



**INTERNATIONAL BIOCENTRIC  
FOUNDATION**



**ES CUELA VENEZOLANA DE  
BIODANZA SOL DE MARACAIBO**



**MOVIMIENTO  
BIODANZA**  
PARA una nueva tierra

**MOVIMIENTO BIODANZA  
MARACAIBO**

**BIODANZA: ESTUDIO DE CASO**

**EFFECTOS DE BIODANZA EN LA REHABILITACION DE UNA  
SOBREVIVIENTE DE CANCER DE TIMO Y REGULACION DE  
ENFERMEDADES AUTOINMUNES**

**TESIS PARA OPTAR AL TITULO DE  
FACILITADORAS DE BIODANZA**

**AUTORAS:**

**COLLAO ORTIZ, MARIA INES  
DIAZ GARCIA, YAJAIRA ROSA  
JORDAN MUÑOZ, MARIA EUGENIA MONICA**

**Maracaibo, Venezuela Noviembre de 2016**

## DEDICATORIA

A la fuerza Divina y Misteriosa manifestada en el Don de la Vida a quien llamo mi buen Dios.

A mis queridos Padres que siempre me apoyaron en su vida terrenal, demostrando valentía y coraje en los procesos de vida, seguirán acompañando hasta la eternidad Bendecida y agradecida a mis Padres les amo gracias a ellos YO SOY.

Yajaira

A cada uno de los seres vivos que me muestran su coraje y ganas de vivir.

A los seres sensibles que persiguen el presente de una vida plena.

A los músicos y a los que hacen que su VIDA sea música.

A mis hijos, mis grandes maestros, que con su infinito amor han sido parte de esta nueva forma de vivir.

Mónica

A Dios, fuente inagotable de mi Fe.

A mis ancestros Chilenos, que como memoria los llevo en cada célula de mi ser.

A mis antepasados en especial a mi Abuelita Tomasa, fuente infinita de sabiduría.

A mi Padre, que me HONRA ser su hija, desde el cielo guía mis pasos.

A mi Madre, FORTALEZA de mujer para fluir con los avatares de la vida, para ella todo mi Amor.

A mis Hermanos y Familia Chilena-Venezolana-Americana toda Gracias por su incondicional Amor.

María Inés

## AGRADECIMIENTO

Al Sistema Biodanza creado por Rolando Toro Araneda, al Movimiento Biodanza de Maracaibo representado por María Gracia Parra Pírela, a quien agradezco inmensamente por darme a conocer este maravilloso “Sistema de Integración Humana” y en ella, a la Escuela de Biodanza del Sol de Maracaibo donde me formé como facilitadora de Vida. A todos los Didactas de BIODANZA invitados para formarnos, en especial a María Julia, quien fue la primera Coordinadora de la Escuela del Sol, a mi querida María Marinaro, quien siguió muy de cerca mi proceso de transformación “desde el capullo hasta que la mariposa emprendió el vuelo” y con ellas a Nelson Galante, María Teresa Piñeiro, Tania Jadra que, Ma. Elena Lampo y Marianela Van Griken. La inolvidable Berta García Ossa, con su Minotauro, a Deo con el Tantra, y a todos los que hicieron posible mi sueño. Gracias!

Yajaira

A mis maestros. A los libros. A los árboles consejeros silenciosos. A las estrellas que me conducen. Al sol. Al viento que me empuja. A la tierra que me sostiene. Al amor como fuerza infinita. A cada una de las personas con quien me he topado en el camino de la vida y con su sabiduría han conducido mis pasos. Especialmente a mis padres que me regalaron este viaje llamado Mónica, a toda mi línea de vida y a mi abuela Joaquina, que sembraron en mí la semilla de la curiosidad, la pasión, la escucha y la intuición. A mostrarme que en la florecita más pequeña se encuentra la grandeza del universo. A esa hermosa manada llamada Escuela del Sol que ha resignificado la palabra ser humano.

Mónica

Agradecida a **mí misma** por el coraje, pasión, sensibilidad y perseverancia en mi proceso de transformación. A la vida y mi reconciliación. A Biodanza orgullosa de su creador Rolando Toro Araneda que como él nos unen raíces Chilenas. Agradecida a la Escuela Venezolana del Sol de Maracaibo, a su directora María Gracia Parra, quien un día me abrió las puertas de Biodanza y me dio a conocer este maravilloso sistema. A la manada de la Escuela del Sol, por estar ahí, por su escucha activa y compasiva. A mis fieles compañeras y amigas Yajaira, María Lourdes, Pina, Charito, Sra. Teresa Gracias por ser y estar. Agradecida de todos los didactas que nos formaron y nos apoyaron, en especial a Berta García, María Marinaro y María Dolores Díaz, a todas ellas mi mayor respeto.

María Inés

## INDICE DE CONTENIDO

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	3
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO</b> .....	4
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	6
<b>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos Específicos.....	9

### **I PARTE. ANTES DE BIODANZA**

Análisis de la situación antes de Biodanza en el caso de estudio.....	10
Cronología de la vida y etapas de las enfermedades .....	10
Definición de Enfermedad .....	11
1990 Diagnóstico Endometritis .....	12
1995 Diagnóstico Pancreatitis Crónica .....	12
1997 Entrada como postulante en la “orden de las Hermanas Carmelitas Descalzas” .....	13
Nuevos Conflictos: Recaída - Enfermedad de la Pancreatitis .....	14
2000 Salida de la “Orden de las Hermanas Carmelitas Descalzas” .....	14
2001 Octubre, ingreso a “La Congregación Carmelitas Misioneras” .....	15
2002 Junio. Primeros Síntomas de una terrible enfermedad: Diagnóstico del Cáncer Liposarcoma en el Timo .....	15
2002 Noviembre, salida de “La Congregación Carmelitas Misioneras” .....	16
2002 Noviembre. Intervención quirúrgica - Unidad de Cuidados Intensivos .....	16
2002 Diciembre. Resultados de la Biopsia – El Cáncer.....	16
2002 Diciembre. La Lucha contra El Cáncer .....	17
2003 Junio, la Recuperación .....	17
2003 18 de Noviembre. Creación de la Fundación Ayúdame a Vivir .....	18
2009 Manifestación de algunas enfermedades autoinmunes Miastenia Gravis, Enfermedad Celíaca (EC) y Vasculitis (Síndrome de Raynaud) .....	18

2009	Conoce del Sistema Biodanza .....	19
2011	Diagnóstico Ictus Isquémico .....	20
2012	Ingresa a la Escuela Venezolana de Biodanza Sol de Maracaibo .....	20
2015	Diagnóstico Ictus en ambos lóbulos .....	20

## **II PARTE. DURANTE BIODANZA**

Análisis de los 7 Poderes de Biodanza y su Impacto en el Proceso de Rehabilitación en el Caso de Estudio .....	21
1. Poder Musical – La Música y el Humor Endógeno .....	24
2. La Danza Integradora .....	24
3. Poder de la Vivencia como Metodología .....	26
4. Poder de la Caricia.....	28
5. Poder del Trance Integrador.....	29
6. Poder de la Expansión de Conciencia.....	31
7. Poder del Grupo .....	32
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>35</b>
<b>REFLEXIONES FINALES YAJAIRA .....</b>	<b>37</b>
<b>REFLEXIONES FINALES MÓNICA.....</b>	<b>38</b>
<b>REFLEXIONES FINALES MARÍA INES .....</b>	<b>40</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>42</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>43</b>
<b>A. FOTOGRAFÍAS.....</b>	<b>44</b>
<b>B. EXÁMENES MÉDICOS .....</b>	<b>47</b>

## INTRODUCCIÓN

En el mundo convulsionado en el que vivimos en contra del tiempo y donde prevalecen las llamadas “enfermedades de la civilización”, estamos gobernados por el tiempo cronos, que marca la pauta de nuestras vidas, sin la posibilidad de observar lo que nos rodea y mucho menos a percibirnos como seres sensibles y así vivimos, realmente sobrevivimos y creemos estar bien.

Un día cualquiera nos levantamos y al mirar a nuestro alrededor, nos sentimos cansados y sin esperanzas aún siendo jóvenes y la vida nos golpea con situaciones que impactan en lo más profundo de nuestro ser. Es en estos momentos que nos detenemos a reflexionar ¿Por qué me ocurre esto a mí? Esta pregunta se repite de manera constante en nuestros pensamientos, activando emociones que condicionan nuestro diario vivir, de tristeza, melancolía, rabia e ira.

Esta es una historia que se repite, una y otra vez, sin lograr ver la luz en nuestras vidas. Conducidas por el destino, Mónica, Yajaira y María Inés, llegamos a Biodanza, somos tres estudiantes, actualmente en fase de titulación, cada una de nosotras con una historia o con una mochila de situaciones inesperadas que llevábamos en nuestras espaldas, hasta que Biodanza nos mostró una manera distinta de sentir la vida.

En esta fase de formación como facilitadoras de Vida, entramos en una hermosa y a la vez, escabrosa senda de enfrentar las sombras, un trabajo arduo, intenso, doloroso, pero a la vez enormemente gratificante, el poder armonizar nuestra oscuridad sin temor a mostrar nuestra luz, a fin de lograr la Integración con uno mismo, con el semejante y con el universo.

Las palabras del creador del sistema, Rolando Toro Araneda:

“Sueño con una humanidad que se abraza y se besa con alegría de vivir, donde la soledad no existe como sentimiento, donde cada uno reconoce la sacralidad del otro. Un mundo donde poder conectarnos a través de la mirada, el abrazo y el movimiento natural, ya que el cuerpo habla en forma más elocuente que las palabras. Y sé que esto es posible, sólo es necesario que no sea un sueño de uno solo, sino una visión de muchos.

El pensamiento humano sobre el vínculo ha evolucionado notablemente, vemos cada vez una mayor disposición a abrir nuestros corazones, nadie quiere quedarse sin amor, sin expansión de la consciencia y sin el lugar que ocupa en el universo.

Hoy sabemos que lo único que resuelve un conflicto es la vivencia, que integra al ser en su totalidad. No hay cambio sin conciencia, pero tampoco hay un cambio real sin la vivencia, sin pasar por la experiencia.

Estamos saliendo del florecimiento del individualismo anárquico para evolucionar hacia una nueva forma de vínculo donde desaparezca el “yo soy yo y tu eres tú” para convertirse en “cada uno es parte del otro y ambos somos parte de la totalidad”. Así, recibimos al otro a través de la vivencia completa, desde sus células hasta sus emociones y actitudes corporales y no sólo a través de la mente

Abandonar este individualismo desaforado, que genera tanta soledad, frustración, competencia, grandes éxitos externos, nos permite recordar que lo único que queda como ganancia de la existencia no son las glorias académicas ni económicas, sino el amor, a quiénes hemos amado y quiénes nos han brindado su amor.

Comprender y celebrar al otro debe ser una iniciativa de cada uno. La empatía no es sólo un diálogo sin discriminación, sino que implica ponerse en el lugar del otro. Esto es lo que nos va a permitir comprender verdaderamente el sufrimiento y la ternura de los demás”. (Toro y Terren, 2008).

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

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

Es importante la coherencia entre Biodanza y la vida cotidiana. Esto es algo que nos moviliza, seamos o no conscientes. No se trata solamente del movimiento, quienes profundizamos en Biodanza experimentamos una sensación de agradecimiento, vinculado al “Goce de Vivir”, y conectándonos a la “Trascendencia”.

