones de Biodanza.

Todos coinciden en que la regularidad y la entrega sin expectativas son muy importantes para conseguir esos efectos.

Para mí es un regalo recibir estos sentires tan hermosos y me ayudan a seguir apostando cada día con más ilusión en mi labor como facilitador de Biodanza.

Gracias Rolando y colaboradores por crear este maravilloso sistema de desarrollo personal y grupal que cuida de la Vida y la pone al centro.

Testimonio sonoro de una alumna

Relato de Saro María - Trío Biocéntrico Las Palmas de G.C.

Hace muchos años que conozco Biodanza, a veces participaba en algún grupo por un tiempo y luego abandonaba. En esa época tenía problemas para comprometerme con una actividad fija...así pasó mucho, mucho tiempo. Pero desde hace unos pocos años he regresado, y mi vuelta a este Sistema ha sido todo un "Descubrimiento".

Personalmente creo que participar en un grupo regular es enriquecedor porque no sólo vas a mover el cuerpo para bailar, sino que compartes vivencias con tu grupo, haces buenas y sinceras amistades y por supuesto te comprometes con todo lo que te rodea y contigo mismo. En el grupo regular se comparten muchas vivencias íntimas y personales que nos ayudan a crecer como en una familia. Abrimos nuestros corazones y nos mostramos a los otros.

También en los encuentros me emociono muchísimo y ahora, por fin soy capaz de expresar mis emociones (lo que era muy difícil para mí anteriormente).

Las miradas, el contacto, los abrazos ... son un "Regalo Indescriptible". El disfrute, el placer ... saborear y a la vez fluir con la vida.

Resumiendo, cada vez más descubro la Alegría de Vivir conmigo misma, con los otros y con todo lo que nos rodea.

Relato de Beatriz Benabarre Vallés - Didacta Biodanza SRT Zaragoza

LA TRANSFORMACIÓN DE LA BIODANZA EN MI VIDA

Conocí la Biodanza en el año 2002, la primera vez que fui a una sesión no entendí el abandono que mi mente había sufrido.

De una mente pensante, rígida y estructurada a una mente relajada, tranquila y fluida, en dos horas.

Me fascino esa "droga", que consistía en música, movimiento y un grupo, y que llamaban Biodanza, me hice adicta, comencé a necesitar la dosis semanal, para mantener la lucidez de mi equilibrio y mi salud emocional.

Poco a poco quise investigar más en ella, me hice facilitadora, didacta y me dediqué a vivir con ella la vida.

Cuanto más la investigaba, mejor estaba conmigo, mejor me entendía, mejor entendía a los demás y al mundo.

Mi transformación a través de la Biodanza me llevó a una evolución personal, no solo con los grupos, sino con colectivos sociales e instituciones.

Para mí la Biodanza me ha enseñado:

- 1- Una transformación cognitiva, en la forma de expresarme y mirar la vida.
- 2- Un despreocuparme de decidir tras un “NO”, ya que, con él, se abren miles de posibilidades a otras danzas.
- 3- Ver las señales que día a día hay delante de nosotros y mirarlas, ya que, si no las miras, la vida te empuja con brusquedad a que las mires.
- 4- Que la vida no tiene prisa
- 5- Una forma de vida diferente, fuera de las profesiones establecidas, con libertad, sin horarios, y pagando todos los impuestos legales.
- 6- Agradecer cada paso que da mi cuerpo, cada día, cada paso, cada momento

Relato de Ismael Sanchis - Escuela Ayün Castellón

“Hace unos diez años, después de haber pasado por todas las terapias alternativas y trabajarme todos los patrones limitantes que tenía. Buscaba algo que me centrara en la vida, pero sin tanto esfuerzo, que me proporcionara, alegría, placer, diversión, no más sufrimiento.

Y apareció la biodanza, así como, el maestro aparece cuando el discípulo está preparado. Han sido diez años de grupo regular ininterrumpido y han dejado mucho amor, muchos amigos especiales y miles de vínculos afectivos y sanadores. Mi vida es más plena, la rige el corazón y la abundancia se ha instalado en ella.”

Relato de Atilio - Las Palmas de G.C.

Mi relación con la Biodanza ha sido determinante. Descubrí un sistema educativo que realmente se ocupa de ayudar en su educación personal a cada ser humano, independientemente de cualquier diferencia. Es un método que me inspira desde el primer momento y responde a mis necesidades de aprendizaje, comprensión, pertenencia, amor, expresión, exploración, de sentido, etc. Todo con coherencia y un marco definido. Se muestra al mundo como un método bien definido en la expansión del amor que somos y la constante transformación que acoge lo universal y lo humano en la misma experiencia.

Descubro que la Biodanza me aporta experiencia vital que es liberadora, es una experiencia que me reta a asumir mi responsabilidad afectiva para conmigo mismo y da frutos positivos en la mejora relacional con los otros.

Hace 20 años que está presente en mi vida y es un hilo conductor mediante el cual voy experimentando y desarrollando mi vida. De alguna manera llegó a mi vida para quedarse y acompañarme en mi desarrollo y transformación. Desarrollar y tomar consciencia de la consciencia afectiva fue toda una revolución para mi manera de relacionarme y para mis familiares y amigos que se han ido transformando en la medida en que yo me voy transformando. Terminé en 2007 mi formación en Gestal. Entonces hacía constelaciones y Biodanza. Decido irme a Inglaterra a experimentar ser bailarín pues era lo único que me inspiraba vida. Bailar toda mi vida fue una manera de estar cerca de la libertad de expresión, aprender del cuerpo y ser creativo en la expresión corporal de mis bailes.

La Biodanza jugó un papel determinante aportando determinación, coraje y la creatividad a mi vida de manera más marcada. Renové toda mi vida cuando comprendí que era posible ser yo gracias a Biodanza. Cerré por completo mi vida en Canarias y me fui con la intención de descubrir, crear y vivir mi vida. Reconozco la importancia de la Biodanza en este proceso.

También me gustaría hacer claro que en mi caso; Gestalt, Constelaciones y Biodanza fueron el trio perfecto que surtió el efecto transformativo. Desde ahí comprendo y recomiendo la diversificación de experiencias y la necesidad de afrontar varias técnicas donde la psicología, la expresión artística, y la conexión con la naturaleza unidas a la buena alimentación, el deporte y una práctica de Biodanza regular con una dimensión educativa en otros campos es, en mi caso lo “más mejor”.

La espiritualidad o dimensión espiritual para mí es de suma importancia. La mayor transformación es cuando accedí a la educación espiritual hace cuatro años tiempo en que también comencé la formación para facilitador de Biodanza. La Biodanza ha tenido un papel determinante como guía, precursor, hilo conductos y sostén de mí ser, aunque la gran renovación en mi caso es la inclusión de la dimensión espiritual en mi comprensión íntima de mi ser. Solo así es que puedo explorar con mayor claridad el suceso de Biodanza va liberando de ataduras, dogmas o extremismos.

Ya es evidente que los extremismos y unilateralismos llevan todos a una deformación de la experiencia, llevándonos a un universo de irrealidad desde donde nos volvemos opresores de lo social, opresivos de lo personal. La Biodanza está sujeta a la misma realidad que cualquier otra disciplina. Necesitamos hacer otras cosas y ocuparnos de otras dimensiones para poder integrar la vida que vivimos y lo distinto en la vida que elegimos. Descubrir el camino personal y mantener la Biodanza como hilo conductor para mí, ha mostrado el equilibrio posible más acorde con mi experiencia de la realidad. Por el momento es una herramienta de auto indagación, una vía educativa y en proyección de futuro, seguro estará ahí como modo de liberación e indagación personal.

