



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

ESCUELA VENEZOLANA DE BIODANZA DEL SOL DE MARACAIBO
I Promoción de Facilitadores de Biodanza
Sistema Rolando Toro

EL CAOS COMO ELEMENTO CENTRAL QUE MOVILIZA NUESTRAS VIDAS

Tesis de Grado para optar al Título de
Facilitador de Biodanza

Participantes:

Jenny M. Ulacio M.
Joanna R. Henríquez M.
Norvelia Velásquez
Thais Parra Q.

Tutor Académico de Biodanza: María Marinaro
Tutor Metodológico de Contenido: Beatriz Borjas
Directora de Escuela: María Gracia Parra Pirela

Noviembre 2016 - Maracaibo, Estado Zulia, Venezuela

TODOS SOMOS UNO

La fuerza que nos conduce
es la misma que enciende el sol
que anima los mares
y hace florecer los cerezos.

La fuerza que nos mueve
es la misma que agita las semillas
con su mensaje inmemorial de vida.

La danza genera el destino
bajo las mismas leyes que vinculan
la flor a la brisa.

Bajo el girasol de armonía
todos somos uno

Rolando Toro Araneda

AGRADECIMIENTOS

A la fuerza Superior que conduce mi vida, DIOS, en el que confío plenamente y al cual reverencio por ser el creador y dador de vida.

A mis padres Eulalio y Luisa, por darme la vida, y lo mejor de ellos.

A mi Yo superior y mi fuerza interior por ser mis guías.

A mi familia, hermanos(as) a todos por su gran apoyo y lo que me han enseñado.

A mi hija Yeimar quien ha sido la fuerza de mi transformación personal. Gracias hija por Ser un milagro de Vida, por enseñarme a transgredir las creencias sociales, y culturales, vivir en la Fe, la belleza natural, y ser el gran amor en mi vida.

A todas mis amigas(os), en especial a Dorena, por siempre creer en mí, amarme, e inspirarme y por los bellos momentos compartidos.

Al hombre que ame, ya que buscando el amor me encontré y hoy me amo.

A todos mis maestros espirituales que tanto me han enseñado, en especial a Yesenia Fernández, quien me enseñó a reconocer, aceptar y abrazar mi sombra, y mi caos, así fue que pude reconocer mi Luz y mi grandeza, entre muchas otras cosas, también le agradezco que me llevó a Biodanza, y que hoy soy coach.

A Rolando Toro Araneda por crear la Biodanza, y por inspirar siempre mis Danzas.

A todos los maestros de Biodanza que he conocido, cada uno de ellos ocupa un bello lugar en mi corazón y en mi formación, en especial a María Gracia Parra Pirela quien ha sido mi inspiración para vivir en el amor, la creación, reconociendo mi belleza interior. Gracias por ser mi modelo como maestra de Biodanza y como Ser Humano.

A mis compañeros de Escuela, y a todos mis hermanos(as) de la danza y de la vida, y a mis amigas por dejar juntas la huella de nuestro caos vivido.

Jenny Ulacio

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por todas sus bendiciones y por las abundantes experiencias de crecimiento que he tenido en la vida.

A mi Padre, por su optimismo y su confianza inquebrantable en mí.

¡Papá, tú eres mi fuente de inspiración en la vida!

A mi Madre, porque no todos tienen la dicha de tener una Madre como tú. Me siento bendecida por tenerte en mi vida. Eres sin duda la persona que más admiro y amo, por tener ese espíritu alegre que tanto te caracteriza.

A mis Hermanas, no solo por estar siempre presentes apoyándome y aportando buenas cosas a mi vida, sino por los grandes momentos de felicidad y la diversidad de emociones que me han causado.

A mis tres hijas Andrea, Antonietta y Jovanna, porque sin ustedes mi vida no tendría sentido, cada vez que las miro sin que se den cuenta, les agradezco por darme la oportunidad de ser Madre, ustedes son para mí, la felicidad convertida en personas, mi principal motivación.

A mis ex-parejas el N° 1 y el N° 2, por acompañarme en los procesos de caos más importante en mi vida, y por ser manifestación tangible del orden natural que se genera de este proceso.

A María Gracia Parra Pirela, por darme la oportunidad de formar parte de esta manada, por ser maestra impecable y amiga por siempre.

A María Julia Sánchez y María Marinaro, por su acompañamiento amoroso a lo largo de mi formación.

Al grupo o manada como amorosamente nos llamamos, por ser el centro generador de nueva vida y por todas esas situaciones de encuentro que cambiaron profundamente mis actitudes hacia mí, hacia el otro y hacia todo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto!!!

Joanna R. Henríquez M.

AGRADECIMIENTOS

A la divinidad presente en todo y en todos, que me guía en cada instante así no lo comprenda en ocasiones.

A mi familia, y en especial a mis padres Norberto y Mariavelia que han sido apoyo incondicional, sostén en cada momento, hermoso y nutritivo nido al que siempre puedo volver.

A la fuerza de la vida que habita en mi y en todos.

A cada elemento caótico que se conjugó para traerme de vuelta a mí.

A mis compañeros de Escuela, verdadera manada, acompañantes atentos.

A Mis Maestras: María Gracia, María Marinaro, María Julia, que han dejado su huella en mi SER y mi HACER.

A mis compañeras de otras escuelas, quienes me han mostrado el privilegio de sus danzas y miradas.

A mis amigos y familiares que auparon este camino al ver los cambios que generaba en mí.

A este camino permanente que hoy vivo como una verdadera danza de integración de mis caos y mis órdenes.

Norvelia Velázquez

AGRADECIMIENTOS

Gracias al movimiento que impulsa la vida y gesta las mayores libertades.

Gracias a “la fuerza que hace florecer los cerezos”, que endulza el alma en busca de la vida.

Gracias a la emoción que mueve y desplaza el alma y el cuerpo hacia lo que quiere y desea.

Gracias a la danza que permite expresar la vida que está atrapada en el pecho.

Gracias a la “narrativa de lo extraordinario”, por devolver a la conciencia la sabiduría del “ser eterno”.