En Biodanza se compromete la identidad desde la emoción, sentimos la vivencia como experiencia emocionada. No es un ejercicio mecánico, no se trabaja sobre los músculos, sino que modifica el organismo y la existencia humana a diversos niveles: Orgánico, Afectivo-Motor y Existencial.

Nuestra tesina versa sobre un estudio de caso. A lo largo de nuestra formación nos llamó poderosamente la atención el testimonio de vida de una de nuestras compañeras. Este estudio tiene como objetivo analizar los efectos de Biodanza, en la rehabilitación de una sobreviviente de cáncer de timo y regulación de sus enfermedades autoinmunes, fortaleciéndola en forma orgánica, emocional y en su manera de ver la vida. Han transcurrido casi cuatro años de formación y hoy la tenemos con nosotros llena de vitalidad y ganas de vivir.

El testimonio de nuestra compañera, Yajaira Rosa, será nuestro material de referencia. Para sustentarlo, nos ha proporcionado varios capítulos de lo que será su libro aún inédito, que se titula “Has Fijado Tus Ojos en Mí”, del cual hemos extraído párrafos, además de la información obtenida directamente de ella.

Asimismo, tenemos el respaldo de los exámenes, informes, fotografías, testimonios de quienes han sido sus médicos, terapeutas, compañeros de Biodanza y amigos cercanos, entre otros.

No buscamos demostrar que este sistema la curó, nuestro aporte significativo es que no ha permitido que esta enfermedad se extienda, fortaleciendo su sistema inmunológico, y quienes la rodeamos hemos podido observar su recuperación.

En la Primera Parte de la Tesina, haremos un repaso de su vida en forma cronológica, con detalles de sus sentires y pensamientos, que la denominamos antes de Biodanza.

En la Segunda Parte de la Tesina, hemos establecido un objetivo relacionado a los aspectos importantes de Biodanza, a fin de poder evaluar cualitativamente los efectos del Sistema y profundizar en sus aspectos teóricos, para extraer elementos importantes que sustenten el caso en estudio.

Por lo que nos resultó fundamental analizar Los Siete Poderes, en sus aspectos teóricos, contrastándolos con las vivencias de Yajaira y así observar sus enormes beneficios. Todo ello logra conjugarse para mostrar sus efectos, tanto en su Integración Humana, Existencial, Orgánica y Emocional.

Esta investigación es un estudio del caso que se ha venido comentando y se han establecido unos objetivos que nos servirán de guía para el desarrollo tanto teórico como vivencial, para así finalmente establecer las conclusiones finales.

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Objetivo General**

- Analizar los efectos de Biodanza en la rehabilitación de una sobreviviente de cáncer de timo y regulación de enfermedades autoinmunes.

### **Objetivos Específicos**

- Analizar su situación antes de Biodanza en el caso de estudio.
- Analizar los 7 poderes de Biodanza y su impacto en el proceso de rehabilitación.

## **I PARTE**

### **ANTES DE BIODANZA**

#### **1. Analizar la situación antes de Biodanza en el caso de estudio.**

Haremos una reseña en forma cronológica de la vida de nuestra compañera, Yajaira Rosa Díaz García, que sustentaremos con testimonios, extractos o párrafos escritos por ella.

#### **Cronología de la vida y las etapas de las enfermedades**

Al entrevistarla nos comenta: “Mi niñez se desarrolló rodeada de amor y cariño de parte de mis padres y familiares, también a la edad de cuatro años conocí lo agrio de la vida, sin embargo, el mismo ambiente de cariño equilibraba el sabor amargo que desde temprana edad me deparaba la vida, tuve que enfrentar una dura prueba a la edad de 5 – 7 años”.

Continúa su relato: “A la edad de 19-21 años me refugié en el alcohol, las parrandas, el estudio, el trabajo, el deporte, entre otras cosas. Nada de esto satisfizo mi corazón, cada vez experimentaba más vacío, sentía la soledad afectiva; en realidad buscaba algo que me motivara a vivir, buscaba la “Verdad de la Vida”. Sólo que buscaba donde no estaba”.

Asimismo, admite: “Esta búsqueda desesperada, me llevó por erróneos caminos, ya que quería llenar mis vacíos y sosegar mis sufrimientos. Hoy recuerdo el daño que me hizo el alcohol y demás alienantes, trataba de evadir la situación que vivía y esto me llevó a la autodestrucción; en muchas ocasiones tomé hasta embriagarme, pero al día siguiente mi cuerpo se resentía ocasionando daños a mi salud, creo que esto influyó más tarde en el desarrollo de una enfermedad que me atacó por 8 años”.

Nos comenta: “A los 19 años la vida era para mí, no más que esperar los fines de semanas e ir en busca de diversión; así, ahogando mis penas en el alcohol, sentía la sensación de alivio; sin embargo, cada día era más extraña para mí misma porque no entraba en mi interior, ni me conocía, ni reflexionaba para buscarle sentido a mi vida, así estuve hasta los 21 años”.

“Tenía mi autoestima muy baja. Caí en un sinsentido y rebeldía, no tenía motivaciones fuertes para vivir como tampoco metas claras para seguir; en muchas ocasiones deseé morir. Era tan débil y tan temerosa que mi vida era como un barco a la deriva, sin rumbo, sin una brújula que señalara el norte. Este estilo de vida no me llenaba, y aunque deseaba dejarlo no podía, andaba como oveja sin pastor, no tenía ojos para ver más allá, pero sabía que había algo más y que la vida no podía reducirse en un simple nacer, crecer, y morir”.

Desde el año 1990, comenzó a desarrollar varias enfermedades, desde una endometriosis hasta el cáncer que la llevo por un sendero muy oscuro y de pronósticos poco alentadores.

Iniciaremos definiendo qué es la Enfermedad y cómo Yajaira vivencia la misma.

### **Definición de Enfermedad**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como “una alteración o derivación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas característicos, y cuya evolución es más o menos previsible

Refiere, “¡Que sorpresas, encontramos en la vida!, cierto que el dolor es algo inevitable, a veces aparece y se va; sin embargo, otras veces es profundo e intenso, que marca la vida y la cambia para siempre, y esto sucede con la enfermedad, pero ¿qué es, porqué se sufre en ella?. La enfermedad es la pérdida de la salud, y la salud según la OMDS “es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la simple ausencia de enfermedad o dolencia” ¡Qué lástima que tengamos que perderla para valorarla y cuidarla!

Según Jorge Luis García, (Orar para sanar). “La enfermedad no es una simple ausencia de la salud porque no basta tener un cuerpo vigoroso o saludable, es preciso vivir a gusto dentro de él y con él. No es suficiente sentirse útil y tener una dedicación o trabajo, es necesario realizar una misión en la vida. Ni siquiera basta con perdurar en el tiempo, es necesario encontrarle sentido a los años. La salud es un estado de equilibrio, no solamente físico sino también psíquico y espiritual”.

La enfermedad trae consigo dolor, angustia y temor provocando una gran agitación en el yo interno, cuando aparece en nuestra vida surge el sufrimiento porque la salud es un don que nos ayuda a colmar cualquier otra necesidad, aspiración o ideal, cuando no está vemos amenazados sueños e ilusiones, proyectos de vida, entre otras cosas. Cuando enfermamos nos encontramos con una serie de rupturas que nos toca lo más profundo de nuestro ser, es decir, se revela el sufrimiento en el aspecto: físico, psicológico, moral, social, familiar y espiritual.

### **1990 Diagnóstico Endometriosis**

A los 19 años en 1990, se le diagnosticó Endometriosis, observaron una lesión ubicada a la altura del ovario derecho, se necesitó una intervención con Laparoscopia, para quitar la afección. A los 21 años en 1991 fue sometida a una intervención de ambos ovarios.

### **1995 Diagnóstico Pancreatitis Crónica**

Para el año 1995, con 24 años, inicialmente se le diagnosticó “Pancreatitis Crónica, con la cola del Páncreas necrosada”. Para Yajaira, fue una inesperada noticia, y expresó que por situaciones que no comprendía en ese entonces, su cuerpo sufrió muchas dolencias. Refiere en algunos de sus escritos: “Cuando se es joven se tienen sueños e ilusiones, nunca imaginamos que un día podemos enfermar y hasta la muerte parece ajena, eso sentí hasta los 24 años, me creía dueña del mundo y nunca pensé que una enfermedad o un acontecimiento pudiera arrebatarme la vida; creía que todo lo podía y casi nada me parecía irrealizable me sentía autosuficiente realmente era soberbia”.

Seguidamente acota: “Se sufre mucho cuando vemos desvanecer nuestros sueños e ideales y la vida nos cambia. Mientras nos acostumbramos a lo nuevo parece que anduviéramos en tinieblas, y la vida se nos vuelve pesada. ¡Oh que misterios encierra el sufrimiento en la enfermedad”.

El 1 de abril de 1995 se le diagnostica Pancreatitis Aguda, que fue repitiéndose hasta alcanzar un número de 12 veces, recaídas y dolores constantes, cosa que nadie le cree, hasta que no ve su expediente médico, nadie puede sobrevivir a semejante recaídas, “yo resistí y sobreviví”, expreso Yajaira.

Escribe “Recuerdo que sufrí dolores muy fuertes en el abdomen, tuve una intervención quirúrgica. Sentí por primera vez miedo e impotencia frente a la muerte, miedo a perder la salud y la vida, no fue fácil esta situación, la vida cambia y hay que decirle adiós a muchas actividades y aspiraciones que se tienen, para luego adaptarse al estilo de vida que te ofrece tu nueva condición, sin la vitalidad que antes poseía, y con muchas limitaciones físicas. Aquí se experimenta la oscuridad de la noche, psicológicamente, espiritualmente y físicamente...”

En la entrevista nos habla de su falta de perdón con ella misma, y hacia las personas que la rodeaban, estaba llena de culpa y de soberbia, era una fuerza que carcomía su alma, que la llevo a la enfermedad. Hoy por hoy comprende que “A perdonar se aprende, lo sé por experiencia, a veces se consigue fácilmente, sin embargo no siempre es así, porque en ocasiones estamos sobrecargados de heridas que van acompañadas de un dolor intenso y son tan profundas que no se consigue de una vez liberarse de la carga psicológica, física y espiritual que produce el puñal del resentimiento o de la culpa”.

“Hay que tomar la decisión y la acción una y otra vez, para emprender el viaje de la libertad interior, porque lo que no es asumido no puede ser sanado. El perdón debe ir dirigido tanto a otras personas que nos hayan lastimado, como a nosotros mismos, muchas veces no nos perdonamos acciones que hayan traído consecuencias no deseadas. Creo que éste es el primer paso para alcanzar sanación en el alma que más tarde inclusive se convertirá en salud del cuerpo, porque lo que realmente enferma es la pérdida del amor y el amor lo empezamos a perder cuando no nos encontramos con el perdón”.

### **1997 Entrada como postulante en la “orden de las Hermanas Carmelitas Descalzas”**

Yajaira Rosa, nos relata “En el claustro, en el silencio viví y disfrute momentos que marcaron mi vida entera, fueron aproximadamente tres años y medio de crecimiento humano, espiritual y psicológico, donde aprendí el valor de la persona, el don de ser mujer y el compromiso de vida cristiana. Creí firmemente que ese era mi destino, mi misión, pero no fue así”.

Fue novicia hasta el segundo año. “Para la toma de hábito realice un retiro de ocho días, fueron días de acercamiento a Dios encuentro conmigo y un paso más como carmelita, el día 7 de octubre, vestí por primera vez el hábito de la Virgen del Carmen”.