En los últimos cuatro años remarcar lo enriquecedor que ha sido para mí maduración existencial la práctica de Biodanza. Mi entrada a la adultez o salto consciencial de los 45 años, que suele ser visto y experimentado como una crisis existencial, o incluso quedar abortado por falta de guía espiritual, aun en nuestros días.

En mi caso, se dio el renacimiento, en una sesión de biodanza y fue conducido por una reeducación desde lo espiritual fuera de la Biodanza pero que suceden al unísono, ese es mi camino personal. Ahí descubro que la biodanza es un método educativo que está diseñado para acompañar al ser humano hasta ese momento y otros momentos de ese calibre como los que se dan a los 7, 12 y 22, 68 años de edad. Aunque depende de la persona hacerlo concreto y aunque la trascendencia está incluida en el método Biodanza, no se toca la dimensión espiritual de frente. Para mí es significativo que un método que facilita la maduración del ser humano a su dimensión espiritual no incluya la dimensión espiritual en la parte técnica como una referencia clara, en su lugar y sabiamente, Rolando lo hace desde la dimensión poética para referirse a lo espiritual. Intuyo que por que era evidente la inmadurez espiritual actual de la humanidad a pesar de las tantas religiones que pretenden ser representación de dios en lugar de ocuparse de educación espiritual para la liberación personal. Claro que cada

época tiene su historia de relación personal con Dios y esta es la nuestra. Rolando acota en la palabra trascendencia la experiencia de lo espiritual por estar limpia de polución dogmática. Hace vivencia la meditación y la plegaria. Llevando el rezo y una expresión práctica, real, autónoma, liberadora y universal que tiene como único objetivo la libre expresión del instante presente. Así todos estamos expuestos a nuestro nivel de madurez espiritual y evolucionamos según nuestros estados de maduración espiritual, sin interferir o lastrar a los otros, todos participamos de la vivencia libre de juicio o al menos, en el intento para lograrlo en cada sesión compartida. El respeto y el cuidado afectivo son centrales en Biodanza y el ver que todo el que practica es consciente de la centralidad de estos dos elementos me genera mucha seguridad para permanecer en el camino de explorar desde la Biodanza.

Luego está la inclusión de la expresión corporal que muestra la oración personal de cada cual, con las limitaciones y posibilidades de cada uno, dando lugar a la verdadera conexión con lo universal que todo incluye.

Luego está el objetivo de la biodanza a largo plazo de estar presente en todo el mundo y en todos los niveles sociales, sanitario, empresarial, político y administrativo no como sistema de dominación, si no como elemento de concordia, acercamiento humano, ecología social y sanidad universal. Hace que me inspire en formar parte de un proyecto que tiene como fin único el desarrollo humano en libertad para la libre expresión de su belleza universal, el amor de Dios y lo inconmensurable del misterio de la Vida.

Hay más cosas, como las meriendas, los almuerzos, cenas y desayunos que compartimos por ejemplo ;)

En líneas generales esto es mi transformación y la importancia de Biodanza en mi vida.

Relato de Ana Belén Alonso - Tenerife

La biodanza ha sido un cambio de vida. De hecho, sigo jugando, sigo compartiendo, y no veo sin cada clase que refuerza y me da vida.

Fui sutilmente zambullirse en el fluir de los sentidos, jugando con ellos como una niña despertando poco a poco ante una gran cantidad de estímulos, para que de repente práctica tras práctica empezara a cambiarme de dentro a fuera como si fuese una transformación progresiva, bonita e inconsciente. Empiezas a ver la vida con más colores y por supuesto, te relacionas con los demás desde otro lugar, desde el corazón. No fuerzas solo propones, quizás un cariño, a lo mejor un abrazo, todo que sume un acercamiento respetuoso comenzando con la llave de su mirada. Todo está bien en la biodanza, un todo está bien que habla de la aceptación y de tu espejo, que es el otro, por eso, todo lo que sientes en cada vivencia, está bien, es hermoso como es. Tú al igual que los otros eres y te sientes hermoso por existir. A esta comprensión y muchas más te lleva la biodanza. Es simplemente maravillosa. Transforma tu vida, si decides que ella entre en ti, hacerla consciente de cada paso de tu vida. Es mágica, siempre digo, entras en la sesión, sales renovado, como la magia o la danza de la vida. Eso significa biodanza, al menos para mí jejeje.

[Testimonio en Audio de Tarha Arena.](#)

Relato de Luz Marina Sánchez - Directora de la Escuela Canariensis

Yo siempre fui una niña con suerte y feliz, con una infancia presionada por la responsabilidad, y ser lo que mis padres esperaban de mí. Contentar a los demás y cumplir ama al prójimo como a ti mismo dirigían mi vida. La biodanza llegó a mi Vida por la música y lo primero que cambió es que cuando coincidía con los otros en una danza, el otro era yo o parte de mí. Cada miércoles en el grupo regular de mi primer facilitador Juan Luis, mi corazón, mi cuerpo y mi sentir salía de allí vibrando de armonía, de calor, de amor por la Vida. Y no sabía qué era lo que realmente ocurría en las clases, pero sí sabía que quería estar allí, que me lo pasaba muy bien y que la música de cada clase me fascinaba. Pasó el tiempo 4 años y decidí que todas las transformaciones realizadas hasta entonces: cambio de casa, pareja, trabajos... eran fruto de lo aprendido en esas sesiones, buscando un mejor disfrute del Vivir, conmigo, con los otros y con la Vida, mayor integración, por tanto, me sentía más feliz. Biodanza en sí es transformación, adaptación al movimiento que vives en el aquí y ahora, reconocerlo, aceptarlo y tomar decisiones, llevar cada día parte de tu sentir, pensar actuar con integración y coherencia, guiados por el corazón. Me siento feliz de seguir transformando y haciendo renacer mis células cada vez que hago una sesión de biodanza. Agradezco a las personas que me animaron a practicarla y a los maestros que han estado en mi Vida. Sigo transformándome en mejor persona cada vez que vivencio sesiones de Biodanza. Gracias por bailar conmigo durante estos 25 años.

Relato de Victoria Toledo - Facilitadora El Hierro

Cuándo hace ya muchos años, oí hablar por primera vez de Biodanza me cautivó. Las amigas que vivían la experiencia me contaban con lujo de detalles su sentir, sus reflexiones respecto a determinados ejercicios clave que les marcaban sobremanera...y con ese impulso me apunté a mi primera sesión.

Cuando empezamos a tomarnos de las manos para formar la ronda de inicio me sentía rara, como fuera de lugar...

Cuando elegimos un compañero para caminar, coordinación rítmica, casi me muero de la emoción...se me rayaron los ojos...y así con todos los ejercicios...

En una sola primera sesión me di cuenta de que me estaba conociendo más que en toda mi vida de reflexiones y terapias de crecimiento personal.

Estaba conociendo mis carencias y limitaciones, además de mis potenciales, sin pararme a pensar/analizar/juzgar, sino desde el disfrute y las ganas de repetir para ir disfrutando de mi evolución.

El runrun de mi cabeza, con el que crecí, un día desapareció.

La falta de objetivos, se convirtió en un mundo lleno de posibilidades.

La nube negra que se cernía sobre mí, se convirtió en un hermoso día soleado.

...y todo esto desde la alegría, el placer, la confianza de saberte merecedora, desde el compartir, desde el respeto, desde la escucha a una misma y al otro, desde la entrega en cuerpo y alma al aquí y ahora, sin las cortapisas de los miedos infundados y heredados.

En la actualidad todo mi ser está en concordancia con lo que siento: vivo y convivo dónde y con quien deseo, trabajo donde he elegido, y ahora estoy deseando compartir Biodanza con todos aquellos valientes que se atrevan a VIVIR.