Gracias a mi “ser eterno” por despertar al dolor y a la enfermedad, para llevarme de la mano hacia los jardines de la eternidad.

Gracias a mi nieto primogénito Lucas Ignacio, por hacerme partícipe de su evolución humana hacia el “ser eterno”, al custodiar su vida para la realización amorosa de sus protovivencias de vida.

Gracias a mi familia, seres maravillosos que me inspiran, me sostienen, me impulsan, me acompañan, me apoyan, me valoran, me honran. Gracias por ser mis mejores críticos. Han sido testigos de mi decidida evolución.

Gracias a la Escuela de Biodanza del Sol de Maracaibo y a todos los hombres y mujeres que forman parte de ella, porque han sido “mensaje, criatura y creador” del milagro de mi nueva vida.

Gracias a María Gracia Parra Pirela, directora de la Escuela de Biodanza del Sol de Maracaibo, por transgredir los escenarios tradicionales de la formación, y convertir la propuesta formativa del profesor de Biodanza en una Danza Creativa de múltiples escenarios y saberes, de movimientos humanos ascendentes en la rampa evolutiva hacia la Gracia, y convertirnos en Facilitadores de Vida.

Thais Parra Q.

INDICE

AGRADECIMIENTOS	3
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I.- DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.1. Problemática.....	10
1.2. Justificación.....	11
1.3. Objetivos.....	13
1.3.1. <i>Objetivo General</i>	13
1.3.2. <i>Objetivos Específicos</i>	13
1.4. Procedimiento Metodológico.....	13
CAPÍTULO II.- RESIGNIFICACIÓN DEL CAOS Y EL ORDEN A LA LUZ DE LOS RELATOS DE VIVENCIAS Y LOS REFERENTES TEÓRICOS	19
2.1 Caos y Orden: una misma fuerza. Jenny Ulacio.....	19
2.2 Somos Seres Caóticos por Naturaleza. Joanna Henríquez.....	30
2.3 Desmitificación del Caos en la Cotidianidad. Norvelia Velásquez.....	40
2.4 La Danza del Caos al Orden: el arte de emerger a la vida. Thais Parra.....	57
CAPÍTULO III.- APORTES AL SISTEMA BIODANZA	67
3.1 El Caos como Elemento Central que Moviliza Nuestras Vidas.....	67
3.1.1. <i>Sobre las Leyes del Caos y otros Conceptos</i>	70
3.1.2. <i>Sobre el Modelo Teórico de Biodanza y su integración con la visión del Caos</i>	74
3.2 Diseño de la Maratona.....	80
CONCLUSIÓN	94
BIBLIOGRAFÍA	97
ANEXO N° 1	99

INTRODUCCIÓN

Del caos al orden es la danza de la vida en la que acontecen movimientos constantes y dinámicos; todo está en un constante cambio y transformación, nada persiste en el tiempo, al contrario todo cambia y evoluciona, lo importante de esto es no resistirnos, porque de alguna manera aquello a lo cual nos resistimos o negamos se hace doloroso y tal vez fatal.

Lo importante de este movimiento del Caos al Orden es saber y a la vez poder reconocer lo que está ocurriendo, para ser observado, aceptado, llorado y abrazado aun cuando aquello no nos parezca ser tan bueno para integrarlo en nuestro proceso evolutivo y poder crecer con ello.

En este sentido, nuestro análisis del tema está orientado a conectar la teoría del Caos y el Orden con la vivencia humana que ofrece el Sistema Biodanza, y cómo el sistema aporta a la existencia humana esta danza continua de Caos y Orden para el salto cuántico en la rampa evolutiva del Ser Humano; por tal motivo, la contribución que deseamos realizar con este trabajo está enfocada en proponer desde nuestros saberes vivenciales, una Maratona de Biodanza, que ofrezca a cada participante el escenario de encuentro para reconciliarse con el Caos y el Orden, con las luces y las sombras de su vida.

Iremos adentrándonos progresivamente desde lo vivencial a los aspectos teóricos, hasta llegar a las conclusiones de este proceso investigativo desde la propuesta autobiográfica narrativa:

El **Capítulo I**, muestra la problemática identificada, la justificación del presente trabajo de investigación y los objetivos que guiarán el mismo.

En el **Capítulo II**, observaremos los textos únicos de cada integrante donde se analizan los referentes asociados con la teoría del Caos al Orden, la identificación de vivencias relacionadas con el tema y plasmada en los 20 relatos producidos durante la formación como profesoras de Biodanza, y finalmente, cómo estas vivencias y conceptos están en correspondencia con el Modelo Teórico del Sistema Biodanza.

El **Capítulo III**, contiene la integración de los saberes de las investigadoras, obtenido de la lectura horizontal y el análisis de los textos únicos, para posteriormente ofrecer la propuesta biodancística de una maratona que haga explícitos los elementos de Caos y Orden.

Finalmente en las conclusiones profundizaremos sobre los aprendizajes asociados al proceso de construcción de nuevos saberes, desde las experiencias, los relatos y las tertulias realizadas.

CAPÍTULO I.- DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Problemática

Biodanza, visto como un sistema de integración humana, contribuye en gran medida a ponernos en contacto y desarrollar los potenciales genéticos inherentes a la existencia humana, reforzando los ecofactores positivos y el camino hacia la integración y la numinosidad.

Dentro de este sistema, existen una serie de temas y conceptos que son abordados de forma breve en el material teórico propio de Biodanza, entre ellos el Caos y Orden.

Generalmente, este tema en específico se observa en el eje vertical del modelo biodancístico, pero poco lo hacemos consciente en nuestros relatos de intimidad verbal desde la complejidad de dicho concepto; por ello, es importante no solo observar el caos cósmico como origen de la vida, sino poder observarlo en la cotidianidad, como parte de la energía de nuestra existencia, que nos permite analizar el verdadero mensaje.