### **Nuevos Conflictos: Recaída - Enfermedad de la Pancreatitis**

Continúa relatando su historia: “Aparecieron los síntomas de una recaída de Pancreatitis Aguda, para ese entonces, mi salud estaba estable y por causa de mi insistencia e imprudencia me compliqué”. Para el mes de septiembre, estaba totalmente restablecida, de su última recaída.

### **2000 Salida de la “Orden de las Hermanas Carmelitas Descalzas”**

Para el mes de septiembre Yajaira Rosa, ya estaba totalmente restablecida, de su última recaída, pero su salida del convento era una realidad, el 16 de octubre consultó un capítulo (reunión de monjas) donde la comunidad decidió que por su poca salud no podía continuar su vida monástica.

Yajaira relata: “Lamenté tanto la salida del claustro. Para ese momento no podía comprender la decisión tomada por la comunidad. Deje el Carmelo descalzo, con mucha tristeza y aún con resentimiento no podía entender esa decisión, seguí creyendo y entregándome al Dios del amor. Salí y me dediqué a trabajar con mis padres sin descuidar mi vida espiritual”

Aquí podemos observar, que la decisión de la Comunidad Religiosa sobre la salida del claustro produjo en ella una gran tristeza, para ese entonces anhelaba fervientemente ser religiosa; lo que debilitó su sistema inmunológico, y la llevo a un desequilibrio orgánico y probablemente esto contribuyó al desarrollo de una neoplasia. Sin embargo, su anhelo de ser religiosa persistió.

### **2001 Octubre, ingreso a “La Congregación Carmelitas Misioneras”**

En conversación con su guía espiritual, el Padre Oswaldo, y habiendo superado la Pancreatitis, el sacerdote conociendo la inquietud de Yajaira le sugiere intentarse en una congregación de vida activa, Yajaira asienta: “tuve mis dudas pero me parecía aceptable

así empecé la formación con las hermanas Carmelitas Misioneras, el 21 de octubre de 2001, ingresé como postulante en la casa de Tamaca Edo. Lara.

Luego de un año de postulante me sentí contenta, empecé a preparar el viaje junto con mis compañeras a Colombia para continuar la formación, también se asomaba en mi vida un acontecimiento que yo no imaginaba, una realidad muy difícil y dolorosa, que cambiaría mi proyecto de vida.

La insistencia de ser religiosa y servir a Dios se convirtió en una obsesión peligrosa para mi estabilidad emocional que más tarde tendría consecuencias físicas al somatizar las emociones y no saber cómo manejarlas. Las cuales probablemente se convirtieron en acumulación de células cancerígenas concentradas en el timo, lo que dio lugar al timoma.

### **2002 Junio. Primeros Síntomas de una terrible enfermedad -Diagnóstico del Cáncer -Liposarcoma en el Timo**

“En el mes de junio de 2002, un dolor intenso no me dejó levantarme de la cama, también se manifestaba una leve tos; sin embargo, tuve que acudir al médico, me examinaron y me diagnosticaron una bursitis, me recomendaron un tratamiento el cual practiqué sin mucho éxito”.

“La tos fue más intensa, por lo que decidí consultar con un neumólogo; nunca imaginé que lo que empezó por un simple dolor de brazo y una insignificante tos, fueran los síntomas manifestado por tan grave enfermedad. Se me hicieron los exámenes respectivos y se diagnosticó una tumoración en el mediastino, con alta probabilidad del timo, debía someterme a una intervención quirúrgica lo más pronto posible”.

Le diagnosticaron un Timoma que resultó ser un cáncer de Timo Liposarcoma Pleomórfico en el Timo y se sometió a un tratamiento de radioterapia y quimioterapia, los médicos le explicaron que era Miastenia gravis, situación regular en los casos con timomas.

“Al cabo de un tiempo un acontecimiento marcó mi vida, fue la manifestación de un Liposarcoma Pleomorfo (cáncer), y que amenazaba mi vida con muy poca

probabilidad de supervivencia ¡que de momentos oscuros!.He ganado en este tiempo, la batalla al cáncer”.

### **2002 Noviembre, salida de “La Congregación Carmelitas Misioneras”**

Nos refiere Yajaira: “Fue de improviso, así que por mi grave enfermedad del Timoma debía dejar el Carmelo misionero, no puedo explicar lo que me pasaba, no podía creer lo que me ocurría”.

### **2002 Noviembre - La intervención quirúrgica Unidad de Cuidados Intensivos**

“Finalmente llegó el día de la operación, me levanté temprano, me fui caminando hasta pabellón, conseguí al Dr. Padrón y le dije: Aquí estoy sácame ese tumor. Mi familia esperó en la sala. Cuando culminó la intervención me despertaron, habían pasado aproximadamente dos horas”.

Preguntaron al médico sobre mi estado; el médico le manifestó a mi familia el hallazgo, era un tumor muy grande en el mediastino, que había invadido, pulmón derecho y corazón:

“No se pudo hacer nada - dijo el médico, - es muy grande, muy duro, y está abrazando al corazón, cuando intentamos extraerlo sobrevino una hemorragia, porque también está adherido a las venas y arterias principales, sólo pudimos quitar un 25 % que estaba en el pulmón derecho, hay que hacer la biopsia y esperar qué tipo de tumor es, por el aspecto parece muy malo y agresivo, lo siento mucho”.

“Luego quedé sola en la U.C.I., sin conocer a nadie...El 18 de noviembre día de “La Virgen de Chiquinquirá” en Maracaibo, delicada pero ya estable, dejé la Unidad de Cuidados Intensivos, U.C.I.”.

### **2002 Diciembre - Resultados de la Biopsia - El Cáncer**

Continua relatando: “Por fin llegó el resultado tan esperado, fui al médico y me dio una desgarradora noticia, tenía cáncer (Liposarcoma Pleomorfo); conversé con él, me dio las indicaciones a seguir aclarándome que era uno de los tumores más agresivos que había, eran células malignas que arrasaban rápidamente lo que encontraban y la

mayor parte había quedado en mi pecho, justo en el corazón. No tengo palabras para describir lo que sentí, es algo inefable”.

“Salí del consultorio, como ausente o suspendida en el tiempo, tenía tanta esperanza que no fuera maligno, subí al auto y no pronuncié palabra, entré a la habitación y me senté, ¡Oh que impresión! No podía creerlo, no podía contenerlo, era un dolor profundo. Pero era mi realidad, cáncer, esta palabra me aterraba, ya que es una terrible enfermedad que en un gran porcentaje conduce a la muerte, al principio me costó asumirlo, por lo que decía que tenía un tumor maligno, y no me salía decir la palabra cáncer; sonaba tan crudo decir que padecía de cáncer; sin embargo, el Dios de la vida no me abandono y muy rápido asumí mi nueva situación de vida, si era mi verdad tenía un cáncer agresivo”.

### **2002 Diciembre, la Lucha contra El Cáncer**

Después de tan desgarradora noticia, Yajaira continúa relatando su posterior lucha contra el cáncer: “A la semana siguiente, se me practicaron otros estudios con la intención de explorar, y buscar zonas invadidas, los resultados fueron alentadores, ya que no se encontró evidencia de metástasis”.

“Emprendí la lucha contra el cáncer, con la fe, la esperanza y el amor que Dios había infundido en mí, así me lancé con todos los medios que tenía a mi alcance comencé los ciclos de quimioterapia, ... conjuntamente con las radioterapias”.

### **2003 Junio, la Recuperación**

Continúa en su relato: “Empecé a mejorar, los dolores y malestares fueron desapareciendo poco a poco, hasta que finalmente tuve una recuperación. Al mes siguiente tenía consulta, me practicaron una tomografía y nuevos exámenes. El resultado fue que el tumor que estaba abrazado al corazón había desaparecido en su totalidad, había algunas inflamaciones y engrosamientos de pericardio posiblemente producto de la operación y del tratamiento de quimioterapia y radioterapia, el médico me examinó y dijo que me veía muy bien, que esto no garantizaba que estaba curada y necesitaba seguir con controles, así me citó para dentro de tres meses”.

Más tarde escribió: “Yo siento que la sanación ya llegó, tuve muchas herramientas para alcanzarla, entre ellos los tratamientos adecuados, en la operación, quimioterapia, radioterapia. Hoy me siento bastante bien, debo todavía cuidarme de ciertas cosas y limitarme en otras, lo asumo como parte del proceso de sanación. No sé, cuanto me queda de vida, si días, semanas, meses o años, ni siquiera sé si voy a morir de cáncer”.

### **2003 18 de Noviembre creación de la Fundación Ayúdame a Vivir**

Este mismo año 2003 se crea una Organización sin fines de lucro “Fundación Ayúdame a Vivir”, un sueño hecho realidad, un logro importante en la vida de Yajaira. Nace con la finalidad de apoyar a pacientes y familiares diagnosticados con la enfermedad del cáncer.

Dentro de las actividades, se ofrecen visitas a los pacientes en sus casas y también apoyo vía telefónica a los que padecen esta enfermedad, orientándolos tanto a ellos como a sus familiares, de tal manera que asuman una actitud sana para su recuperación.

La Fundación reúne fondos en diversas actividades, con la fin de ayudar con medicamentos, ropa y artículos que los enfermos necesiten.

### **2009 Se manifestaron varias enfermedades algunas autoinmunes: Miastenia Gravis, Enfermedad Celiaca y Vasculitis (Síndrome de Raynoud)**

Una enfermedad autoinmune es “una enfermedad causada por el sistema inmunitario, que ataca las células del propio organismo. En este caso, el sistema inmunitario se convierte en el agresor y ataca y destruye a los propios órganos y tejidos corporales sanos, en vez de protegerlos. Existe una respuesta inmune exagerada contra sustancias y tejidos que normalmente están presentes en el cuerpo”. (Guía Medica, 2009).

El sistema inmunitario, sistema inmune o sistema inmunológico es “aquel conjunto de estructuras y procesos biológicos en el interior de un organismo que le permite

mantener la homeostasis o equilibrio interno frente a agresiones externas, ya sean de naturaleza biológica (agentes patógenos) o físico-química (como contaminantes o radiaciones), e internas (por ejemplo, células cancerosas)". (Guía Médica, 2009)

Se manifestaron varias enfermedades relacionadas al timoma. Cabe destacar que el timoma ya había desaparecido, sin embargo quedaron secuelas del mismo como Pericarditis (es una inflamación en el pericardio que es una membrana que cubre al corazón y en el momento crítico del cáncer que padeció Yajaira, esta membrana estuvo adherida al timoma, el cual posteriormente desapareció). Asimismo, se manifestaron enfermedades autoinmunes, como la Miastenia Gravis (que es una enfermedad neuro-muscular y afecta toda la musculatura del cuerpo, debido a que no se produce el "acetil-colina" que es un neurotransmisor). También se manifestó la enfermedad Celíaca (que es una intolerancia al gluten, donde se manifiestan anticuerpos anti-gliadina y anti-saccharomyces).

Por otra parte, fue diagnosticada con la enfermedad Vasculitis y Síndrome de Raynaud, (producida probablemente por la misma inflamación de las arterias principales, entre ellas, la aorta, debido a un traumatismo por la misma y compleja operación a la que fue sometida. (Se anexan informes y fotografías, donde se observan el cambio físico de Yajaira).

## **2009 Conoce del Sistema Biodanza**

Relata Yajaira: "En el año 2009 desarrolle enfermedades autoinmunes, mi sistema inmunes se debilito, tal vez por el descontento existencial y la influencia de factores negativos en mi vida.