[Testimonio en Audio de Hada - La Palma.](#)

Relato de Juan Luis - Didacta Las Palmas de G.C.

Disputé de dancar para mí, no para los observadores, dancar sólo para mí. Conoci, fui consciente, de la relevancia del otro, y de lo otro, para mi existencia. Practiqué la escucha, conteniendo el prejuicio y juicio inmediato, permitiendo que surgiera la empatía, incluso en el desacuerdo. Diferencié el sentir, el reflexionar y el actuar, la emoción del sentimiento. Descubrí algunas trampas del lenguaje y del razonamiento que traicionan los deseos y nos alejan de lo que deseo ser.

Descubrí la importancia de manifestar el afecto, la vulnerabilidad, el asombro ante lo insospechado.

Grosso modo, Biodanza ha facilitado redescubrirme, transformarme y adaptarme. No he alcanzado la perfección, no lo pretendo, y seguro que Biodanza no sería de ayuda a eso. He sido consciente de muchos errores, al reflejarme en el otro veo mis aciertos y errores.

No dudo jamás, cuestionarme con las tres preguntas vitales: ¿cómo vivo, con quien y cómo quiero vivir ??

Jesús María Martín Atienza - Facilitador y Didacta Biodanza SRT León

¿Cambios debidos a la Biodanza?

1. Antes de hacer BD, venía cualquiera, me llamaba "tonto", y el mundo se me caía encima. Estaba días, semanas, con la congoja y el disgusto. Y "Tonto" es casi un halago para los comentarios que tuve que escuchar por parte de los demás. Ahora, con Biodanza en mi vida, sé que quien me dice "tonto", es un reflejo de su propia personalidad, puedo ver el camino que tiene delante por recorrer. Ahora, las injurias y comentarios destructivos que escucho hacia mí, los siento como "no míos", y los veo pasar, observando un camino que no se andó, y que yo sí tengo transitado.
2. Antes de hacer BD, podía vivir en cualquier lugar, en cualquier ciudad, en cualquier tipo de alojamiento. "Es lo que hay", me consolaba, aunque fuera una cueva a las puertas del cementerio.

Ahora, con Biodanza en mi vida, he de sentir el lugar, escuchar lo que tiene para decirme, conectarme con la vibración, sentir que me acoge, y poder hacer ese intercambio de energía con el lugar: “Tú me proteges de la vida, yo hago de la casa, un hogar”.

3. Antes de hacer BD, las actitudes de los demás las juzgaba, las comparaba, las criticaba, las criminalizaba... (mi actitud nunca, siempre era la de los demás).

Ahora, con Biodanza entiendo que todos nuestros comportamientos están movidos por hilos invisibles del cosmos, que se llaman arquetipos, y que ante las actitudes de los otros, no hay que enjuiciarlas, sino cubrir con un manto de comprensión. Nadie sabe los senderos de la vida del otro. Y cuanto menos me gusten, más he de comprender desde el respeto y el amor.

4. Antes de hacer BD, trabajaba para vivir. A menudo en ambientes empobrecidos, donde nunca se me valoraba, donde era un número, donde se podía palpar la angustia, el abandono, en un trágico naufragio afectivo y total ausencia de vocación.

Ahora, con Biodanza, escojo el trabajo que más resuena con mi momento de vida. La misma Biodanza se ha convertido en vocación, meta, impulso y fuente de ingresos. Y ahí, la afectividad reina, la necesidad decrece. La valoración triunfa, la angustia desaparece. El agradecimiento de los demás se multiplica, y el trabajo se convierte en una fuente de placer.

5. Antes de hacer BD, tomaba decisiones en base a la experiencia de la mente, o en base a patrones convencionales, o en base a modas pasajeras, insulsas y sin ninguna conexión afectiva con mi ser.

Ahora, con Biodanza, redescubrí el significado de la palabra “Autenticidad”. Mis acciones son más, no son “para que...” o “para quien...”

6. Antes de hacer BD, los conflictos en las relaciones hacían que la rabia, la venganza, la ira, el enfado, tuvieran gran protagonismo en mi vida.

Ahora, con Biodanza, he dulcificado esas relaciones con las personas, y el peor sentimiento que empapa mi corazón es la indiferencia. El amor, la comprensión y la amistad han crecido en mi interior como un campo de amapolas en la más lluviosa de las primaveras.

7. Antes de hacer BD, buscaba amigos y amores para llenar un vacío que ni siquiera veía, para intentar sanar un pasado de abandono en la niñez.

Ahora, con Biodanza, aprendí a acoger a quien venga, a no forzar, a no mendigar amor, aprendí a estar bien conmigo mismo, a hacer de mi soledad un lugar hermoso, a tener un mundo interior rico. Y allí no es necesario ir detrás de nadie ni de nada. Todo está en mí. Yo estoy en todo.

Relato de Laura Moreno - Grupo Regular Las Palmas de G.C.

Para mí la Biodanza ha supuesto una transformación gradual en la que he aprendido a disfrutar y disfrutarme, conectándome con la risa, la dulzura, la ternura, las ganas de vivir...siendo cada vez más yo. Viviendo momentos inolvidables de miradas y abrazos...Biovacaciones únicas y relaciones en las que siento existe una misma vibración: ¡la del Amor!

Relato de Inma Sosa - Lanzarote

Mi primer contacto con Biodanza fue casual, en un momento de mi vida en el cual existía un bloqueo emocional y social importante. Una desidentificación que no permitía fluir.

Poco a poco con la ayuda y comprensión del grupo, esos bloques fueron cayendo paulatinamente dejando aflorar mis sentimientos, cayendo caretas e interactuando tanto con mis compañeros como en mi día a día. Permitiéndome cambiar mis planteamientos de vida y vivir más desde la conexión con el sentir. Sintuéndome querida y valorada. Ha sido un trabajo duro a la vez que gratificante. Me ha enseñado la importancia de las relaciones, de poner límites, escuchar, dar y recibir de CRECER

Relato de Ángela Mesa - Tenerife

En mi caso, soy pedagoga y hasta el momento he trabajado los últimos cursos como orientadora escolar en centros de Santa Cruz.

Empecé en Biodanza en septiembre de 2022. Me enteré de casualidad, por una compañera de trabajo, que iba a ver cómo era una sesión de Biodanza con Claudia Oliva que comenzaba como profesora e intentaba conformar un grupo.

La experiencia me gustó mucho, porque comencé a experimentar sensaciones y emociones que me atrapaban y notaba una mejoría a nivel físico de algunas dolencias, a pesar de que en ese momento había un grupo estable y eran personas diferentes.

Por circunstancias de la vida, Claudia tuvo que dejar el espacio en Santa Cruz para trasladar su espacio al Norte de la isla y me llegó por varias vías que Argelia tenía un grupo y que era muy buena profesora, así que comencé con ella y desde entonces me han acogido en su grupo y estoy encantada.

La Biodanza me ha ayudado mucho, cuando empecé en ella sentía que ya no tenía ilusiones en la vida, era como vivir y hacer por hacer. Sin embargo, rápidamente comencé a notar un cambio, me ha ayudado a trascender y superar pérdidas familiares, a tomar decisiones de cambio de lugar de trabajo y a superar los problemas que han surgido en el trabajo y que han sido complicados. Mi última decisión, que considero que me ha ayudado a tomarla la Biodanza, es la de jubilarme ya (podría continuar unos años más) pero lo he decidido de manera voluntaria, para cuidarme y propiciar una calidad de vida y acompañar a mi familia. Esto es en definitiva lo que supone para mí la Biodanza, cada sesión es algo novedoso para mí y descubro cosas nuevas.