Biodanza, al mostrarnos la parte sana y la posibilidad de integración, puede ayudarnos a establecer una relación estrecha y sustancial con nuestro propio caos, para tener la posibilidad de reconocer y llegar al orden, llevándonos a la creatividad existencial; por tal motivo, explorar el Caos y Orden se hace imperativo, ya que una vez que lo asumimos y hacemos consciente su mensaje, tenemos la oportunidad de reinventarnos.

Culturalmente se ha incentivado el pensamiento lineal, creyendo que la realidad tiene este movimiento, sin embargo, la complejidad es parte de la cotidianidad, es así como la vivencia de caos genera temor, pues no es asociada al movimiento natural de la vida. En este sentido, ha sido muy descalificado el uso del caos en la cotidianidad, ya que se ha definido como un aspecto negativo, catastrófico, hasta llegar al punto de evitarlo, cuando realmente es el padre-madre de todas las posibilidades.

Es necesario analizar qué cosas exactamente nos hacen falta para aceptar y poder emerger completamente renovados del caos. Qué cosas estamos negando de nosotros mismos de manera inconsciente. Qué es lo que aún no estamos reconociendo. Qué está haciendo persistente esta situación en la vida y que a la vez está impidiendo que la luz y el orden acontezcan plenamente.

De allí se generan las siguientes preguntas de investigación:

¿Es el caos dolor y desorden?

¿Es el caos una fuerza transformadora?

¿Cómo integrar este concepto de Caos y Orden a la vivencia cotidiana?

¿Por qué se observa una resistencia natural a la experiencia de caos?

¿Por qué no se explicita la danza del Caos al Orden en Biodanza?

¿Si el caos es el origen de la vida, por qué lo separamos de la experiencia humana y de la vivencia en Biodanza?

¿Por qué el caos solo se toca en el modelo teórico como el principio de vida cósmica?

¿Qué otras implicaciones tiene el caos en Biodanza?

¿Cuál sería el aporte en la nueva resignificación del Caos y el Orden en el Sistema Biodanza?

1.2. Justificación

Es imperativo desmitificar el caos para ampliar la conciencia, y comprender que cualquier momento es sagrado porque todo es creado por el flujo de la vida; es necesario comenzar a suprimir etiquetas sobre lo venerable o profano, lo bueno o malo, el Caos y el Orden, entre otros.

Por medio de esta investigación, nuestra tarea se enfoca en calificar el caos como parte natural de los sistemas vivos y del universo en general, y de esta manera quitarle el velo de temor que lo encerró en los últimos siglos, donde se pretendió

creer que la vida transcurre de forma lineal, por ende, nuestra misión es hacerlo visible.

Uno de los elementos más importantes a desmitificar es que el Caos y el Orden son excluyentes. No hay forma de separarlos, el orden existe porque lo antecedió el caos y el orden en sí mismo es caótico, pues es cambiante, ya que nuestro sistema se auto-organiza dependiendo de la demanda del entorno; si realmente fuésemos lineales sería imposible el proceso de adaptación para el cual los humanos hemos sido sumamente eficientes, es por ello, que el caos explica al orden y son mutuamente necesarios.

En este mismo orden, otro elemento a desmitificar es la creencia de que el caos es sinónimo de desorden, él tiene sus propias leyes, por tal razón, nuestra tarea es comenzar a calificarlo, pues ha sido muy descalificado su uso en la cotidianidad, ya que se ha definido como un aspecto negativo, catastrófico, hasta llegar al punto de evitarlo cuando realmente es padre-madre de todas las posibilidades. De esta forma, el caos se convierte en nuestro aliado, en las posibilidades infinitas y en las vías de construir nuevos órdenes. El llamado es a comprender que nuestra naturaleza es dinámica y no estática.

Este trabajo de investigación aporta al Sistema Biodanza y a la colectividad biodancística “la conciencia” de la oportunidad de apreciar la increíble belleza del universo (caótica). El caos en sí mismo está allí, esperando que tengamos conciencia del él y su belleza, pues solo nosotros podemos hacerlo, solo nosotros tenemos intrínsecamente la capacidad de valorar su grandeza.

Rolando Toro Araneda, tenía una conciencia profunda sobre el caos y la complejidad del universo y del Ser Humano, y creó, a semejanza de nosotros, un Sistema Caótico descrito en el eje vertical del Modelo Teórico de Biodanza, y por este motivo el Sistema Biodanza nos reconoce como seres caóticos y ordenados, cambiantes, en permanente auto-actualización con la creatividad como medio para lograrlo.

Dentro de esta misma perspectiva, más allá de describir el caos o de incluirlo en Biodanza, nuestro rol es hacerlo visible a la conciencia de los otros, para que puedan

a su vez apreciarlo e integrarlo a sus vidas como ciclos constantes de transformación y evolución.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General.

Ofrecer al Sistema Biodanza y a la comunidad biodancística, argumentos existenciales y estrategias que permitan reconocer en la vivencia, la presencia del caos y el orden como parte importante del proceso de integración humana.

1.3.2. Objetivos Específicos.

1. Determinar a través del análisis de los relatos de vivencia la presencia del caos y el orden en la fenomenología de la vivencia.
2. Describir los hallazgos de los relatos de vivencia sobre el caos y orden y su relación con el sistema Biodanza.
3. Aportar los saberes encontrados de caos y orden que enriquecen el modelo Biodanza.
4. Diseñar una maratona que ofrezca a los participantes vivenciar este concepto existencial de la danza del caos al orden.

1.4. Procedimiento Metodológico

La formulación teórica del caos y el orden desde el Sistema Biodanza la elaboramos desde el análisis de nuestros 20 relatos de vivencias. Somos un equipo de Tesina de 4 estudiantes, por ello, 80 fueron los relatos de vivencia releídos y analizados desde la descripción fenomenológica para identificar, profundizar y descubrir la presencia del caos y el orden en la concepción del modelo teórico de Biodanza. Igualmente, utilizamos como referencia para este análisis los relatos de vivencia de Rolando Toro Araneda y los relatos de experiencias de Ventura Rubira, los cuales nos permitieron realizar una comparación entre ambos modelos y formar las bases de este estudio.