No me sentía contenta y la idea de ser religiosa no logró satisfacer mis perspectivas de vida, hacía falta algo más, que fortaleciera y diera sentido a mi existencia. Me encontré en una encrucijada y busque ayuda".

En Junio del 2009, Yajaira tiene conocimiento del sistema Biodanza, a través de su gran amigo Rolando Tapia, con quien mantiene una hermosa amistad de muchísimos años, residente como Yajaira en Los Puertos de Altagracia, quien más tarde sería su compañero de la Escuela Venezolana de Biodanza del

Sol de Maracaibo. Rolando la lleva a conocer Biodanza y de la mano de la Psicoterapeuta María Gracia Parra Pírela, conoce la profundidad y los beneficios de este sistema, que la cautivó y tomó la decisión de permanecer en él hasta la actualidad.

El asistir en forma regular a Biodanza, su cuerpo comenzó asimilar los efectos transformadores de este poderoso sistema en su organismo, muchas de las enfermedades que traía consigo, comenzaron a ceder y hasta la actualidad han sido controladas. Un ejemplo significativo ha sido las Enzimas Pancreáticas de Amilasas y Lipasas, que empezaron a bajar progresivamente hasta alcanzar su normalidad, (se anexan exámenes con fechas anterior y posterior a su ingreso a Biodanza).

### **2011 Diagnóstico Ictus Isquémico**

En Noviembre del **2011** se le diagnosticó un Ictus isquémico en el lóbulo izquierdo, con terapias y tratamientos se recuperó rápidamente. Con mayor disposición y fuerza continuó en BIODANZA, porque encontró que el sistema la fortalecía y la ayudaba a autoregularse.

### **2012 Ingresa a la Escuela Venezolana de Biodanza Sol de Maracaibo**

Entra como participante en la Escuela Venezolana de Biodanza Sol de Maracaibo, para formarse como Facilitadora. Actualmente en fase de titulación, habiendo cumplido el requisito de sus clases supervisadas con gran esfuerzo, pero con mucha satisfacción.

### **2015 Diagnóstico Ictus en ambos lóbulos**

En mayo del 2015, sufre nuevamente un ictus en ambos lóbulos, del cual aún a la fecha se está restableciendo, con muy buenos resultados, y como siempre, una vez más convencida de los efectos beneficiosos de asistir regularmente a Biodanza, cuyos poderes han tenido un impacto importante en ella, tanto a nivel orgánico, emocional y sobretodo existencial.

## **II PARTE**

### **DURANTE BIODANZA**

Para darle mayor profundidad al caso de estudio, fue necesaria la sustentación teórica a la dimensión establecida en el objetivo específico propuesto: Analizar los 7 Poderes de Biodanza y su Impacto en el Proceso de Rehabilitación en el Caso de Estudio

Para definir de manera teórica y vivencial el impacto de los siete poderes de Biodanza en el estudio del caso de investigación, iniciaremos explicando que el sistema nace de la búsqueda del bienestar, según su creador Rolando Toro, quien afirma lo siguiente:

“Acceder al amor a través de la caricia. Sentía en mi cuerpo a veces todas las manifestaciones del éxtasis, del erotismo, de la fraternidad, de la energía creadora y del ímpetu vital. Sentía la posibilidad del contacto puro con la realidad viva, a través del movimiento, los gestos, y la expresión de los sentimientos. La música era el lenguaje universal, el único que todos podemos comprender en la Torre de Babel del mundo; la danza era la forma ideal para integrar cuerpo y alma, y podía comunicar a todos los participantes felicidad, ternura y fuerza. Y yo quise compartir todo esto con un gran número de personas.

Fue de este conjunto de experiencias y sensaciones que surgió el deseo de formar pequeños grupos para bailar, cantar y encontrarnos con la música. La Biodanza se dio así y continúa siendo un modo de convivencia con la belleza. La unidad afectiva se genera en el intercambio de energía íntima con los otros. En este proceso de aproximación el contacto es esencial”. (Fragmento de la Revista. Toro, R. 2007).

En Biodanza, las personas al relacionarse en una danza de amor, restablecen un sentido cósmico que las integra a una unidad mayor. Los magnetismos de la danza generan campos creativos, eróticos y biológicos que constituyen, en sí mismos, la gran ceremonia de la vida, trascendente por sí sola.

Los 7 poderes de Biodanza son incluyentes, en ellos se encuentra el TODO, la suma de las partes. Son la ALQUIMIA, el laboratorio que llevamos dentro como humanidad, el ARS MAGNA.

Biodanza resume y nos revela nuestra capacidad sanadora, colocando la vida al centro, y al pararnos en la vida como origen, como principio, todo el universo se reordena. Yajaira volvió a escuchar la música que habita en ella, a sentir su corazón y la vida que la rodea y empezó a despertar a una nueva existencia.

En nuestro caso de estudio observamos cómo los siete poderes han impactado en su camino al bienestar, surgiendo a lo largo de las sesiones un cambio en su aspecto afectivo, existencial y paralelamente en lo físico. Se fue generando una Gestalt de cómo las partes del individuo se integran y son capaces de resonar lo orgánico con lo efímero. Percibimos en Yajaira y en todos los que asistimos a Biodanza, cómo vamos regenerando nuestra vida física y emocional.

El éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad. Este sistema cuenta con siete poderes:

1. Poder Musical
2. Poder de la danza integradora
3. Poder de la metodología vivencial
4. Poder de la caricia
5. Poder de la regresión y el trance
6. Poder de la expansión de conciencia
7. Poder del grupo.

“Cada uno de ellos tiene, por sí mismos, 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”. (Toro, R. 2007 Pag.44-56)

### **1.- El Poder Musical - La Música y el Humor Endógeno**

“Es la forma por excelencia sobre la cual la conciencia se transforma en vivencia y la vivencia retorna a la conciencia. Es la identificación musical la que nos hace accesible la comprensión de la unidad cuerpo-alma”. (Toro, R. 2009)

Actualmente la investigación científica en Musicoterapia y en Psicología de la Música confirma la eficacia del poder musical. Alfred Tomatis, Don Campbell, Yehudi Menuhim y Michel Imberty, explican y muestran en sus escritos/trabajo/libros, que la música no sólo se vincula con las áreas perceptivas de la sensibilidad y de la innovación, sino que posee poderes de transformación sobre plantas, animales y, en especial, sobre los seres humanos. (Cuadernillo de Música de las maratonas de Biodanza).

En Biodanza, la música es rigurosamente seleccionada para estimular los ecofactores relacionados con las cinco líneas de vivencia. Denominamos “música orgánica” aquéllas 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, las cuales, al ser danzadas, se transforman en vivencias. (Toro, R. 2011, p.44-56)

En el caso de estudio se le preguntó a Yajaira: ¿Cómo sientes que el poder de la música influyó en tu recuperación?

Yajaira acotó: “La música es poderosa, y puede producir unas emociones. Generando euforia, alegría, como también, puede ocurrir que siendo la misma pieza musical me genere tristeza o emociones diversas que me recuerdan experiencias pasadas”.

“Llegue a Biodanza buscando salud y en mi primer encuentro colocaron una pieza del Ave María, la cual me fascina. Yo estaba recuperándome del Síndrome de Raynaud, cuando contacté con la música empecé a sentir la emoción. Era la vivencia de abrir el corazón, en ese momento me desvanecí, ya que vinieron a mí recuerdos tristes, cuando se terminó la pieza pude integrarme al grupo. Saqué esa tristeza que estaba escondida en mí, la música me ayudó a reconocer esa emoción y saber el porqué de su origen, ya que se trataba de abrir el pecho y precisamente el tumor que me afectó fue en el timo, que algunos científicos afirman que es el centro de las emociones”.

“Puedo recordar otro momento vivenciado. Donde la música que representa el elemento tierra, me induce al trance inmediatamente. Recuerdo en la maratona del minotauro, varias vivencias con tambor (reconectándome con la vida), la facilitadora me hace la invitación de tocar la tierra. Para mí era poco agradable inicialmente, pero movida por la música me llevó a llenarme de barro, rompiendo paradigmas y logrando sumergirme en la vivencia, acompañada con la música.

En el caso de estudio que presentamos, la música como uno de los 7 poderes de Biodanza, ha sido y es un factor clave en su tránsito hacia la recuperación del bienestar. La estimulación del humor endógeno, generador de placer. La música como catalizadora y como la vía regia para acceder al sistema límbico hipotalámico capaz de deflagrar vivencias. De recuperar la vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia surge como medicina capaz de armonizar al ser humano.

## **2. La Danza Integradora**

Biodanza nos invita a la gran danza de la vida, nos conduce al arte de vivir y a la Salud como expresión del orden cósmico” (Toro, R. 2009).

Ésta posee un repertorio de alrededor de 250 ejercicios y danzas cuya finalidad es activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora; no existen movimientos disociativos. Contamos con un conjunto de ejercicios de integración sensorio-motora, afectivo-motora y de sensibilidad cenestésica; otro conjunto de ejercicios está formado por danzas sencillas que estimulan las diferentes líneas de vivencia.

En Yajaira, Biodanza logró regalarle un nuevo movimiento, unos nuevos pasos, una invitación a un nuevo caminar, a un nuevo aproximarse al otro, primero a sentir su cuerpo y luego a sentir y ver al otro moverse estimulando las 5 líneas de vivencia. De esta combinación “Música-Movimiento-Vivencia se desencadenan cambios sutiles en los sistemas límbico hipotalámico, neurovegetativo, inmunológico y en los neurotransmisores. Generando la homeostasis y regulando el SIALH, la calidad de vida y el goce de vivir”.(Toro, R. p. 259, 2009)

“La danza sana y activa el núcleo central de la identidad: la sensación conmovedora de estar vivo. A partir de aquí se actualizan las nociones acerca de nuestro cuerpo, así como la percepción de placer del propio cuerpo”. (Toro, R. p.164 2009).

En el caso de Yajaira hacer contacto con su cuerpo, despertado por la música generando la vivencia integradora, fue activando en ella poco a poco su vitalidad, recuperando su ímpetu vital, su chispa divina. Darse cuenta de su cuerpo y sentirlo como fuente de placer y no sólo de dolor y sufrimiento, generando en ella una reeducación vital, resignificando creencias y discursos tóxicos poco a poco la semilla de la nueva Yajaira en su totalidad comenzaba a germinar de nuevo (Inconsciente vital). Darse cuenta de que su existencia transcurre en el poder del movimiento emocionado. Toda danza es un lenguaje viviente.

Nosotras sus compañeras somos testigos de cómo su movimiento, su desplazamiento, sus cambios físicos (rostro, armonía en el desplazamiento, energía, vitalidad) fueron manifestándose dentro y fuera de las sesiones mostrándonos su proceso de transformación.

Consultamos a Yajaira lo siguiente: ¿Cómo sientes que la DANZA y su movimiento integrador te ha afectado?

Ella responde: “Entre las dolencias que se han manifestado en mi cuerpo es la que tiene que ver con el movimiento. La Miastenia Gravis afecta a los músculos. Según estudios hay un neurotransmisor que es la acetilcolina que mi cuerpo no produce en la cantidad necesaria para que mis músculos puedan tener fuerza. Más sin embargo, a través de Biodanza, (aunque no he podido hacer todos los ejercicios) por ejemplo: La danza de abrir el pecho para mí es muy doloroso mantenerlo, puedo hacerlo por momentos porque van cansando mi organismo. Igual las piernas se ponen muy pesadas que no las puedo mover. Pero, tal vez por el mismo poder musical sigo el movimiento. El dolor va cediendo y me voy compenetrando en la vivencia. Y aún con esa dificultad, voy autoregulándome. Respetando mi ritmo puedo hacerlo. Mi cuerpo me va hablando y si es necesario descansa, descanso. Escuchando hasta donde mi cuerpo puede llegar. Probando mis límites”.