En una ocasión Walter, cuando hacía la supervisión de Claudia y venía a las sesiones, me dijo que era asombroso el cambio tan rápido que notaba en mí y que parecía que subía como trepando hacia arriba a algún lugar y subía sin parar hasta donde me llevara. Pienso que estaba preparada porque desde hace años me ha gustado practicar otras terapias alternativas.

Mi intención es seguir practicándola porque significa mucho para mí.

Relato de María de los Ángeles Baba Marrero (Angie) - Las Palmas de G.C.

Hola, mi nombre es Angie y me siento muy agradecida por esta oportunidad de expresar lo que es la Biodanza para mí. La primera vez que conocí la Biodanza fue hace unos 11 años. Yo estaba pasando por aquel momento por una enfermedad que me había hecho pasar casi un año de mi vida en cama y prácticamente sin salir a la calle, excepto cuando tenía que acudir a las citas médicas. En mi primera clase estaba un poco asombrada por la muestra de emociones que presencié, algunas personas gritando de dolor o tristeza y otras llorando o emitiendo sonidos de liberación. Reconozco que por mi mente pasó la idea de no volver a ese sitio tan raro, pero hubo algo que me enganchó desde el primer momento.

Yo siempre he tenido una personalidad muy tranquila, no suelo hablar mucho y es difícil para mí expresarme en público. El hecho de que durante la clase de Biodanza no se hable y la expresión se realice mediante la mirada y el movimiento, fue algo que me hizo sentir cómoda y querer volver a la siguiente sesión ¡Me encanta bailar sintiendo el ritmo de la música! Aunque esto fue un gran reto para mí, en aquel momento que mi situación física había cambiado y mi movimiento estaba más limitado por el miedo al dolor y a recaer. La Biodanza me ayudó mucho a adaptarme a mi nueva realidad, mejorando físicamente con cada nuevo movimiento y aprendiendo de la autorregulación para cuidarme y escucharme. Y por supuesto, también me ayudó a reconocer y expresar mis emociones, ya que he sido educada para reprimirlas.

Después de esa primera clase, estuve formando parte de un grupo de Biodanza durante aproximadamente 6 años, incluyendo encuentros de las cuatro estaciones, minotauros y árbol de los deseos. Empecé a practicar Biodanza porque me gusta bailar, pero en la Biodanza encontré una conexión con la vida y con la naturaleza que había perdido. Uno de mis ejercicios favoritos siempre ha sido el momento en el que el grupo se une, formando un círculo y balanceándose lentamente al ritmo de la música como si fuera un junco, como si todos fuéramos uno solo, formando parte del universo. Este ejercicio y el de simplemente caminar al ritmo de la música, me fueron devolviendo poco a poco las ganas de VIVIR que había perdido a causa del dolor, la pérdida de trabajo y de salud. Ahora, aunque actualmente no practico la Biodanza en un grupo regular, “voy caminando por la vida sin pausa, pero sin prisa” y en muchos momentos vuelven a mi memoria, vivencias de alguna clase de Biodanza que han quedado grabadas en mi corazón y me siguen enseñando a danzar la vida.

¡GRACIAS POR CAMINAR CONMIGO MIGUEL ANGEL!

Relato vivencia de Michaela Fries Melchers - Alemania

Descubrí mi pasión por la Biodanza hace unos 16 años y realmente se enamoró de ella. Y se ha quedado conmigo desde entonces.

¡A través de Biodanza he aprendido más y más que estoy bien como soy, porque en las sesiones que he experimentado por primera vez tan radicalmente que simplemente puede ser totalmente como soy! Nadie me juzgaba, me juzgaba, se reía de mí.

Yo también era capaz de llorar mucho y fue muy útil para mí que yo no estaba analizado, etc., pero mi dolor, mi tristeza, mi toque simplemente se le permitió estar allí hasta que el sentimiento se fue por sí mismo. También es muy bueno que Biodanza sucede sin palabras.

A través de Biodanza, he llegado mucho más en mi cuerpo, "habitar" mi cuerpo más plenamente desde entonces. Yo solía ser mucho más en mi cabeza, soy una fuerte "persona pensamiento". Y era muy espiritual, pero había vivido una espiritualidad que más bien rechazaba lo físico y a menudo me encontraba "fuera de mi cuerpo". Con Biodanza, me he convertido en mucho más integrado.

Mi entusiasmo por la vida ha aumentado. He aprendido a celebrar la vida con toda su exuberancia, alegría y éxtasis. Me he vuelto mucho más positiva y confiada.

También hay más ligereza en mi vida.

Mi salud ha mejorado en general, con altibajos, ya que he padecido enfermedades crónicas desde la infancia.

Camino por la vida más erguida, mi autoestima y amor propio han mejorado mucho, en general soy más fuerte y estable por dentro, incluso con todos los altibajos.

Me cuido más a mí misma y soy más capaz de reconocer y poner límites, aunque todavía me quede camino por recorrer.

Los altibajos en mi estado mental ya no son tan extremos, me he vuelto más equilibrada en general y más consciente de mí misma.

Lo más importante es el área de contacto.

He experimentado tantos contactos nutritivos, conmovedores, tiernos, cariñosos, cercanos, alegres, eróticos, vivos y diversos en Biodanza, y me he sentido tan amada de tantas maneras diferentes. Estoy infinitamente agradecida por ello. Se han desarrollado amistades valiosas y rápidamente me siento como en casa en cualquier parte del mundo. Sobre todo, mi capacidad para acercarme a otras personas, incluso sin miedo, ha mejorado totalmente.

Tengo mucha más confianza para abrazar a otras personas, para tener contacto físico.

He aprendido mucho sobre mí misma a través de la Biodanza, que me ha acercado mucho más a mí misma y, por tanto, también a otras personas, a mi familia, a la naturaleza y a la vida. Este es un tesoro que nunca se desvanece.

La Biodanza me demuestra una y otra vez que todos tenemos la capacidad de ver la belleza en los demás. Esto crea paz interior y es una gran contribución a la paz entre nosotros los humanos.

Podría escribir mucho más, pero me gustaría dejarlo así, llamando a la vida....

Con todo mi amor. **Ella**

Traducción realizada con la versión gratuita del traductor DeepL.com

Relato de Walter Orellana - Facilitador y Didacta Biodanza SRT Tenerife

En las primeras sesiones como participante del grupo semanal, en el ejercicio del caminar, me surgía el llanto, las lágrimas brotaban sin tener un motivo para llorar. La música era alegre, vital, pero me surgía la tristeza. Me di cuenta que estaba triste, mi vida era triste, a pesar de que tenía familia, trabajo, todo, etc. Comprendí que me daba hacia afuera, que no me daba a mí la alegría que mostraba afuera. Con el tiempo, el llanto cesó. Dar y recibir, fue la clave. Alimentar hacia afuera y alimentarme a mí mismo.

Walter

Relato de Argelia Benítez - Facilitadora y Didacta Biodanza SRT Tenerife

Biodanza llegó a mi vida en un momento importante de querer encontrar algo más allá de lo cognitivo que uniera las emociones con el movimiento. Donde el cuerpo fuera atravesado por el movimiento y ahí se produjera transformación. Fue mi sentir desde mi carrera y trabajé en distintas alternativas encaminada a ello. Ya había cambiado mi vida desde mucho tiempo atrás antes de que apareciera Biodanza.

Biodanza supuso la confirmación de todo lo que pensaba personal y profesionalmente respecto a lo que consideraba que era más orgánico, hacia el encuentro conmigo misma, con el otro, con todo.

Respecto a la comunicación humana más auténtica desde una instancia más allá de las palabras.

Hacia La gestión de las emociones de una forma más armónica.

Hacia la posibilidad de una humanidad que pulsa en un latir de respeto y convivencia, y armonía.