Desde el punto de vista de Rolando Toro Araneda, el relato de vivencia se define como una ceremonia de entrega íntima, una narración fenomenológica del momento de conexión profunda consigo mismo y con los miembros del grupo en el aquí y el ahora, donde el alumno describe lo que sintió, sin interpretaciones, ni críticas.

Las descripciones de los relatos de vivencias es la forma de colocar en palabras estados interiores vividos, otorgándoles la categoría de un acto de confianza, de desafío de expresión, de entrega auténtica y generosa de lo experimentado en la vivencia. Cabe destacar que en Biodanza se da prioridad a la vivencia sobre el intelecto y la racionalización para conservar los efectos neuroquímicos de la sesión vivencial, sin embargo, el relato de vivencia que se realiza al inicio de cada sesión es llamado “relato de intimidad verbal”.

Para Biodanza la vivencia es una experiencia de gran intensidad, interiorizada por una persona en un lapso de tiempo aquí y ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas (Toro, 1968). El relato de vivencia también es trabajado con los estudiantes de Biodanza, luego de cada módulo de formación, por ello, cada estudiante al finalizar su formación académica tiene en su haber 20 relatos de vivencia escritos y valorados por su profesor.

Por su parte, Ventura (2010) comenta que el relato de experiencia representa la escritura e investigación autobiográfica, cuyos relatos constituyen el fenómeno a investigar y al mismo tiempo el método de la investigación dentro de este enfoque narrativo.

Los relatos de experiencia son concebidos como un modo de escritura autobiográfica, el cual convierte al sujeto en un constructor de saber y hacer personal y profesional, llevándolo a descubrir quién es, hacia dónde va y cuáles son sus desafíos frente a la sociedad actual sometida a grandes transformaciones sociales, económicas y culturales. Es por ello, que la investigación autobiográfica a través de los relatos de experiencias permite dar significado a la experiencia que se ha vivido, reconstruir la práctica, evidenciar la recopilación y la reflexión de lo acontecido.

Asimismo, los relatos de experiencias muestran las posibilidades que tiene la narrativa más allá de la investigación, como lo indican Connelly y Clandinin (2008) al

describir la narrativa como un fenómeno que se investiga y que a la vez representa el método de la investigación, e igualmente se puede definir como una forma de caracterizar los fenómenos de la experiencia humana, por lo que su estudio es apropiado en el campo de las ciencias sociales.

Para Connelly y Clandinin (2008) la narrativa está situada en una matriz de investigación cualitativa pues está basada en la experiencia de vida y en las cualidades de la vida, por consiguiente la indagación narrativa permite aportar ideas teóricas sobre la naturaleza de la vida humana, en tanto que es vivida.

En este mismo orden, cabe destacar que los procesos narrativos permiten repensar la experiencia, ordenar las ideas, tomar en cuenta otros puntos de vista y ampliar los referentes teóricos: como lo expresa Arendt (citado por Ventura, 2010), “incluso en los momentos de oscuridad tenemos el derecho a esperar cierta iluminación”.

Asimismo, Riera (citado por Ventura, 2010) expone que los inicios de los cambios empiezan cuando somos capaces de imaginar nuevas posibilidades que antes habían sido imposibles.

Dentro de este marco de ideas, podemos señalar que los relatos son una selección de situaciones, más que un intento de componer toda la trayectoria de vida. Se trata de “porciones” o “unidades significativas” en la trayectoria, pero sin intención de construirlas por completo y son elegidas en función de que reflejen un nudo, un hallazgo, un acontecimiento relevante, un giro en el curso de la vida, o bien, un ejemplo representativo de aspectos de la vida o de modos de enfrentar o enfocar circunstancias.

En este mismo sentido, los relatos se definen como una representación de recuerdos, emociones, conocimientos, imágenes y palabras que nos constituyen, donde cada archivo, acontecimiento o encuentro nos invita a crear una nueva narrativa que se convierte en un momento de aprendizaje.

Continuando con este enfoque, Bruner (1988) define a la narrativa como un doble paisaje; el paisaje de la acción (lo que sucede) y el paisaje de la consciencia

(lo que los protagonistas piensan y sienten en relación a lo que les sucede) y también la tensión entre esos dos paisajes que al integrarlos permiten:

- Integrar las vivencias, descubrimientos, dificultades o preocupaciones que se han ido produciendo a lo largo de la vida.
- Tratar de afrontar el reto de “pensar por mí misma”, para poder narrar relaciones que existen entre mi experiencia y mi práctica.
- Concebir la investigación como una necesidad de indagar todo el saber que forma parte de mí.

Por tal razón, se puede discernir que los relatos fueron ordenando la experiencia e incrementando la capacidad reflexiva y sobre todo nos permitieron pensar nuevas maneras de interpretarla. Luego fuimos más allá de la exploración de significados de los recuerdos para indagar las creencias en el momento en el que se rehace la trayectoria, lo que influye en investigación narrativa de manera que abre una oportunidad para plantear la escritura como un método de descubrimiento y análisis de la experiencia vivida porque “se escribe para aprender algo que antes no se sabía” (Richardson, 1994). Como bien menciona Rolando Toro Araneda “tardíamente debe informarse a la conciencia; si se informa de inmediato, la persona hace sutiles racionalizaciones y refuerza sus mecanismos de defensa”.

Tal como fue expresado anteriormente para nuestra investigación tomamos como referencia de estudio los escritos autobiográficos, que representan los 20 relatos de vivencia como fuente de datos para esta investigación narrativa, lo que en el campo de la investigación cualitativa se denomina unidades de análisis. Desde el punto de vista metodológico y observando los relatos de vivencia estudiados, decidimos abordar el tema del caos y el orden bajo la perspectiva de la investigación autobiográfica y los procesos narrativos.