“Antes de entrar en Biodanza no escuchaba mi cuerpo. No tenía ese nivel de conciencia. Si estaba cansada no me preguntaba por qué? No sabía cómo autoregular mi organismo. Aspecto que en Biodanza he aprendido. Ocasionalmente estaba hospitalizada porque no sabía leer, ni escuchar mi cuerpo. La palabra autoregulación no existía en mi mente, en mi conciencia”.

Asimismo, nos relata que las danzas de identidad, como el “caminar majestuoso que tiene un efecto en mi rehabilitador, despierta en mis emociones que me conducen a un estado de gloria y reafirmación de mi propia identidad y autoestima”

“Las danzas de reconocimiento cuando uno pronuncia el nombre y camino alrededor de mi grupo de Biodanza, despierta en mí un efecto muy positivo, son movimientos lentos, que cada vez los realizo con menos dificultad y me dejo envolver por la música sintiéndome llena de gloria y paz”.

### **3. El Poder de la Vivencia como Metodología**

“El tiempo de la vivencia es el presente, pero decir presente desde la conciencia no es lo mismo que estar presente. La conciencia es por sí misma representación de la realidad. En cambio en la vivencia somos el presente. La caricia, el gesto, la danza y el encuentro se dan sin-por-que. Y si miramos a los ojos a alguien, ya no importa si es conocido, importa que lo veamos por primera vez”. (García, C, 2008, p. 13-56)

Biodanza es un sistema de integración afectiva, no una terapia corporal. No es el cuerpo como objeto de tratamiento el eje del sistema, sino la ternura, la caricia, la creatividad y el encuentro reincorporados a un ser, que muchas veces, ha devenido en un cuerpo vacío de sí mismo. El amor, la ternura o la afectividad no están en el cuerpo, sino entre dos o más cuerpos que se encuentran.

Su metodología es la vivencia y vivenciar el mecanismo de acción. Cada integrante al ser receptivo a la música, a los ejercicios cenestésico-vivenciales y a la interacción grupal activa los distintos niveles: fisiológico, psicológico, espiritual y existencial.

Propone un método preciso para provocar “vivencias integrativas” capaces de expresar la identidad, modificar el estilo de vida y restablecer el orden biológico.

Al consultar a Yajaira: ¿En tu vida dentro de biodanza cómo has sentido el poder de la Vivencia? Ella acota lo siguiente, a través de la vivencia nos vamos a conectar con el corazón de Biodanza y en ella a sentir todos sus poderes en nuestro cuerpo. El sentir es la manera de conectarnos con lo que está ocurriendo aquí y ahora en cada vivencia.

También nos relata: “Tenía un bloqueo existencial y descubrí un corazón atormentado, sutilmente cada línea de vivencia ha empezado a desplegar las alas entumecidas de realidades ocultas e iniciado el proceso de transformación, que se hizo posible, desde la esperanza, la confianza en mí y el amor en mi entorno.

No trato de juzgarme, al recordar mi historia, de si fui responsable o no de los múltiples estados negativos o positivos que envuelven mi vida, así como si por algunos momentos se perturbó mi sistema inmune y apareció la enfermedad o se restableció. Lo que sí es cierto es que la vivencia en intensidad, es la que me permite hacer una catarsis sanadora y liberadora existencial, donde emociones desbordadas no dan paso a la razón, al contrario, es como un acto de magia y se expande por doquier, arde el corazón y me transforma en forma orgánica y emocional.

Definitivamente, el hombre es un misterio en sí mismo desde su origen. Creo que no alcanza la vida misma para penetrar en el abismo profundo del ser, pero me satisface que empecé el viaje del encuentro conmigo misma, desde hace algún tiempo por diferentes vías he caminado, pero sólo con un fin, la transformación de mi ser”.

Yajaira continúa comentándonos: “Recuerdo algunas vivencias en la Maratona del Minotauro que fueron claves, por ejemplo, con la excelente maestra Berta García, fue tal que tocó todo mi ser, no sin pasar antes por el caos, ésta tocó la línea de la sexualidad sanando un fuerte trauma de la edad de 5 ó 6 años, ese día nací nuevamente a mi ser y ya no tuve miedo de mi pasado, de mi historia y despertó mi ser mujer y deseos de expansión que hasta ahora me hacen bien, además he adquirido más confianza en mí misma.

En la Maratona de creatividad, mi vida en ese momento estaba en caos, para entonces había profundizado mi conocimiento en el Sistema de Biodanza, pero lo más importante que podía sentir los efectos impactantes en cada vivencia, los cuales me permitieron salir de mi gran caos de manera paulatina, pudiendo alcanzar un equilibrio y autorregulación. Tomando precauciones para manejar mis emociones, logrando el equilibrio en las enfermedades autoinmunes que me afectaban, fue un desafío para mi salud.

No pretendo describir las muchas vivencias que han sido provechosas para mí, no alcanzarían las páginas, porque realmente la vida es un instante que corre veloz, respiro y me preparo a la siguiente aventura en el océano impetuoso de la vida aquí y ahora en este lugar”.

#### **4. El Poder de la Caricia**

La conexión con las personas es esencial en todo acto de rehabilitación o curación, no existe crecimiento solitario (las técnicas místicas o terapéuticas de carácter solipsista son una falacia). El contacto con otras personas es lo que permite el crecimiento. La conexión verbal es insuficiente. Es necesario el contacto, la danza en pareja o colectiva y el compromiso corporal dentro de un contexto sensible, sutil y en feed-back.

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. Sin embargo no basta el contacto, es necesaria la conexión, es decir que cualquier forma de vínculo físico esté movido por una fuerza afectiva sincera.

Entrevistando a Yajaira se le preguntó: ¿Cómo hiciste contacto con el poder de la caricia?

“Puedo decir que es sanador con convicción. Aunque cuando comencé Biodanza no tenía conciencia de ello y evitaba el contacto. Por aquella frase de “no te dejes tocar, eres una niña”. Todas esas conductas aprendidas, creencias limitantes formaban corazas impenetrables, que limitaban el contacto, conmigo misma y con los demás, para no tocar

ni dejarme tocar. El simple hecho de abrazar era amenazador. Sin embargo poco a poco fui percibiendo que las caricias y los abrazos de otras personas que tanto me molestaban, era precisamente lo que me estaban permitiendo sanar y fueron transformando tantos paradigmas que no me permitían evolucionar.

Poco a poco fue cambiando la actitud “de no me toques”. El contacto no mata, no me amenaza, todo lo contrario sana generando sensaciones revitalizantes. Además me permite aprender y sentir de que otras personas me puedan demostrar su afecto. Desde ese momento comenzó a cambiar mi autoestima, reforzando mi identidad desintegrada, experimentando importantes transformaciones.

En mi historia he logrado alcanzar niveles de integración que en su momento perdí por represión de mi afectividad, en ello trabajé y continúo trabajando, porque, de esta manera mi sistema inmunológico se ha ido restableciendo y fortaleciendo, me he vinculado conmigo misma y con los demás a través del amor en su más sublime expresión, descubriéndome, amándome y amando como parte de un todo universal”.

## **5. Poder del Trance Integrador**

“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”.(Toro, R. 2011, p. 45-56)

“Muchos adultos llevan dentro de sí a un niño herido, un niño abandonado, sin amor. La reparentalización permite sanarlo a través de ceremonias de trance y renacimiento (trance de suspensión)”. (Toro,V. y Terren, R. p. 129, 2008)

“La angustia y el ansia desaparecen, se recupera el bienestar físico, el cuerpo cansado o enfermo se renueva. En Biodanza el trance se desenvuelve dentro de un grupo estructurado, permisivo y fuertemente acogedor. El estado de trance es así un fenómeno de grupo a través del cual el individuo se abandona a otros”.

“Juan Rof Carballo afirma que si los sistemas biológicos no fuesen capaces de regresar hacia una fase primaria del desarrollo, el organismo perdería uno de sus más importantes dispositivos de seguridad”. (Toro, R. p. 185 2009).

En el ser humano la posibilidad de regresión se presenta en todos los niveles en el de renovación biológica y existencial. Encontrándose en ocasiones inhibida por estructuras culturales que refuerzan la rigidez del Yo.

En Biodanza el proceso de regresión está facilitado por danzas y músicas particulares que llevan al éxtasis dentro de un útero de amor comunitario que es el grupo. Allí se induce un estado biológico de renovación y de reintegración en la unidad biocósmica. El hombre pierde su forma para renacer en un cuerpo nuevo, libre de rigidez física o mental. La música facilita la disolución del Yo. Proceso de reprogresión, susceptible de elevar su grado de salud, a través de un retorno a la tierra como al seno materno, renovando la experiencia fetal, en resonancia con la vida cósmica. Se genera un trabajo con el grupo. Con el útero después de haber salido del trance integrador.

A Yajaira, se le preguntó: ¿Cómo viviste el poder del trance?

“Regresamos a un estado originario de vida lo que permite que nuestro organismo se renueve.

Por ejemplo mi experiencia en BIODANZA sobre una vivencia de regresión como tal son pocas, los ejercicios de trance de suspensión y trance de suspensión en el agua, en su oportunidad los facilitadores consideraron que no era apropiado que los realizara debido a mis patologías, mas sin embargo experimenté el poder del trance en ejercicios de “acompañamiento de un ángel” donde fui sostenida por mi compañera, mis ojos cerrados, sentí que caí en trance, vivencí el sentirme una niña sostenida, cobijada, acariciada por mi compañera, fue muy hermoso reeditarme y despertar llena de paz”.

“Otra experiencia fue acariciamiento por el grupo, mi manada me rodeó y cada uno de ellos me sostenía llenándome de ternura y caricias, sentí protección y la sensación de enorme seguridad, despertando en mí emociones diversas de alegría, regocijo, tranquilidad, sentí mi cuerpo liviano, libre de rigideces.

Yo he sentido que ha sido sanador porque mi cuerpo ha percibido tantos efectos positivos, como mi organismo se ha ido regenerando. Los exámenes médicos muestran mis condiciones físicas antes de entrar a Biodanza, como también muestran los cambios en mis valores durante mis vivencias, por ejemplo cómo las amilasas que llegaron a niveles muy altos, se fueron normalizando (aspecto muy difícil según la opinión del médico). Inclusive en los dos accidentes cerebro-vasculares observé una mejoría bastante notoria que podría decirse, fue una regeneración neuronal, ya que tuve que reaprender muchas cosas (caminar, hablar, escribir) con la práctica de Biodanza y terapias médicas he llegado a superarlas. Actualmente camino perfectamente, coordino mi pensamiento, y hasta puedo modular las palabras al hablar”.

## **6. El Poder de la Expansión de Conciencia**

“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”. (Toro, R. 2009)

“Biodanza induce estados de expansión de conciencia mediante músicas, danzas y ceremonias de encuentro. Opera complementariamente al tratamiento específico de la enfermedad promoviendo una actitud distinta ante la misma. Progresivamente hay un reconocimiento y aceptación de la situación con un protagonismo activo asumiendo el tratamiento específico, descubriendo capacidades de salud latentes más allá de la enfermedad. Finalmente la persona evoluciona hacia una etapa de autosanación con cambios existenciales, autocuidado y un nuevo estilo de vida. Al ampliar la percepción de sí mismo y del entorno, nuevas formas de comunicación y vinculación afectiva permiten vivir el presente de un modo sensible, nutritivo y enriquecedor. Por esta razón las vivencias tienen un poder de integración en sí mismas y en primera instancia constituyen un modo de cognición inconsciente”. (Toro, R. 2011, p. 24-56).