Biodanza me ofreció saber que era posible este sueño.

Relato de Elisa Canti - Directora de la Escuela SRT de Tenerife

La Biodanza transformó mi vida

Mi encuentro con Biodanza fue una coincidencia y hoy tengo ganas de decir ¡una coincidencia muy afortunada!

Navegando por Internet escribí en el buscador "crecimiento personal" y en los resultados me encontré con muchas cosas entre las cuales, además de Yoga, Tai-chi y varios cursos, encontré la palabra Biodanza.

Luego escribí "cómo mejorar tu vida" y ahí también vuelve a aparecer la palabra Biodanza. Esto me intrigó y me dije: ¡¡A ver qué es esta Biodanza!!

Empecé a leer un poco aquí y un poco allá, y me gustó mucho lo que leí, ¡me gustó mucho! Busqué dónde probar Biodanza cerca de donde vivía y descubrí que en Bérgamo había un profesor que se llamaba Flavio Buffetti.

Lo llamé y me invitó a participar la noche siguiente. Y acepté.

La primera vez para mí fue cuanto menos impactante... quizás porque me uní a un grupo de personas que habían estado trabajando juntas durante algún tiempo, algunos incluso durante años, vi personas besándose y abrazándose con una facilidad desconocida para mí y como soy una persona que creció en nuestra sociedad de pensamiento correcto y condicionada por la respetabilidad, ¡me sorprendió!

Flavio estuvo muy bien aquí y después de la sesión me convenció de no juzgar con una sola clase y de "regalarme a mí misma" otras 4 tardes, o sea un mes. Después de ese mes ya estaba enamorada de Biodanza y no la volvería a dejar nunca más.

¡Biodanza cambió mi vida! ¡Y eso no es una forma de hablar! Biodanza me cambió profundamente, finalmente me hizo pensar en mí misma, fortaleció mi autoestima, ¡me ayudó a comprender que soy la directora de mi vida!

Siempre he sido una persona servicial y generosa, que se preocupa más por el bienestar de los demás que por el mío propio. Nací en una familia numerosa donde ambos padres trabajaban, ayudados en el manejo de la familia por dos tías paternas que vivían con nosotros (éramos 10 en total).

Cuando tenía ocho años nació mi sexto hermano. No lo recuerdo exactamente, pero es probable que cuando quería ir a los brazos de mi madre sus brazos siempre estuvieran ocupados por otra persona e imagino que, a pesar de ser tan pequeña, probablemente tuve que responsabilizarme desde temprano y ayudar en la casa.

En mis recuerdos más vívidos, de niña y adolescente recuerdo a mi madre como una mujer muy activa y con muchas aficiones además de su trabajo como empleada, la fotografía, el piano y mucho más, pero no recuerdo muchas demostraciones de cariño hacia nosotros. Incluso mi padre, que es de origen montañés y por eso bastante "tacaño" con los mimos, era muy trabajador, pero como todos los padres de aquella época no estaba acostumbrado a las efusiones.

Sin embargo, recuerdo que, afortunadamente, con mis hermanas, por la noche antes de dormir nos acariciábamos la espalda, nos rascábamos o escribíamos con el dedo una palabra que la otra tenía que adivinar. En definitiva, formas de contacto muy agradables que sin duda han nutrido y ayudado al desarrollo de nuestro afecto.

Eran los años de las primeras drogas en las escuelas públicas y mis padres alarmados me enviaron al colegio con monjas hasta los 14 años. En general fueron años muy tranquilos, aunque creo que recibí una educación muy rígida, del tipo: esta vida es un valle de lágrimas, el sufrimiento lava todos los pecados, la mujer debe dedicarse a la familia, a los demás.

¡Pensar en ti mismo es muy egoísta mientras que cuidar de los demás te lleva al cielo!

Cuando conocí a mi marido tenía 17 años, era una niña romántica esperando al Príncipe Azul que le traería felicidad. Me enamoré de él y me casé con él con tan solo 20 años, mudándome a su casa.

Mi marido tenía un carácter muy autoritario mientras que el mío era demasiado adaptable y terminamos con él siempre decidiendo todo por todos y yo me adapté, a veces incluso "sofocando" mis deseos y dejándole las riendas del matrimonio.

Vivíamos con mi suegra que también era una mujer muy autoritaria, criada en una familia campesina y por lo tanto acostumbrada a tener una familia extensa, entonces desde el principio me dijo "ya que tú vas a trabajar yo cocino, lavo y plancho para todos".

Como nunca he sido feminista ni una mujer que aspirara a trabajar y tener una carrera, mi marido y yo habíamos acordado que en cuanto tuviera hijos me quedaría en casa para cuidarlos y cuidar de "mi" casa.

En cambio, cuando nacieron mis tres hijas siempre tuve que volver a trabajar porque el dinero nunca era suficiente. Yo trabajaba, mi suegra cuidaba a las niñas.

Hoy me doy cuenta de que, lamentablemente, este papel secundario mío respecto al de mi suegra también creaba confusión en mis hijas que no estaban seguras si considerarme madre o hermana o amiga o algo más.

Luego más tarde mi suegra tuvo Alzheimer y mis hijas se turnaron para cuidarla, a veces con mucha dificultad, pero siempre con agradecimiento por lo que su abuela hizo por ellas cuando eran niñas.

Volviendo a mí, probablemente estaba insatisfecha con la relación con mi marido y el tipo de vida familiar que llevaba, pero no quería darme cuenta y me "anestesiaba" con el trabajo: trabajaba ocho horas fuera de casa, a veces incluso nueve o diez, y cuando regresaba a casa también tenía que ocuparme de las cuentas de mi marido artesano, para que no tuviera que pagarle a un empleado.

Cuando nació mi cuarto hijo en 1996, tenía 38 años y tuve un embarazo totalmente diferente a los otros tres en los que tenía poco más de veinte años, despreocupada y un poco imprudente. Ahora estaba mucho más atenta a lo que me pasaba y como mientras tanto había perdido a dos hijos con abortos inesperados y emocionalmente muy dolorosos, esta vez me tranquilicé.

En ese período leí mucho, tanto libros sobre niños como libros recomendados por mi hermana o amigos, libros de Osho, Krishnananda, James Redfield, libros de Romano Battaglia, Leo Buscaglia, Paulo Coelho, libros sobre conciencia y crecimiento personal y mucho más.

Cuando nació mi hijo finalmente dejé mi trabajo para quedarme en casa y disfrutarlo. Disfrutándolo a él, pero por fin a mis hijas también.

Hice un curso de Yoga, luego un curso de masaje infantil, luego un curso de flores de Bach. ¡Todo siempre con la "desaprobación" de mi marido!

Mi crecimiento no coincidió con el de él y empezamos a discutir más seguido de lo habitual. Cada discusión degeneraba en más discusión hasta que decidí pedir la separación. ¡Por supuesto que mi marido me dijo que estaba loca y me amenazó con quitarme a mis hijos! Fueron meses de dudas y ansiedades, de miedos y angustias, en realidad me tomó un par de años de mucho sufrimiento antes de lograr encontrar el coraje (seguramente ayudada por el camino de Biodanza que me dio confianza

en mí misma y coraje para expresarme) de firmar la solicitud de separación judicial, sola y en contra de la opinión de todos!!

El domicilio conyugal me había sido asignado, pero él nunca pudo irse y vivimos separados en la casa durante más de dos años. Cuando me di cuenta de que me estaba enfermando, decidí mudarme de casa, llevándome a mi hijo Alessandro, que entonces tenía 8 años, y me mudé a vivir con mi padre. Esto me permitió completar tranquilamente mi formación en Biodanza y sobre todo "crecer" como persona. Siento que este camino formativo de la Escuela, incluso antes de permitirme convertirme en facilitadora de Biodanza, me permitió dar un salto evolutivo muy, muy importante.