En nuestro caso, el procedimiento metodológico desarrollado por cada una de las integrantes del equipo de tesina se llevó a cabo de la siguiente manera:

- 1) Se inició la revisión bibliográfica, documentales digitales, canciones y poemas, cuya evaluación para el análisis y aporte a la tesina fue direccionada por las siguientes preguntas: ¿Qué te llamó la atención? ¿Qué aprendiste sobre el caos y el orden? ¿Qué dudas surgieron? ¿Qué te gustaría profundizar? ¿Qué nos aporta para la futura propuesta formativa que vamos a elaborar?.
- 2) Posteriormente, se elaboró un texto guiado por las preguntas antes descritas, el cual denominamos texto 1.
- 3) Se realizó la lectura de los 20 relatos de vivencia por cada una de las integrantes del equipo de tesina desde la mirada del caos y el orden. Cada integrante leyó sus propios relatos, luego escribió un texto en el que recogió sus impresiones direccionado por las siguientes preguntas: ¿dónde se hizo presente el caos y dónde el orden? Estas vivencias, ¿qué nos aportan para la futura propuesta formativa que vamos a elaborar?, el cual denominamos texto 2.
- 4) Cada integrante analizó el Modelo Teórico del Sistema Biodanza guiándose por las siguientes preguntas: ¿Por qué aparece allí el caos? ¿Cómo se puede trabajar en una propuesta formativa?, con el cual definimos el texto 3.
- 5) Se realizó la integración de los saberes obtenidos en los anteriores ejercicios de escritura en el documento denominado texto único, en el cual integramos las vivencias, los descubrimientos, profundizamos en el proceso de análisis a la luz de los referentes teóricos para poder narrar las relaciones que existen entre la vivencia y la práctica, haciéndose explícito el saber que se aporta a la investigación desde la propia vivencia. (Ver capítulo II)
- 6) Finalmente, se llevó a cabo una lectura horizontal de los textos realizados, para discernir sobre los elementos del Modelo Teórico que permitieron identificar los conceptos, los nudos y las vivencias con los cuales se diseñó la maratona sobre caos y orden. (Ver capítulo III)

- 7) Se efectuó el diseño de la Maratona de Caos y Orden como aporte a la comunidad biodancística. Titulada: El Caos como Elemento Central que Moviliza Nuestras Vidas.

La Danza del Caos al Orden Existencial.

CAPÍTULO II.- RESIGNIFICACIÓN DEL CAOS Y EL ORDEN A LA LUZ DE LOS RELATOS DE VIVENCIAS Y LOS REFERENTES TEÓRICOS.

A continuación se encuentran los definidos como textos únicos de cada integrante que son productos del proceso reflexivo alrededor de las vivencias y las lecturas realizadas durante este proceso de investigación.

2.1 Caos y Orden: una misma fuerza. Jenny Ulacio.

Siento que la fuerza que me inspiró a elegir y a desarrollar junto a mis compañeras y amigas éste tema del caos y el orden para nuestra tesis, es la misma fuerza que me conduce siempre a abrazar el caos vivido en mis experiencias cotidianas, transformándome en una mujer con mayor conciencia y amor propio. Pareciera que es la misma “fuerza que enciende el Sol, que anima los mares y que hace florecer los cerezos”, tal como lo expresa Rolando Toro Araneda en su poema “Todos Somos Uno”, y que lo inspiró a crear este sistema de integración humana.

Hoy puedo reconocer un importante orden en mi vida, y una de las tantas formas como lo puedo describir es a través de la paz que siento en mi corazón, después de haber atravesado el caos profundo para sanar mis heridas y ahora verlas cicatrizadas. Éstas experiencias me llevan a sentir armonía interior, serenidad frente a los acontecimientos caóticos que vivo a diario, amor incondicional con las nuevas proyecciones que cada día vivo frente a los mensajes que el otro trae de mí (según los hallazgos de nuestro amado Rolando Toro Araneda), y con todo ello la certeza de que cada caos me lleva a un nuevo orden, a una nueva evolución, a un nuevo renacer.

John Briggs y David Peat, siendo los creadores de las 7 leyes del Caos (1999) plantean: “aunque los seres humanos tendemos a aborrecer el caos y a evitarlo siempre que nos sea posible, la naturaleza lo utiliza como medio adecuado para crear nuevas entidades, acontecimientos y mantener la cohesión del Universo” (pag13).

Desde allí los autores citados nos plantean que el término “Caos” se refiere a una interconexión oculta que se manifiesta en los acontecimientos aparentemente aleatorios.

El caos se ha tornado en la posibilidad de comprender los órdenes ocultos en la naturaleza, en busca de una nueva sensibilidad a los matices, lo impredecible y cambiante de la realidad, es un intento por comprender los fenómenos que ocurren en el universo, en la naturaleza, e incluso en nuestro propio cuerpo (Briggs y Peat, 1999).

Estos autores plantean también que en los últimos años la idea del caos ha traspasado el terreno científico en el que nació, ahora hay artistas que se refieren al caos cuando hablan de sus pinturas. Pareciese que el caos comienza a permear en la cultura y buscamos respuestas a la cotidianidad en él, ya que desde ésta metáfora el caos favorece a nuevas formas de pensar y de vivir la nueva realidad desde una experiencia más humilde, que la teoría científica no posee. El caos tiene mucho que ver con lo que no podemos saber (incertidumbre), y solo nos invita a dejar ir (fluir) con la aceptación de los límites, y la celebración de la magia y el misterio.

En la cosmogonía, el caos fue la primera de todas las cosas. En los mitos antiguos a lo largo de la historia, el caos es el centro de la creación del universo.

Voy a mencionar aquí lo que Briggs y Peat (1999) desarrollaron como la metáfora del caos representándola en las 7 leyes, o enseñanzas que lo constituyen como las 7 entradas en una nueva experiencia del mundo, con una gran fuerza transformadora y de evolución. Aquí solo las mencionaré: La Ley del Vórtice: Giro constante de energía creadora. Ley de Influencia Sutil: Efecto Mariposa, pequeñas acciones pueden generar grandes cambios. Ley de la Creatividad y Renovación Colectiva: Abrazar la diversidad y el flujo espontáneo de la auto organización. Ley de lo simple y Complejo: Pueden ser ambas cosas y pueden serlo al mismo tiempo, es la ciencia paradójica. Ley de los Fractales y la Razón: Observar el Arte del Mundo, los modelos de la naturaleza son modelos del caos. Ley de Risos Fractales: Relojes

elásticos de la naturaleza (cada instante se auto organiza). Y la Ley de Volver a Unirse Con El Todo.