Se le realizaron las siguientes preguntas a Yajaira:

Ante el poder de la expansión de conciencia:

¿Observas algún cambio en tu lenguaje?

¿En tu manera de expresarse acerca de tu patología?

¿Qué haces ahora distinto? Podría contarnos un poco?

Las siguientes fueron las respuestas de Yajaira:

“Si, efectivamente hay un cambio importante en la manera de percibirme y de observar mi entorno. Expansión de conciencia porque puedo decir que me he aceptado con mis defectos y con mi luz, me he permitido actuar de forma autentica, siendo yo, no lo que los demás quieren que yo sea. Puedo sentirme, observarme y saber y escuchar mi cuerpo, atenderlo y cuidarlo amorosamente. Identifico lo que me produce bienestar, pero también evito y me alejo de aquellas situaciones que me producen malestar, es decir, puedo decidir, poner límites, decir “no quiero”, “no puedo”...en fin entre otras cosas que he aprendido en este poderoso sistema de Biodanza.

Hacerme consciente de los diferentes factores de que mi sanación siga avanzando, hacer lo que quiero y lo que me agrada, porque esto o aquello me va a ocasionar bienestar. De lo que me conviene y de lo que no. Sabiendo esto puedo hacer una buena selección y me quedo con esto. Te hace capaz de discernir y de Actuar. Percibes intuitivamente. Nos hace con mayor sabiduría. Adivino las acciones de lo que me viene. Hasta la manera de ver cómo caminan las otras personas me hablan de su personalidad, es más de su historia personal y con esta información puedo establecer vínculos sanos.

En la actualidad no me juzgo, cada vivencia en mi vida la disfruto plenamente, experimentando nuevas cosas, viviendo el aquí y el ahora intensamente. No sé que me depara el destino, no se siquiera que otra patología aparecerá como efectos colaterales de las múltiples enfermedades que he tenido, no quiero pensar en ello, solo sé que Biodanza me ha mostrado un hermoso camino de bienestar, y con esto me quiero quedar, cada danza, cada música que penetra en mis sentidos, cada contacto profundo lo disfruto en el “instante vivido”, todo ello me reconforta y siento que mi cuerpo cada vez mas responde a ello, que mis células reconocen la alegría y sintiendo esta emoción experimentada en BIODANZA quiero vivir”.

## **7 El Poder del Grupo**

“El ser humano es un ser de necesidades que sólo se satisfacen en grupo”.  
(Enrique Pichon-Riviere)

“Al tener contacto con otras personas nos damos cuenta que somos diferentes y únicos. Sentirse vivo por medio del otro y con el otro refuerza una identidad sana y también la vitalidad”. (Toro, R., p. 164 2009)

La combinación de música, movimiento y emociones en un proceso grupal en el que el grupo se constituye en la matriz afectiva que contiene, sostiene y estimula el protagonismo para los cambios. Promueve la conexión consigo mismo, los otros y lo viviente actuando en los distintos niveles constitutivos del ser humano. Su objetivo es elevar la salud, mejorar la comunicación y reparación de las relaciones afectivas estimulando la creatividad existencial. El proceso de vivencia semanal genera un campo grupal propicio para el desenvolvimiento de cinco grandes conjuntos de potenciales genéticos llamados líneas de vivencia: Vitalidad, Afectividad, Sexualidad y Creatividad, Trascendencia, potenciales con los que nacemos y se activan en interacción con ecofactores externos hasta el final de la vida.

Biodanza nos invita a “la gran danza de la vida, nos conduce al arte de vivir y a la Salud como expresión del orden cósmico. A través del ritmo y armonía musical, el movimiento orgánico, la creación y encuentro amoroso re-habilita nuestra existencia confiriéndole sentido al vivir”. (Toro, R. 2011, p. 25-56)

“Es la matriz de renacimiento. Biodanza no trabaja en forma individual, es el grupo indispensable para su práctica. Un potente recurso de Biodanza es el encuentro con el otro, porque en el encuentro te encuentras” dice Martín Buber

Se le formuló la siguiente pregunta a Yajaira: ¿Cuál fue tu relación con el grupo de Biodanza?

“Ha sido bastante transformador porque me ha enseñado a ser más confiada porque yo era muy desconfiada. A confiar en otros porque al darse uno (en este ambiente enriquecido) hay cierta empatía y comprensión, todos somos una manada, con diferentes personalidades. Pero a partir de la calidez dentro del grupo ha facilitado la Integración de mi Identidad, creando confianza en mí misma. Generando esa armonía y equilibrio interno en mí ser”.

“Momentos hermosos de solidaridad me han dejado mis compañeros, que conforman el grupo de la Escuela de Biodanza. Uno en especial que valoro tanto ha sido su presencia y apoyo cuando mis familiares han estado enfermos. El poder del grupo no tiene límites son mi manada. Integración en la diversidad. Se crean vínculos generando redes humanas amorosamente coordinadas, que cobijan, que nos brindan seguridad, que son las que nos sostienen en este proceso de transformación”.

“También nos relata lo que es el poder del grupo en una de sus tantas vivencias: Fue revelador para mí hacer contacto con mi humanidad de encuentro-presencia-uniión; de manera delicada con mi grupo, quienes se acercaron a mí y sentí un dulce abrazo que sirvió de refugio para el llanto, las lágrimas propiciaron una colisión amorosa dando calor y cobijo en un encuentro divino, la lluvia de caricias blandas rozando mi piel, dulces manos secando mis lágrimas y labios sabor a miel besando mis mejillas; verdadera sorpresa cuando ya tranquila, en un toque de gracia entré a mi centro, ésa fue la unión perfecta de todo mi ser y en conspiración con el universo. En ese momento nuestros corazones se enlazaron y ya no eran grupos de mujeres y hombres era una fusión donde mi manada y yo éramos uno”.

## CONCLUSIONES

Las conclusiones finales referente al impacto de los siete poderes en el proceso de rehabilitación del caso de estudio.

- **Sintonizarse con la "música"** de su ser. Reconectarse con la armonía. Sentir la música que la habita, es la vía regia que le permitió cicatrizar sus emociones para generar nuevas conexiones celulares. Recuperar la comunicación y "conversación celular". La música que se utiliza en Biodanza (orgánica y semánticamente seleccionada) es capaz de llegar y tocar internamente nuestro ser desde la armonización.
- **El movimiento progresivo** la fue integrando, estructurando de una nueva forma. Si en algún momento se percibió separada, ahora puede sentir de nuevo su cuerpo. Explorar otros movimientos, algunos por primera vez, hizo aflorar en ella una especie de reorganización orgánica capaz de parirla existencialmente"
- Separar unos efectos de otros no es posible, pero sí darle un brillo especial al valor de acallar los pensamientos. La mente racional. Para Yajaira, conectarse con ese aquí y ahora, le permitió ir recuperando y activando su **humor endógeno**, y con esto la homeostasis necesaria para su bienestar, perfeccionando la unidad neurofisiológica y existencial
- **Sentirse amada y poder amar**, ya no sólo a seres espirituales. Etéreos. Sino a seres encarnados. Y sentir el abrazo, la caricia y calidez de otros corazones que palpitan junto al de ella, y permitir "caerse", "flaquear" con la confianza de ser sostenida y levantada. Recuperar el amor perdido y ser capaz de expresarlo es una búsqueda existencial de todos, que en el caso objeto de estudio, ha sido y es el bálsamo precioso para sus células.
- A través del **trance**, percibimos que impactó positivamente en sus células sanas. Generando nueva información. Instalando nuevos programas. Los ejercicios de trance inducen estados de regresión al estado perinatal, activando las funciones trofotrópicas de reparación biológica. En su testimonio nos expresa que sintió reeditar su vida (vivencia oceánica)

- **La expansión de conciencia** le permitió tener una visión ampliada del cuidado de sí misma. De "reconocerse en un cuerpo más allá de su área enferma". De poner límites. De autocuidarse. De recuperar sus ganas de vivir.
- El grupo en Biodanza reparentaliza, recuperando el sentido de pertenencia, el sentido de ser parte de una manada. Y lo más importante, permite armonizar integralmente su Identidad sana, no autodestructiva, a fin de reconocer nuevos espacios, que contribuyan a generar un estado de salud y bienestar.

## REFLEXIONES FINALES DE YAJAIRA ROSA

La elaboración de la monografía, al final de la formación, es todo un recorrido existencial. Para mí esta tesina tiene un poder sanador y al recapitular mi propia vida, a través de la solidaria compilación e investigación de la misma por parte de mis compañeras de Tesis María Inés y Mónica, me ha permitido redescubrirme día a día, en el transcurso de su elaboración. Vibrante de un nuevo despertar de mi conciencia, navegando a través del sistema Biodanza, creciendo existencialmente a través de él.

En junio del 2009, conocí el Sistema Biodanza y en 2012 empecé la formación, son siete años nutriéndome de su propuesta, fue seduciéndome, las consignas, su música y movimiento. Lo que más me impactó fue la posibilidad de alcanzar estados de salud crónica. Yo he padecido de múltiples enfermedades graves, desde una pancreatitis hasta un cáncer e incluso de accidentes cardiovasculares.

Conocer el Sistema Biodanza me permitió entender la interacción de los tres sistemas involucrados para mantenernos en armonía y en consecuencia lograr un estado saludable. El sistema nervioso, el sistema endocrino e inmunológico, para sanar las células afectadas, para dar nueva vida a todo mi ser.

Nuestro organismo puede regenerarse, a través del despertar de nuestro potencial genético, impreso desde el vientre materno, quedándome maravillada de cómo podemos activar ese potencial y descubrir una vida distinta, renovada.

Ahora, como futura Facilitadora de Biodanza, el deseo de mi formación es para darle a otros esta buena noticia, esta certeza de sanación, este don de vida, un "Si a la vida", que en mí misma ha sido posible, cuando decidí cambiar el rumbo de mi vida y seguir adelante.

Yajaira Rosa

## REFLEXIONES FINALES DE MONICA

### Vida hacia el bienestar a tres

Esta convivencia, esta gestación a tres, de nueve meses para dar a luz un proyecto de tesis vivo, con afinaciones hasta el último momento, donde en ocasiones no he sentido diferencia entre ellas y yo formando las tres un todo.

Este trabajo nos ha vinculado y convocado generando un útero afectivo, en el que nuestra amiga Yajaira, nos ha mostrado a través de su vida, mucho de cada una de nosotras. Y como bien citan las ideas de los autores (Enrique Pichon-Rivière y Martin Buber, 1988)

“NO EXISTIMOS COMO CRIATURAS AISLADAS, SINO QUE SOMOS ESENCIALMENTE RELACIONALES”.

Entre nosotras se ha tejido toda una integración biocéntrica. Hemos sido un solo cuerpo, un sentir único. Me he metido en la piel y el corazón emocionado de Yajaira. He pasado por sus experiencias, decisiones, frustraciones y fracasos. Me he vuelto su “espejo emocionado”, a través de su proceso de vida me he sentido ella, he sido ella, ha habido momentos en que he tenido que descansar y luego retomar. En lo personal me ha hecho madurar, integrarme más a mí y al otro.