Durante años mi hijo pasaba su tiempo a medio camino entre nuestra casa actual conmigo y su abuelo) y nuestra antigua casa conyugal en compañía de sus tres hermanas y su abuela; rara vez y aquí subrayo lamentablemente rara vez en compañía de su padre, que

siempre estaba demasiado ocupado. ¡Así creció en paz y sin tener que presenciar constantes discusiones y lenguaje soez! El modelo masculino creo que lo asimiló muy poco del padre, más bien del abuelo, pero sobre todo también del novio treintañero de mi primera hija que a menudo lo llevaba consigo a la montaña, en contacto con la naturaleza y los animales, incluso con pernoctaciones en refugios y albergues de montaña. Otras veces los tres salían a comer pizza o a pasear. En fin, creo que a pesar de todo ha crecido feliz. Ahora tiene novia y hace un año que conviven y todo muy bien.

Mis tres hijas también son unas chicas fantásticas: la primera es licenciada en ciencias de la educación y trabaja en un colegio de primaria, está casada y tiene 3 hijas (Sofía de 14 años, Irene de 13 y Adele de 7). La segunda es licenciada en lenguas y literatura extranjeras y trabaja como azafata de tierra en el aeropuerto de Orio al Serio y es muy serena y satisfecha, también está casada y tiene una niña de 6 años, Giorgia. La tercera se licenció en Ciencias Naturales y Ciencias de la Tierra, tiene una empresa agrícola en la montaña junto a su pareja, tienen dos hijos (Aurora de 6 años y Alberto de 3) y a finales de julio va a tener otra niña. Están todos muy felices.

Estoy muy orgullosa de mis hijos y espero y deseo que todos tengan una buena vida. En lo que a mí respecta, estoy muy tranquila, serena y optimista y por eso ciertamente tengo que agradecer a Biodanza y sobre todo a Rolando Toro, su creador, pero también a toda la gente maravillosa que he podido conocer en todos estos años, tanto a mis profesores de Biodanza como a mis alumnos porque siempre crecemos juntos.

Relato de Ruth Vilar Luis - Facilitadora y Didacta Biodanza SRT Valencia

Para mí la Biodanza ha cambiado mi relación con la vida, me ha ensañado a ponerla en el centro, a despertar mi conciencia ecológica y atreverme a danzar la Magia.

Relato de Nieves - Grupo Regular Las Palmas de G.C.

Mi relación con la Biodanza

Llegué a mi grupo de biodanza después de que mi amigo Pedro me hablara miles de veces de lo bien que le sentaba ir cada semana a bailar con sentido.

Conocedor como es de mi buena relación con la música, insistió hasta que un día me presenté a una sesión y ya incorporé esta vivencia a mi agenda semanal.

Acudir cada semana a mi grupo es reservar un momento sagrado en el que cuerpo y espíritu a través de la música se unen para vibrar al más alto nivel.

Cuando descalza entro en la sala empiezo a bajar las revoluciones en las que normalmente vivo, digo gráficamente que intento dejar el disco duro en la puerta, para SENTIR, sentir el cuerpo que se mueve libremente, que se encuentra con otras personas, que intercambia emociones, sensaciones y se deja llevar por los sonidos musicales de quien facilita la sesión.

Generalmente, y aunque intente desconectar con la bulla del día, si llevo como música de fondo lo que esté trabajando de fondo, desde mi terapia, meditación o reflexión y siento como esas vivencias que están intentando colocarse encuentran en la sesión de biodanza la continuidad pedagógica enlazando mágicamente mi trabajo personal con el movimiento creado en el grupo.

Por eso, he incorporado mi sesión de biodanza como un momento de introspección, de mirar los puzles internos y externos que se van gestando en mi vida. Allí coloco, descolo, conecto, desconecto y, sobre todo, CELEBRO en un ambiente de acogida, silencio donde la música nos une en la búsqueda de lo mejor de nosotras mismas al tiempo que elevamos la vibración del grupo y con él, la vida.

Hay momentos en los que las circunstancias laborales o familiares, como me ha sucedido en los últimos meses, me complican la agenda y me resulta imposible asistir a la sesión y

procuro conectarme, desde la distancia física que no emocional, para continuar la ronda de la vida acompañada de la música.

Todo ello me lleva a decir que gracias a la biodanza mi vida fluye con mejor energía, las piezas del puzle se colocan con más armonía y la música amansa mi cabeza siempre bulliciosa con mi corazón anhelante.

Relato de Sebastián Falcón Medina (Chano) - Las Palmas de G.C.

Pues mi experiencia y relación con la Biodanza ha sido muy transformadora, progresiva, beneficiosa y terapéutica. Aunque hay aspectos que aún no los he integrado al 100% ni los he podido trasladar a mi experiencia de vida fuera del ámbito de los lugares específicos de la práctica biodancera, si ha sido muy transformadora como comenté anteriormente. Principalmente en lo referente a la afectividad en mi relación Conmigo mismo y mi entorno. También me ha servido y ayudado muchísimo en trascender miedos que me tenían muy limitado a la hora de expresarme tal como soy y permitirme aceptarme y aceptar a mis semejantes evitando prejuicios y rechazo por cómo ES cada cual. Así mismo me ha servido para permitirme sin miedo al rechazo el contacto físico con los otr@s, en todos los aspectos, como besos, caricias, abrazos, etc.

Me ayuda muy mucho a SENTIR LA UNIDAD CON MIS SEMEJANTES, CONECTAR CON LA GRATITUD Y LA ALEGRÍA Y EL GOZO DE VIVIR EN PLENITUD.

GRACIAS A TODO EL LINAJE DE SERES QUE HAN TRANSMITIDO ESTE SISTEMA INTEGRADOR QUE CREÓ UN HIJO DE DIOS Y HERMANO LLAMADO ROLANDO TORO Y TODO UN GRUPO DE COLABORADORES Y FAMILIARES DEL MISMO QUE SU MOTIVACIÓN ES LA DE CREAR UNA VIDA MAS PLENA, AMOROSA, AFECTIVA, FELIZ Y EN PAZ 🙏

GRACIAS MIGUEL POR TODO LO QUE HEMOS VIVIDO Y COMPARTIDO. GRACIAS POR TU LUZ.

" LA BIODANZA ME RECUERDA QUE YO AMO Y SOY ESE MISMO AMOR, EN PAZ Y UNIDAD. " 💖🙏

Relato de Marta Schneider - Facilitadora de Biodanza, SRT Miami

Mis experiencias en Biodanza desde el comienzo hasta el día de hoy ...

Poco a poco y en estos años he ido danzando los elementos y su Naturaleza constante y mutable. Desarrollando en mí una armonía de la que no me conocía capaz. Ahondando en el disfrute de un cuerpo que responde cuando el corazón va al frente. Encontrando más y más profundidad en la lentitud, en la fluidez y en la flexibilidad. Y descubriendo la fuerza de lo sutil. Ir ralentizando el movimiento y acelerando (sin prisa) el aprendizaje con la integración de mi cuerpo y de mi alma.

Cuerpo y Alma son uno, ya que -en este plano terrenal- uno no existe sin el otro,

ninguno toma preponderancia sobre el otro. Así son ambos de sagrados. Amo la fuerza de mi ser, la fuerza de Ser, de mi identidad, la que de a ratos se me esconde o se diluye en la quietud del "espíritu". ¡Es ahí cuando vuelvo al cuerpo! Tarea irrevocable de mi vida, regalo que me dio y me da la práctica de la Biodanza.