A través de estas enseñanzas del caos se filtran tres temas subyacentes o conceptos generadores, que Briggs y Peat (1999) nos presentan como: el control, la creatividad y la sutileza. En primer lugar el Control: es la obsesión por eliminar la incertidumbre y tener el control de todo lo que existe; esto es solo una ilusión, ya que la condición de cualquier vida es la incertidumbre. El caos sugiere que en vez de resistirnos a las incertidumbres de la vida, lo que debemos hacer es aceptarlas, y es aquí donde comienza a emerger la creatividad: nuevas formas que permiten una mayor armonía, surgiendo de la posibilidad de tomar las riendas de la propia creación personal, de la propia vida.

Indagando en diversos referentes sobre el caos encontramos el documental “*Mundos Internos, Mundos Externos*” creado por el fabricante canadiense de cine, músico y maestro de meditación Daniel Schmidt, quien aporta sus saberes, haciendo especialmente visible la noción de estar en un mundo “*fractal*”. Estos fractales han sido llamados las huellas digitales de Dios, pues representan la autosemejanza, el todo contenido en cada parte. También se plantea que todo es vibración y sonido, que en el silencio se encuentra el mayor poder creador. Es así como mediante estas vibraciones se van creando las formas en la naturaleza, teniendo en sí mismas las pistas de la energía caótica que las creó. Esta creatividad desde el caos se aprecia incluso en la mitología hindú donde Brahma es Dios, Dios es el Creador y es el Universo mismo: el artista y el arte son inseparables. Todo en la naturaleza tiene relación entre sí.

Al ir obteniendo estos aprendizajes surgió en mí una profunda gratitud al reconocer con esta nueva conciencia, que Yo soy energía. Viendo el documental sentí la conexión con esa misma fuerza universal que es “la que enciende el sol, anima los mares, y hace florecer los cerezos”. También pude reconocer la grandeza de la creación quien se originó después de un caos, y que es representada en sus leyes, desde los fractales del sonido, el misterio profundo que surge en todo lo que existe en el universo. Todo esto despertó una sensación en mi cuerpo, acelerando

los latidos de mi corazón con los que en estos instante hago conexión y me lleva a sentir gran admiración por TODA LA MAJESTUOSA, MAGIA Y EXTRAORDINARIA CREACION QUE HOY ME RODEA, AUN EN EL CAOS MISMO QUE HOY VIVO, donde reconocí a Dios en todo lo que existe, y reconozco también que cambiando la energía interna puedo cambiar la experiencia, y todo se vuelve Sagrado.

También Daniel Schmidt nos plantea en este aporte que nuestra verdadera crisis mundial es una crisis de conciencia personal, y que es mucho lo que cada uno de nosotros puede hacer despertando, y elevando la nuestra (conciencia), ya que un trabajo colectivo que empieza por uno.

Ahora quiero evocar las palabras de Mark Twain (tomado del documental "El Efecto Sombra"): "*Las personas son como la luna. Siempre tienen un lado oscuro que no enseñan a nadie*". ¿Por qué negar una parte de nosotros que siempre ha estado ahí? ¿Por qué no aceptarlo como lo que es, una parte de nuestra naturaleza que marcará las pautas de un crecimiento individual y mayor desarrollo personal? El efecto de la sombra es un documental emocionalmente conmovedor y visualmente convincente que revela por qué el suprimir las emociones y dejar los conflictos internos sin resolver, conduce a un comportamiento que continuamente destrona nuestras propias vidas, la de políticos, destruye carreras de celebridades, desestabiliza la economía y afecta la vida de millones de personas.

Debbie Ford en el documental referido en el párrafo anterior plantea que las personas más esclarecidas del mundo aceptan todo su potencial de luz y oscuridad. Cuando estás con alguien que reconoce y aprueba sus rasgos negativos, y su oscuridad, nunca te sentirás juzgado. Cuando estemos dispuestos a aceptar los lados luminosos y oscuros de nuestro ser, podemos empezar a curarnos y a curar nuestras relaciones. Todos somos multidimensionales y unidimensionales. Todo lo que existe en algún lugar del mundo también existe en nosotros. Cuando aceptemos esos distintos aspectos de nuestro Ser, reconoceremos nuestra conexión con la consciencia universal y expandiremos nuestra consciencia personal.

Cuando no te ocupas de tu sombra, en algún momento aflora, se te acercara sigilosamente y se manifiesta proyectándose en tus relaciones personales, en tu

economía. Cuanto más intentamos reprimir estas cualidades indeseables más formas interesantes y maliciosas encontrarán de expresarse.

En este orden de ideas, en el documental Efecto Sombra, el Dr. Deepak Chopra plantea que el pensamiento oscuro, la vergüenza, lo malvado, debe ser recibido como mensaje y posibilidad de colaborar con la integración total del SER: luz y sombra. Si no nos enfrentamos a nuestra oscuridad, jamás encontraremos nuestra luz.

El efecto sombra también expone que nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados. Nuestro miedo más profundo es que somos inconmensurablemente poderosos. Es nuestra Luz y no nuestra oscuridad, la que nos asusta. Ese poder es caótico.

Me sentí en una combinación de emociones, gratitud, nostalgia, alegría, amor, luego de haber visto toda la película: “El efecto sombra”. Pude reconocer y observar mi vida en muchas de las experiencias allí compartidas, de traumas, abusos, sentimientos de abandonos, y soledad.