He trabajado mi identidad, me ha hecho percibirme, revisar mi historia recordando quien soy, y cómo en ocasiones yo he tenido los mismos tropiezos: flaquear en mis objetivos, renunciar a mis sueños, desilusiones, abusos de mí misma, mi falta de autocuidado. Me he vuelto una con ella. Sin estar consciente de esto, nos hemos fusionado en una sola.

Me ha hecho más sensible, más atenta al valor de mi vida, de la vida. Ha ampliado mi percepción como ser físico, mental y espiritual, atenta a mis emociones, a mi cuerpo ampliando el concepto de salud, cuidando ese sentimiento de intimidad conmigo y de belleza estimulante.

Hasta ahora me doy cuenta cómo de manera natural ha ido surgiendo una hermosa empatía. “La empatía es una facultad del inconsciente vital, una forma de

resonancia neurológica de coherencia con la identidad del Otro. Escuchar y adivinar lo que sucede en el Otro constituye un fenómeno de expansión de conciencia y una forma evolucionada de vincularnos”. (Toro, A. 2009 p. 254)

Siento que así como a mí, a nuestra compañera, su cuerpo la condujo a donde podía recuperar su salud existencial. Desde la afectividad de su amigo Rolando, desde la curiosidad (protovivencia) se dejó seducir y los efectos sentidos y vividos la hicieron volver una y otra vez.

Mónica

## REFLEXIONES FINALES MARIA INES

En el transcurso de la formación para ser profesora de Biodanza, comprendí que el punto focal para guiar a otros, era conocerme profundamente, haciendo un viaje al interior de nuestro ser. Al principio estaba llena de prejuicios y vivía para otros, pendiente de lo que hacían, decían y en una lucha constante por lograr la aceptación de mi entorno. Fue muy difícil para mí (soy la mayor del grupo de la Escuela del Sol, con creencias, paradigmas y estructuras muy arraigadas), comprender que el poder estaba en mí, dejar de proyectarme hacia fuera y más aun complicado de entender que cada juicio emitido era una parte de mi personalidad, eran muros y barrotes de mecanismos de defensa contruidos, asentados a lo largo de mi historia, obviamente el temor a revisarme y conocerme no me lo permitía.

El sistema Biodanza es progresivo, así como fue autodescubrirme y navegar inicialmente por un mar de confusiones. El trabajo fue arduo, doloroso, interesante y poco a poco ir descubriéndome fue maravilloso. Me fui amoldando mágicamente, en cada parte desintegrada encajaba una más integrada y así otra y otra pieza se amoldaba con mayor armonía, para llegar a un profundo proceso de transformación y por sobre todo a una Identidad, mi identidad más integrada, para llegar a ser yo.

En este proceso de formación para ser Profesora de Biodanza, aunado a un proceso de transformación interna, fue cambiando mi percepción hacia las otras personas, las observaba con menos juicio y una mayor comprensión, cada quien tiene una historia. En la Escuela de Biodanza del Sol, somos un grupo numeroso, cada uno de nosotros con sus propias y diferentes historias, pero con un denominador común, todos queremos ser mejores personas y consideramos con fundamentos y con un profundo sentimiento que el Sistema Biodanza es un camino para autodescubrirse en todas nuestras potencialidades, para luego llegar a establecer y conocer a otras personas, permitiéndonos vincularnos con ellos desde una afectividad sana.

Hago mención de la Escuela del Sol, ya que es aquí donde conocí y me llamó poderosamente la atención mi compañera Yajaira, ella compartía pasajes de su vida, los cuales me permitieron conocer su historia y como ha llevado sus diversas enfermedades, principalmente como fue el desarrollo de una enfermedad terminal, donde sus pronósticos de vida era tres meses.

Observé durante estos casi cuatro años de formación, cómo llegó una sobreviviente de un cáncer y a consecuencias de fuertes tratamientos de quimioterapia y radioterapia debilitaron todo su organismo, su cuerpo físico comenzó a manifestar una serie de enfermedades colaterales, como también se le presentaron enfermedades autoinmunes que iniciaron un proceso de autodestrucción. Asimismo su mundo emocional trastocado por todo lo vivido, miedos, desconfianzas y temor latente de su tiempo de vida. En su aspecto psicológico mucha confusión, sentimientos de frustración, rabia, ira la acompañaban. Una percepción con poca o nada de fe en ella misma, baja autoestima. Su mundo existencial carente de vitalidad, desganos y falta de motivación para vivir.

Durante la permanencia en la Escuela del Sol, pude percibir como poco a poco su cuerpo debilitado por los fuertes tratamientos y otras enfermedades fue restableciéndose, y ha mostrado como el sistema Biodanza ha permeado en ella. He sido testigo de su rehabilitación a nivel orgánico, donde su cuerpo ha logrado una mayor movilidad con las diferentes danzas. A nivel emocional donde he notado una evolución importante en sus niveles de aceptación, verla más segura, cuidadosa de sí misma, con una buena autoestima y cómo fue su transformación interna, donde cambio completamente su autoconcepto, cree en sus potencialidades, descubrió enormes fortalezas y una mayor credibilidad en ella misma, en toda la energía que sólo ella puede emanar de una fuente inagotable de fe en ella misma.

En la actualidad, la veo con una actitud digna de admirar, una actitud para emular su espíritu de lucha y una energía que crea una sinergia perfecta con las energías de su entorno.

Personalmente al sumergirme en la historia de Yajaira, como parte del estudio de caso para nuestra tesina, ha sido interesante, creo que nada es casualidad, esta investigación llegó a mis manos por una causa, en un momento en que mi salud estaba muy débil, me miré a través de Yajaira y como en sus testimonios demostraba una actitud de lucha y de profunda fe en ella misma para seguir adelante. Es un ejemplo de vida, y ha sido gratificante seguir sus pasos y ratificar en mí que la falta de salud es una desarmonía entre mi energía y la del universo y que a través de Biodanza, puedo lograr estados de salud crónicos, permitiéndome lograr regularme y armonizar conmigo, con mis semejantes y con el universo todo.

## BIBLIOGRAFIA

### (A) LIBROS

Toro Araneda, Rolando (2009). **Biodanza**. Chile: Editorial Cuarto Propio.

García, Carlos. (2008). **Biodanza el Arte de Danzar la Vida**. Argentina: Colección Biogramas.

Toro, Verónica y Terren, Raúl. (2008). **Biodanza Poética del Encuentro**. Argentina: Grupo Editorial Lumen.

Toro Araneda, Rolando (2011). **Revista Biodanza Hoy. Los 7 Poderes Biodanza**. Chile: Editorial Cuarto Propio.

Alberti, Ana María y Retamosa Guillermo (2011). **Revista Biodanza. Una Poética Del Encuentro Humano**. Argentina: Editorial Primavera.

### (B) REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

**Curso de Formación para Profesores de Biodanza**. ARS Magna. 29/39 Disponible: [https://es.wikipedia.org/wiki/Miastenia\\_gravis](https://es.wikipedia.org/wiki/Miastenia_gravis)

Mazzilli Román. **Biodanza**. Revista Argentina: Publicación Campo Grupal. Disponible. [campogrupal@gmail.com](mailto:campogrupal@gmail.com)

Pichón-Rivière, Enrique (1988). **El proceso grupal: Del Psicoanálisis a la psicología social**. Nueva Visión. Buenos Aires). (Martin Buber. Il principio dialógico. Edizioni di Comunità. Milano 1958.

# **ANEXOS**

**ANEXO A**  
**FOTOGRAFÍAS**  
**1975 al 2000 y 2003 al 2016**



1975  
4 años



19 años  
T.S.U



1990  
20 años Primer  
Trabajo



1996  
25 años



1996 Roma Peregrinación



2000  
Carmelita



2003  
32 años



2007  
Grado de Arquitecta



Síndrome de  
Cushing 2009



Fundación Ayúdame a vivir FAVIR  
2012



2015 Danzando la Vida



2016  
45 años

**ANEXO B**  
**EXÁMENES MÉDICOS**

Dr. Francis M. Padrón Velarde

CIRUJANO GENERAL - CIRUJANO DE TORAX - NEUMONOLOGO

Clinica Paval s.r.l. Los Puertos Centro Médico de Cabimas Policlínica San Francisco de Maracaibo Telf. (066) 210171 Telf. (064) 717003 Maracaibo Telf. (061) 618770

# Hist. 02 0183

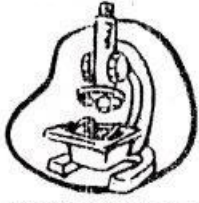
28 Feb 2011

Informe Médico  
Nombre del Paciente Yajaira Jan. CI# 10.407.071  
Edad: 40 años FNI 28/02/7971

El suscrito hau consultado en la ciudadana Yajaira Jan es admitida en esta institución desde 18/05/93 por presentar cuadro a Repetición de Papulitas Cutáneas men, con calcostes Cronica del comere Fo CO (osteotomia, es hipertensa Recalcada. Desarella acuerdo de Papulitis Cronica. En 1995. Recuerdo acuerdo de Papulitis. En el mes de noviembre 2008 la paciente presenta elevación del Hemidiapfragma Derecho. Con Tumor. El Mediostema que bracha hacia Derecho presentando Sindrome Paucoplasia. - Se realizó Esterno Tomia media con toda Tumor. Realizado Pleuroctomia, Citia paucoplasia. Reportando Lipo sarcoma mixado Pleomorfo por lo que se envia a Radio quimioterapia 6 ciclo de quimioterapia 7 25 sesiones de Radio terapia. En seguimiento presenta Neumonia basal derecha el 14/12/2008. - Luego presenta cuadro de dolor en miembros superiores, rigidez al dedo de mano y pies Compasible con Sindrome de Reynaud. Alrgen Inmunológico. - Posteriormente desarella alga de glula. Almitida por Broniolo. -

- 1) Papulitis Cronica. Inmunológico
- 2) Lipo sarcoma mixado Pleomorfo en el miembro superior
- 3) Osteotomia Cronica. Inmunológico por
- 4) Enfermedad de Reynaud en los miembros superiores
- 5) Papulitis recurrente a Neoplasia media

Att. Dr. Francis Padrón Velarde



INMUNOPATH C.A.

# INMUNOPATH C.A.

*Dra. Milagros Sánchez de Rosales*

MÉDICO ANATOMOPATOLOGO

Nº: B-02-1065

POLICLINICA  
AMADO C.A.

Nombres y Apellidos: YHAJIRA DÍAZ

Edad: Sexo: FEM.

 Tipo de muestra: Biopsia  Citología  Inmunohistoquímica 

Naturaleza y origen del Material: MEDIASTINO.-

Datos anamnésticos y clínicos:

Diagnostico clínico:

Institución que envía la muestra:

HOSPITAL GENERAL DEL SUR

Fecha de toma: 15/11/02

Fecha de recibo:

Fecha de salida: 26/11/02

Dr. Remitente: FRANCIS PADRÓN

**EXAMEN MACROSCÓPICO:** MRFF constituido por varias formaciones tisulares, irregulares, que mide 4x3x2 y 2x1x0,5 cms., superficie externa lisa, marrón grisácea, con tejido lobulado, amarillento, untuoso al tacto. Al corte se observan varias formaciones nodulares, blanquecinas, que miden 2 y 0,6 cms., resto es marrón grisáceo y tejido adiposo, consistencia blanda, se dan 10 cortes.

**EXAMEN MICROSCÓPICO:** Secciones biópsicas de formación descrita macroscópicamente, constituida por la proliferación de células, de aspecto mesenquimal, poligonales, con núcleos rechazados hacia la periferia y citoplasma ópticamente vacío unas (adipositos maduros), otros con núcleos hipercromáticos centrales y citoplasma microvacuolado, y otras de aspecto bizarro, multinucleadas, con núcleos pleomórficos, hipercromáticos y citoplasma acidofílico. Se observan extensas áreas de necrosis.