Relato de Ana Rosa de León

Lo que te quería comentar es que siento que no puedo decirte con claridad que hace o hizo biodanza por mí. Pues a la vez que con biodanza, estuve con 6 terapias más, las cuales todas me ayudaron a salir de la peor noche oscura del alma. Quizá no la peor, sino la única, pero al borde de la muerte. Porque yo sentí morir... Dejé de intentar vivir y lo dejé todo en manos de otros... Muchos terapeutas, físicos y no físicos vinieron a ayudarme... La biodanza también. Pero, no puedo decir que sólo fuera ella... A día de hoy, no puedo separar sus efectos... O siento que no puedo hacerlo... Por ello, sentí no escribir la reseña...

¡¡La biodanza es espectacular!! Lo tiene todo. ¡¡Es un impulsor de vida potente!! Pero no es la panacea. También influye en cómo le pillas a uno.

Relato de Rosa López Alemany - Escuela Ayün. Castellón

¿Por qué y para qué biodanza? “Si salvas una vida, salvas al mundo entero”

Recuerdo el primer día que hice biodanza. Era un retiro de la facilitadora Inma Belda y una amiga había insistido ya un tiempo en que tenía que ir, que me encantaría. Accedí en parte por descubrir qué era eso de biodanza y en parte por pasar unos días con mi amiga, que hacía mucho tiempo que no veía. Y allí pasó. Fue amor a primer caminar, diría yo. En cuanto entré en ese océano mediante la ronda empezó el caminar. Fue como una epifanía para mí. Supe que estaba ante algo grande, muy grande, que abarcaba lo físico, emocional, fisiológico, trascendente. Basto y profundo. Transformador. De repente, en ese instante de corporalidad sentida, preñada de movimiento emocionado... era Yo, en una libertad de ser genuina i fresca, libre y gozosa. El estudiar en la escuela ha sido maravilloso. Soy una persona inquieta y curiosa. Al poder hacer consciente la base en que se sustenta biodanza, solo me queda asombrarme por la genialidad del creador, al poder ensamblar tantos aspectos para que abarque todas las dimensiones del ser humano. Biodanza es el camino del héroe. La aventura de reaprender la forma de dar y recibir afecto, integrar los instintos y todo lo corporal; habitando tu cuerpo tan dolido a veces por traumas pasados que en biodanza transmutas gracias a la reparentalización. Un milagro de vida.

Biodanza es para valientes y osados, que quieren con coraje llegar a la esencia de su ser...y yo quería. Repensar tu forma de vivir, las relaciones que tienes, dónde vives, si tu trabajo te da sentido y plenitud. Durante este proceso, al sentir mi cuerpo y aprender a amarlo ya no consiento lo que antes veía natural: he distanciado relaciones tóxicas y afianzado, creado, otras basadas en el respeto y amor. Al darme valor y empoderarme he descubierto como voy poniendo límites; diciendo lo que me molesta, valorando mi trabajo y lanzándome a nuevos proyectos con seguridad y una confianza que te surge de la certeza de tu valor. Todo se podría resumir en un amor propio que va renaciendo: conociéndote, sanando tu cuerpo y sus emociones y habitándote, amándote tal y como eres. Si hay algo que me conmovió profundamente es un suceso que ocurrió cuando hacía un taller de biodanza que me reafirmó y me ancló para siempre. ¡Ahí voy! Os confesaré un secreto.

Soy maestra de educación infantil (niñ@s de 3 a 6 años). Si soy sincera, no sé cómo acabé en el magisterio. Yo quería ser artista, pintora, música con mi guitarra, viajante. ¡Yo que se! Libre, solía decir yo, y mi madre resignada me decía que eso no era una profesión. Si además tienes, como de adulta descubrí, dislexia y un montón de cosas que hace que fracasas en el colegio, al final, y después de mucho esfuerzo, pensaron que sería bien tener algo seguro. Desde bien pequeña he sido una superviviente. El trauma, enfermedad y otras experiencias dolorosas tal vez de forma muy precoz para una niña no me son ajenas. Eso hizo que me hiciera muy pronto voluntaria de oncología infantil en el hospital de mi ciudad. Supongo que la gran intensidad de mis emociones que debo manejar y mis apabullantes preguntas de un cerebro burbujeante, querían respuestas y solución. Después de ver, desesperada, como la infancia podía ser visitada por tanto sufrimiento e impotencia, robada la inocencia por el aplastante peso de la lucidez prematura, sólo podía pensar en qué podía hacer yo. Decidí que mientras pudiera a ningún niño le faltarían besos, risas y contactos. Esa nutrición necesaria de cuerpo y alma. ¡Ningún niño jamás sin contacto! Nada pasa por casualidad. Acudí a un taller de Maite Bernardelle y en una de las sesiones, con esa personalidad arrolladora, nos invitó a hacer un pacto. Un compromiso a dar siempre contacto y amor. Cuando nos iba explicando me quedé patidifusa pues era el mismo que años antes había hecho conmigo misma, las mismas palabras, pensamientos. Ahora podría; no solamente compartirlo con gente maravillosa, sino que además lo danzaríamos. En una red de miradas danzamos el compromiso y pasó de ser un secreto solitario a ser una masa crítica amorosa comprometida para ser agentes afectivos sanos y humanos. Fue un instante mágico. Ello me reafirmó a continuar en mi tarea de maestra con mucha más fuerza y poder: la afectividad como piedra angular; acunando, besando, abrazando, dando masajes, visualizaciones, danzando, dialogando, mirándonos a los ojos (te veo). Y ahora, gracias a la biodanza y a lo vivido, siento un impulso confiado; salvaje y apabullante, pero desde el amor, la alegría y la vida. Con sentido y esperanza. Con la certeza en mi ser, de lo que los sabios nos dicen y yo he experimentado en mi propia piel: *“si salvas a un niño salvas a la humanidad entera”*.



*Rosa López Alemany
3 años practicando biodanza.
Escuela Ayün. Castellón. Empezando metodología
Gracias de corazón*

CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LOS RELATOS

A continuación, resumo los testimonios escritos y analizo también las aportaciones contenidas en los testimonios recibidos en audio y en imagen, sobre el poder de transformación de Biodanza. Dicha información se agrupa en varios niveles:

NIVEL	EFECTOS TRANSFORMADORES
GENERAL	Iluminar nuestra oscuridad a través de situaciones de alegría, nutrición y placer Me ayudó primeramente a festejar la felicidad del encuentro en grupo, a reír a carcajadas y sin motivo La experiencia de "acudir a la fuente cada semana para beber agua fresca y nutritiva" "Coraje de Vivir" Sentir que puedo ver mis sombras y abrirme al respirar la luz de cada día, conectando con la Alegría de vivir Dejé mi trabajo, un trabajo muy bonito y estable, por la posibilidad de seguir floreciendo y ayudando a florecer a través de la Biodanza Es alegría a la vida y me ha aumentado la energía vital Descubrir la capacidad de estar situado delante de lo apolíneo en la vida sin olvidar lo dionisiaco Biodanza es alegría a la vida y me ha aumentado la energía vital Comenzaron los cambios sutiles, al principio fue como reconocermé, observarse, que las cosas y pensamientos tomarán su lugar de importancia Comencé a darme cuenta de lo que NO quería ya más en mi vida Poco a poco, cambié de amistades, de vivienda, de pareja y de trabajo Una vida más plena, más yo Ser y estar presente, aquí y ahora Recuperando la alegría de vivir, incrementando mi autoestima y mi energía vital Con tan solo dedicar dos horas a una sesión semanal de Biodanza consiguen dormir más y mejor, soltar tensiones, sentirse más alegres y con más ganas de hacer las cosas La Biodanza me desaceleró, me fui quedando con lo que vitalmente necesitaba para vivir, darle más espacio a mi vida, a mi casa, disfrutar más de las actividades y de mi familia Para algunos se ha transformado en su medio de vida Cada vez más descubro la Alegría de Vivir Ver las señales que día a día hay delante de nosotros y mirarlas, ya que, si no las miras, la vida te empuja con brusquedad a que las mires