En los últimos 6 años me he dedicado a sanar traumas, heridas profundas de mi infancia, abusos sexuales, sentimientos de abandonos, y de negación. Fue un arduo trabajo con mi sombra, llegué a sentir que mi vida era un verdadero Caos (relaciones rotas, mi cuerpo enfermo, mala administración económica, etc.). Reaparecen emociones como el miedo y la rabia. Aparecen algunas confusiones, frustración, dolor, nostalgias, donde muchas veces llegué a dudar que saldría del caos, y que jamás sentiría y vería el Orden, la luz. Con todos estos testimonios planteados en el documental, reafirmo la importancia de mirar, reconocer, aceptar, y reconciliarme con el Caos, con la sombra, ya que considero que es el camino más seguro para vivir el orden, la luz, la abundancia, y el amor incondicional. Hoy siento que todo ese caos fue necesario para poder sanar a la mujer resentida, dolida, víctima, producto de todo lo vivido en el pasado.

Aceptar esta parte de mi vida, me hizo resurgir, sintiéndome integrada, llena de luz, reconciliada con mi fuerza interior, viviendo, desde el respeto propio, el goce, la alegría, y creyendo de nuevo en el Amor.

"Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad. Lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino. No hay luz sin sombra, ni totalidad psíquica exenta de imperfecciones, para que sea redonda, la vida no exige que seamos perfectos sino completos, y para ello se necesita la espina en la carne, el sufrimiento de defectos sin los cuales no hay progreso ni ascenso".

Así lo expresa Carl Gustav Jung, quien fuera un médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis.

Desde esta definición de Carl Gustav Jung, expongo un fragmento de mi relato de vivencia de la maratona de Definición y Modelo Teórico de Biodanza:

"Quiero decir que cuando yo llegué a Biodanza me encontraba en Caos. Yo era el Caos, justo en ese mismo momento me acaban de diagnosticar un tumor de colon, y serios problemas en mi salud. Mi padre fallecido, problemas económicos y emocionales. Yo me sentía la sombra ambulante. Comencé a bailar semanalmente, y fue impresionante lo que empecé a sentir. Volví a sentir el amor, el bienestar en mi cuerpo aun cuando estaba enferma, y sabía que me llevaría tiempo sanar ese tumor, y recuperar mi salud física y emocional. Sentía y veía que existía un orden y estaba segura para ese momento que en mi vida no habitaba dicho orden. Mientras más danzaba, más me acercaba a mi propio Caos, más clara veía y sentía mi sombra y todo lo que tenía que ordenar y sanar".

Así mismo, en la maratona de Vivencia pude constatar las afirmaciones que hace Jung sobre hacer consciente la sombra:

...“Fuimos un poco más allá, y fue al vivir la danza del Ángel en parejas, ejercicio que también lo viví con un hombre, mi mismo compañero de la danza anterior, sentir a mi pareja un Ángel, dejarme amar sutilmente, acompañar, proteger, volar junto a él, dejarme sostener y ser guiada por él, confiar en él. No sentirme separada del hombre, y no sentirme sola, ha sido la vivencia más extraordinaria que he podido experimentar. Durante muchos años había permanecido en mi espalda un dolor intenso, un peso que dolía, que había sido el efecto de todo lo vivido en mi infancia, y que se acentuó en mis últimos años de sanación, el abuso y el trauma con todos los hombres de mi vida, ese trabajo del abuso que me llevo a ver en todos los hombres la sombra, lo más oscuro

de ellos y a ver al hombre muy lejos de ser un Ángel. En ese trabajo tan UNICO e IMPORTANTE para mí, el dolor desapareció, y apareció el amor. Fue algo que me llenó de Sacralidad, de Deseo de Vivir... Hoy puedo sentir los distintos niveles de integración, he podido regresar a mis orígenes, a mi inocencia, a sentir la música en mi células, sentí la expansión de mi conciencia y lo maravilloso de lo vivido, puedo sentir la integración de mi luz y mi sombra, de mi diablo y mi ángel, de mi Caos y mi Orden”...

Quiero confesarles que hoy se refuerza en mí, el sentimiento de servicio (dar lo que he recibido), que resurge a partir de este momento frente a toda esta creación de mi tesis, donde se refuerza en mí el compromiso de hacer que lleguen estas herramientas a la humanidad de mi amada ciudad y país donde vivo. También irradiar esta energía amorosa en otros países, y así, ser instrumento para la transformación y evolución del ser humano, reconectándose con el amor entre ellos. Espero hacerlo a través de la Biodanza. Y Como producto final de esta tesis propongo crear una maratona sobre el Caos y el Orden para todos los biodanzantes, donde ellos puedan profundizar en la medida que sientan el llamado, la conexión y la importancia de reconciliarse y abrazar su caos, para así lograr un nuevo orden e integración de su identidad.

Esto lo expreso porque en la maratona de Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico tuve uno de mis primeros encuentros con el caos y el orden, así lo vivencié:

“...maratona donde también estuvo presente el caos y el orden, desde el primer momento, en el que iniciamos la ronda en completo silencio y se nos invitó a honrar al Creador de este sistema en sus tres años de ausencia física, fue allí donde pude honrarlo, reverenciarlo por primera vez y comenzar a vivir la reeducación afectiva en el hombre. Sentí su grandeza, la transcendencia, sentí también el (principio Biocéntrico), honré la Vida, me sentí más viva que nunca, sentí la sacralidad de la vida, en mí, en mi padre (fallecido), en mi madre y en Rolando Toro (Creador de Biodanza). Esa emoción le dió vida a todas las células (Inconsciente vital), sentí la renovación orgánica, un profundo amor, un inmenso agradecimiento, no sentí su muerte, sentí su vida. Muy conmovida sentí una gran paradoja entre la vida y la muerte, reconociendo que somos

seres eterno, en cada vivencia de ese fin de semana pude llegar a sentir su fuerza creadora, siento que Rolando Toro a través de Biodanza generó y genera vida.”

En Biodanza, la regresión nos permite una vuelta psicobiológica a períodos perinatales o de la primera infancia. Durante este estado y a través de los ecofactores positivos que nos ofrece Biodanza, se reeditan algunas funciones fisiológicas de la infancia. Al salir del estado de regresión y al recuperar la percepción del mundo externo, puede inducirse la “reparentalización” mediante caricias, en personas que sufrieron abandono y carencia afectiva en la niñez. Este retorno se caracteriza por ser un estado de “expansión de conciencia” y un sentimiento profundo de “renacimiento”.