**DIAGNÓSTICO:** LIPOSARCOMA PLEOMORFICO.-

*Milagros S. de Rosales*  
Dra. Milagros S. de Rosales  
Médico Anatomopatólogo  
C.I. 5.852.730  
112. 5762

Laboratorio Clínico  
Corazón de Jesús, S.A.

URA DIAZ GARCIA C.I.: V-10407071 38 años 4 meses  
CIÓN PERSONALIZADA. Dr.(a):.

Fecha : 04/06/2009

EXAMENES VARIOS

litados

Valores de Referencia

EMIA EN AYUNAS  
74 mg%

70-105 mg%

EMIA POST-PRANDIAL  
80 mg%

75-115 mg%

ILINA BASAL  
4.8 uU/ml

3-35 Uu/ml

ILINA POST PRANDIAL  
23.1 uU/ml

14-160 uU/ml

LASA  
413 U/l

MEÑOS DE 125 U/l

REPETIDO Y CONSTATADO

ONTINUA ....

FIRMA 

<i>NOMBRE</i> DIAZ, Yajaira		C.I.
<i>EDAD:</i> 44 años	<i>SEXO:</i> femenino	<i>FECHA:</i> 04 de junio de 2015
<i>MÉDICO REFERENTE:</i> Dr.		
<i>DATOS CLÍNICOS:</i>		
<i>TIPO DE ESTUDIO SOLICITADO:</i> RM de Cerebro Difusión		
<i>ACOTACIÓN:</i> trae estudios previos para establecer comparaciones.		

Se practicó Resonancia Magnética de Cerebro Difusión con equipo General Electric EchoSpeed de 1.5 Tesla, según protocolo estándar de la Institución. Se incluye CD con todas las imágenes realizadas.

#### HALLAZGOS:

1. Avanzados cambios atróficos, centrales y periféricos no acordes al grupo etario a descartar la presencia de enfermedad neurodegenerativa.
2. Múltiples hiperintensidades periventriculares de naturaleza aterosclerótica microangiopática.
3. Área de señal anormal a nivel de parieto occipital del lado izquierdo con discreto restricción en fase de difusión compatible con enfermedad cerebro vascular isquémica aguda en evolución.
4. No hay realces anormales luego de la administración de contraste endovenoso.
5. Unión cráneo espinal de posición normal.
6. No se identifican lesiones a nivel de ángulos pontocerebelosos o de fosa posterior.

Dra. María Alejandra Ferrero  
 Médico Radiólogo  
 C.I. 12.946.200  
 COMEZU 12.347 / M.P.P.S. 68.477



Dra, Maria Alejandra Ferrero

Médico Radiólogo



**UDIMAGEN**  
UNIDAD DE DIAGNOSTICO POR IMAGEN  
INDIO MARA

Dra. Silvia Siciliano de Barboza

Avenida 22 (Prolongación 5 de Julio) con calle 68, No. 67-90  
Teléfonos: (0261) 7833844 - 7835244 - 7830739 - 7835873 - 7833894. Fax: 7835977  
udimagen@hotmail.com / Maracaibo - Venezuela

RIE: J-30647553.2

NOMBRE Y APELLIDO	Yajaira Rosa, Diaz Garcia
EDAD	41 Años
FECHA DE NACIMIENTO	23.02.1971
CEDULA DE IDENTIDAD	10407071
FECHA	09.11.2012

### RM CEREBRO CON GADOLINIO

Estudio realizado con protocolos de la institución.

Hiperintensidades sustancia blanca especial compromiso regiones subcorticales hacia centro semioval bilateralmente hallazgos en relación probable con leucoencefalopatía microangiopática se sugiere correlacionar con antecedente hipertensión y/o diabetes. Prominencia sistema ventricular, surcos y cisternas basales por cambio atróficos con mayor acentuación a lo habitualmente visto esta edad, y especial compromiso regiones temporales, prominencia de las cisuras silvianas.

No se observan cambios con características lesión vascular aguda, ocupante de espacio o infecciosa así como tampoco tinciones anormales posterior a la administración de contraste endovenoso ni colecciones intra o extraaxiales.

Ángulos pontocerebelosos libres, amígdalas cerebelosas ubicación normal.

Globos oculares, región retroocular, selar y para selar sin alteraciones.

#### IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA.

ALTERACIÓN DIFUSA SUSTANCIA BLANCA ESPECIALMENTE COMPROMISO DE SUSTANCIA BLANCA SUBCORTICAL DE CONVEXIDAD PARIETAL Y CENTROS SEMIOVALES HALLAZGOS SUGIEREN CORRELACIONAR CON LAS ANTECEDENTES CLÍNICO DE FACTORES PREDISPONENTES PARA ENFERMEDAD DE PEQUEÑO VASOS COMO HIPERTENSIÓN Y/O DIABETES.

CAMBIOS ATRÓFICOS CENTRALES Y PERIFÉRICOS MÁS ACENTUADO A LO HABITUALMENTE VISTO EN ESTE GRUPO DE EDAD CORRELACIONAR CON CLÍNICA. SIN EVIDENCIA DE LESIONES AGUDAS

Dr. Gustavo Arrieta C.I. 7609413  
Médico Radiólogo  
MSDS: 30386 CMM: 6859

**UDIMAGEN, C.A.**  
UNIDAD DE DIAGNOSTICO  
POR IMÁGENES INDIO MARA

Paciente: Yajaira Rosa, Diaz Garcia. CI: 10407071.  
Fecha: 09.11.2012

Página 1 de 1



CENTRO DE ESPECIALIDADES  
CARDIOVASCULARES MARACAIBO C.A.

J-29366089-0

**CESCARDIM**

URBANIZACION MARACAIBO

AV. 12 ENTRE CALLES 66A Y 66-1 # 66-1-30

TELEFONO: (0261) 7152050-7970787

**REPORTE ECOCARDIOGRAMA MODO M, BIDIMENSIONAL CON DOPPLER FUNDAMENTAL,  
COLOR, TISULAR, SEGUNDA HARMÓNICA**

**OTROS HALLAZGOS:**

**DESCRIPCIÓN**

- EXAMEN REALIZADO CON EL PACIENTE EN RITMO SINUSAL, VENTANA ACUSTICA NO ADECUADA (ANTECEDENTE QX DE TORAX).
- RAIZ DE LA AORTA DE DIAMETRO NORMAL
- ATRIO IZQUIERDO DE DIAMETRO, VOLUMEN INDEXADA NORMAL SIN TROMBOS SIN IMÁGENES INTRACAVITARIAS.
- VALVULA AORTICA ENGROSADA CON FALLA DE COAPTACION QUE PERMITE JET DE REGURGITACION QUE SOBREPASA EL TSVI Y CHOCA CON EL VELO ANTERIOR DE LA MITRAL CON THP 253 MS ESTMADO COMO INSUFICIENCIA MODERADA A SEVERA RELACION JET/TSVI 59 %, RESTO DE MORFOLOGIA Y FUNCIONALIDAD NORMAL
- VENTRICULO IZQUIERDO DE DIMENSIONES Y VOLUMEN NORMALES
- ESPESOR MIOCARDICO CONSERVADO
- HIPOCINESIA SEPTAL,
- FUNCION SISTOLICA LIMITE (FRACCION DE EYECCION 53 % ).
- CAVIDADES DERECHAS NO DILATADAS CON BUENA CONTRACTILIDAD DEL VD Y FRACCION DE EYECCION ESTIMADA POR TAPSE CONSERVADA.
- SIN DATOS DE HIPERTENSION PULMONAR
- PERICARDIO NORMAL
- DISFUNCION DIASTOLICA TIPO II.


**DIAGNOSTICO:**

1. INSUFICIENCIA AORTICA MODERADA A SEVERA (THP 253 MS).
2. VI NO DILATADO
3. HIPOCINESIA SEPTAL DEL VI CON FE 55%.

NOTA: EN VISTA DE VALVULOPATIA AORTICA SINTOMATICA Y TENER MALA VENTANA ACUSTICA TRANSTORACICA SE SUGIERE ECOCARDIOGRAMA TRANSESOFAGICO CON SEDACION.

DR. GERARDO ABREU  
Cardiologo  
Médico  
C.R. 13.05.682

DR. GERARDO ABREU  
CARDIOLOGO/INTERNISTA

CENTRO DE DIAGNOSTICO BIOANALITICO		
 <b>Centro de diagnóstico bioanalítico</b>		
Nombre <u>Yajaira Díaz</u>		Fecha: <u>03/08/2016</u>
EXAMEN	RESULTADO	VALOR NORMAL
T.G.O.		hasta 38 U/L.
T.G.P.		hasta 41 U/l.
Bilirrubina Total		Hasta 1.2 mg/dl
Bilirrubina Directa		Hasta 0.5 mg/dl
Bilirrubina Indirecta		
Fosfatasa alcalina		65 - 300 U/L.
Proteinas Totales		6.6 - 8.7 g/dl.
Albúmina		3.5 - 5.3 g/dl.
Globulinas		
Albumin/Globulinas		1.1 - 2.2
Amilasa	172 U/L.	25 - 125 U/L.
Lipasa	45.4 U/L.	0 - 60 U/L.
Glicemia		70 - 100 mg/dl.

  
 Lic. Ivonne de Castillo  
 1203474369

AV. 9B N° 71-91 ESQ. CALLE 72, MCBO. EDO. ZULIA  
Teléfono: 0261-7972301

Fecha:  
04/11/2009  
20:56:25

**LABORATORIO ESPECIALIDADES MEDICAS CLARET, C.A.**

ORDEN N°: 039053    FECHA: 22/10/2009    PACIENTE: YAJAIRA DIAZ GARCIA    EDAD: 38    SEXO: FEM.  
MEDICO:    NOTA:

HEMATOLOGIA	Resultado	Unidad	Rango de Referencia
▣ VELOCIDAD SEDIMENTACION GLOBULAR			
» V. S. G.	35,00	mm/h	MENOR DE 15
» METODO	MODIFICADO DE WESTERGREN		

INMUNOLOGIA	Resultado	Unidad	Rango de Referencia
▣ PROTEINA C REACTIVA	MENOR DE 6	mgr/L	
	RANGEL REFERENCIAL: NEGATIVO: MENOR DE 6		

METODO  
PRUEBA DE AGLUTINACION EN LATEX

▣ ANCA C-P			
» ANCA C	NEGATIVO	1/20 Dilts	
» ANCA P	NEGATIVO	1/20 Dilts	
	METODO IFA		

▣ ENFERMEDAD CELIACA Y DEL GLUTEN			
» ANTICUERPOS ANTI-GLIADINA	POSITIVOS		
» ANT. ANTI-SACCHAROMYCES CEREVISIAEA (ASCA)	POSITIVO FUERTE		
» ANTIC. ANTI-TRANSGLUTAMINASA TISULAR (tTG)	NEGATIVOS		
» ANTICUERPOS ANTI-FACTOR INTRINSECO	NEGATIVOS		
» ANTIC. ANTI-CELULAS PARIETALES GASTRICAS	NEGATIVOS		

METODO INMUNOENSAYO POR LINEAS SEMICUANTITATIVAS



Ismar Méndez Noguera  
Leda, en Biquilts  
C.I. 16.851.090  
0261 7972301

LIC. EN BIOANALISIS