	Mi vida es más plena, la rige el corazón y la abundancia se ha instalado en ella Descubro que la Biodanza me aporta experiencia vital que es liberadora Me ha dado ser una persona más equilibrada Herramienta clave para entenderme, entender a los demás, conectarme con mi cuerpo y con la naturaleza He aprendido a disfrutar y disfrutarme, conectándome con la risa, la dulzura, la ternura, las ganas de vivir...siendo cada vez más yo Me ha enseñado la importancia de las relaciones, de poner límites, escuchar, dar y recibir de CRECER Me ha ayudado a trascender y superar perdidas familiares, a tomar decisiones de cambio de lugar de trabajo y a superar los problemas que han surgido en el trabajo y que han sido complicados Acudir cada semana a mi grupo es reservar un momento sagrado en el que cuerpo y espíritu a través de la música se unen para vibrar al más alto nivel Ha cambiado mi relación con la vida, me ha ensañado a ponerla en el centro, a despertar mi conciencia ecológica y atreverme a danzar la Magia Biodanza supuso la confirmación de todo lo que pensaba personal y profesionalmente respecto a lo que consideraba que era más orgánico, hacia el encuentro conmigo misma, con el otro, con todo Dar y recibir, fue la clave. Alimentar hacia afuera y alimentarme a mí mismo He aprendido a celebrar la vida con toda su exuberancia, alegría y éxtasis Me ha servido y ayudado muchísimo en trascender miedos que me tenían muy limitado a la hora de expresarme tal como soy y permitirme aceptarme y aceptar a mis semejantes evitando prejuicios y rechazo por cómo ES cada cual Fue como una epifanía para mí
FÍSICO	Me mostró mi salud, mi vitalidad, mi Yang y mi Ying Me ayudó a valorar mi propia belleza y valor Cómo el cuerpo recupera su vitalidad, sus ganas de vivir Reconozco cada vez más mis fortalezas y también mis limitaciones y obviamente lo importante de la autorregulación Ser más consciente de mí mismo, de mis limitaciones, conectar con mi interior y "sosegarme" Ganar en flexibilidad Se sienten rejuvenecidas y con la cara más luminosa Agradecer cada paso que da mi cuerpo, cada día, cada paso, cada momento

	Gracias a la biodanza mi vida fluye con mejor energía, las piezas del puzle se colocan con más armonía y la música amansa mi cabeza siempre bulliciosa con mi corazón anhelante Tengo mucha más confianza para abrazar a otras personas, para tener contacto físico A través de Biodanza, he llegado mucho más en mi cuerpo, "habitar" mi cuerpo más plenamente desde entonces La Biodanza me ayudó mucho a adaptarme a mi nueva realidad, mejorando físicamente con cada nuevo movimiento y aprendiendo de la autorregulación para cuidarme y escucharme Permitirme sin miedo al rechazo el contacto físico con los otr@s, en todos los aspectos, como besos, caricias, abrazos, etc. Ahondando en el disfrute de un cuerpo que responde cuando el corazón va al frente
EMOCIONAL /AFECTIVO	Me ayudó a superar el duelo de la muerte de mi suegro y a festejar la alegría de vivir Aprendí a poner límites sanos en mi vida He ido ampliando más mi capacidad de sentir, más que la de pensar Soy más consciente de con quién quiero estar y a donde quiero vivir Poder mantener relaciones auténticas y duraderas Veo la vida desde otro prisma, otra mirada, más afectiva hacia mí y por consiguiente hacia los demás Expresarme libre de juicios y ataduras Mi cuerpo siente la emoción y se expresa abiertamente Olvidar las preocupaciones, conectar consigo mismos y con los demás, sentirse queridos y aceptados Abrir el corazón a expresar las emociones, disfrutar de la música y el movimiento sin reglas ni limitaciones Me trajo el Amor de pareja Ahora, por fin, soy capaz de expresar mis emociones Es una experiencia que me reta a asumir mi responsabilidad afectiva para conmigo mismo y da frutos positivos en la mejora relacional con los otros El amor, la comprensión y la amistad han crecido en mi interior como un campo de amapolas en la más lluviosa de las primaveras Hacia La gestión de las emociones de una forma más armónica La Biodanza me demuestra una y otra vez que todos tenemos la capacidad de ver la belleza en los demás Me ayudó a reconocer y expresar mis emociones, ya que he sido educada para reprimirlas He distanciado relaciones tóxicas y afianzado, creado, otras basadas en el respeto y amor

INTELLECTUAL /MENTAL	Ha aumentado la alegría y la autoconfianza en encontrar respuestas en mí mismo Impulsar el autocuidado y la creatividad para continuar sintonizado con la vida en lo cotidiano Tomar decisiones en base a lo que el cuerpo me pide o mi sentir, siempre equilibrado con la razón De una mente pensante, rígida y estructurada a una mente relajada, tranquila y fluida, en dos horas Una transformación cognitiva, en la forma de expresarme y mirar la vida
ESPIRITUAL/ TRASCENDENTAL	Me ayuda a sintonizar más con la vida, disfrutar y padecer lo que acontece con mayor aceptación He recuperado mi piel, la mirada, mi instinto, la determinación, la ternura, mi capacidad de poner límites, la posibilidad de ver más allá de las apariencias, presencia, sencillez, cosmos, raíz, origen, paz Sentir el cariño de los compañeros, desarrollar la creatividad y la empatía, ser más conscientes del momento presente

CONCLUSIONES

El poder de transformación de Biodanza es un hecho incuestionable, como bien afirman todos los testimonios recibidos.

Somos "Agentes de Cambio" como decía Rolando Toro.

Sus efectos atañen al conjunto del ser humano, desde el nivel atómico y celular al nivel espiritual y social.

Por tanto, yo creo firmemente que el cambio social pasa por el cambio personal y qué mejor manera que practicando Biodanza.

Las verdaderas conclusiones son las expresadas en cada uno de los testimonios aportados y el efecto que en nuestro corazón ha provocado el escucharlas...

BIBLIOGRAFÍA

- Biodanza. Rolando Toro Araneda. Indigo Cuarto propio. (2008)
- La inteligencia afectiva. Rolando Toro Araneda. Cuarto propio. (2014)
- Apuntes y material de los módulos de formación de la Escuela Canariensis. **Directora: Luz Marina Sánchez**
- Programa Antonio Sarpe.
- Danzando los cuatro senderos del chamán. Walter E. Orellana. Ed. Ende. (2021)
- Monografía del facilitador **Pedro Luis Royo García**. EL PODER DE TRANSFORMACIÓN DE LA BIODANZA. (2018).
- Monografía del facilitador **JOSÉ FRANCISCO LEÓN NARANJO**. HACIA UN NUEVO HOMBRE EXPRESIÓN DE LA AFECTIVIDAD Y LA TERNURA GRACIAS A BIODANZA. (2022).

Enlaces web:

- El Poder de Transformación de la Biodanza
<https://www.youtube.com/watch?v=i85N4civikg>
- *Testimonios de Biodanza: Poder de Transformación.*
<https://www.youtube.com/watch?v=YJBT8kltPKY>
- *Las Voces de Biodanza.* <https://www.youtube.com/watch?v=H6hj1BCUku0>
- **Un video que me encanta y basa esta monografía:**
Vídeo de Rolando:
<https://www.youtube.com/watch?v=kaBVe2PexUMhttps://youtu.be/kaBVe2PexUM>