Les comparto un extracto de vivencia de la maratona de Mitos y Arquetipos en la cual vivencié:

“La sincronicidad, autorregulación y progresividad se hacen cada vez más presente en mi vida y han sido parte de mi auto curación...reconocer a Orfeo, su historia y lo importante de ese mito para mi vida, el poder rescatar la música en todos sus tonos vibrantes, en especial la música interna que hay en mí, (Ser la música) me ayudó a reconocer y enfrentar los traumas sufridos en los primeros años de vida (Protovivencias y abuso sexual), que me llevó a bloquear todo los sonidos de la música, dándole paso solo al llanto. Cuenta mi familia que yo lloraba inagotablemente, y el llanto fue ocupando el espacio de la música, de la alegría, del amor, de la autenticidad, de la libertad, de mi Ser interior”

Pronto me encontré...evocando lo que estaba dormido en mí, evocando la vida que vibra, reconociendo que la música me permite trascender a mi ego, y con ello al dolor, la tristeza, la rabia, y sanar mis heridas, soltar mi lira y permitirme vivir la plenitud de la música sagrada que por sí sola danza mi vida, ...Otra vivencia que ha reeditado mi vida fue la Danza del Ángel a Dos, donde pude darme cuenta con la vivencia, que el ángel no empuja, no atropella, no dirige, solo acompaña, ama, y fue allí en esa maratona que me di cuenta que yo había estado siendo un ángel agresivo, impaciente, controlador, luego me tocó ser el Ángel para mi compañero, y

aquí me permití amar, entregarme sin control y acompañarlo con sutileza, y luego acoger a mi compañero al verlo llorar, lleno de amor y entrega total”.

Esta vivencia me permitió reconocer desde ese movimiento horizontal a través del trance (pasar de un estado de conciencia a otro) mi Caos emocional hacia el hombre (dolor, odio, rabia, miedos, hasta llegar a verlo como un diablo), y al mismo tiempo pude sentir la reparentalización, e integración del nuevo orden emocional frente al hombre, convertido ahora en: amor, perdón, pasión, entrega, alegría, generando en mí una nueva Identidad.

Sin la capacidad para renovarse, ningún organismo podría sobrevivir.

Este proceso de renovación sólo es posible mediante actos de regresión y reprogramación, una especie de resonancia permanente con lo originario. Así lo experimenté en la maratona de Sexualidad cuando describo:

“Con esta nueva identidad y llena de iluminación personal, viví la renovadora experiencia en la maratona de sexualidad, tema que en mis últimos cinco años se ha convertido en una importante sanación para mí... experimenté momentos muy evolutivos (transtasis),... el honrarlos desde la libertad en una danza despojados de miedos y egos, envueltos en la sacralidad de la reconciliación de nuestro ser; reconocer y que reconocieran mi corazón fue un acto sublime de elevación que nos permitió sentirnos el alma y fue así como llegué a integrar en mí la transcendencia (fusión con la totalidad) dándome cuenta que no hay nada equivocado, sólo necesito seguir despojándome de mis propias ataduras para ser diferente a la que fui, reconocer que ésta vivencia es un descubrimiento que me llena de gratitud, me recuerda la paciencia en mis impaciencias, lo importante de buscar equilibrio en mis desequilibrios, tener presente el coraje en mi arte de vivir reconociendo mi luz y mi sombra. Jamás había sentido tantas ganas de amar, de nutrir, de dar vida, con el compromiso de seguir la danza cósmica que me conduce a servir en armonía, valentía, orden y gracia que son obra de la fuerza universal que yo llamo Dios...”

Uno de los instrumentos básicos de curación en Biodanza es el trabajo con el proceso de ‘regresión’. La regresión es una función natural del ser humano, su posibilidad de remontarse hacia el pasado y conectarse con el origen.

Para inducir la regresión empleamos -en Biodanza- ceremonias de trance. Es necesario, durante estas experiencias, abandonar la conciencia de identidad, entregarse totalmente a un nuevo continente: el regazo del grupo. Sabemos que la regresión, según las circunstancias, puede ser una experiencia integrativa o disociativa.

El retorno del trance se caracteriza por un estado de 'expansión de conciencia' y un sentimiento profundo de renacimiento.

Siento que pertenezco a una hermosa propuesta como lo es Biodanza, donde muchos seres humanos en el mundo logramos la integración con nosotros mismo, encontrando la luz, y sombras, caos y orden, con ellos, la armonía, la paz, y la libertad de Ser, y de sentirse uno con la creación.

El modelo teórico de Biodanza fue inspirado en experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos en un hospital en Santiago de Chile, en 1965, y consta de un eje vertical, que asciende desde el caos al orden, encontrándose en su recorrido con los potenciales genéticos que lo constituyen. Se expresa a través de cinco líneas de vivencias. Y de un eje horizontal (conciencia de la identidad-regresión). El modelo teórico de Biodanza es pulsante. En torno a las líneas de vivencias que se entrelazan en forma de espiral ascendente, se encuentra un eje horizontal virtual que oscila entre dos polos en forma pulsante, se da entonces un proceso de génesis de la vida y de su evolución filogenética y ontogenética. Este es un modelo del 'hombre cósmico'.

El modelo teórico está estructurado sobre un eje vertical, que señala el desenvolvimiento humano a partir del potencial genético, el cual está contenido en cada una de nuestras células.

Los seres humanos nos desarrollamos a partir de la unión de dos diminutas células: el óvulo y el espermatozoide. Es increíble que el resultado de la unión de tan pequeñas células sea un ser humano en potencia, seres con capacidades extraordinarias dentro de los seres vivos de nuestro planeta. Individuos con inteligencia que podrán construir o destruir el mundo.

Biodanza crea condiciones para que el conjunto de ecofactores humanos alcance altos niveles de optimización, a través del afecto la alegría compartida, el erotismo, la expresión de emociones. Cada integrante de un grupo entra a formar parte del proceso integrador, afectivo, neurológico, endocrino, inmunológico.

Para finalizar, quiero reafirmar que mis saltos más evolutivos (expansión de conciencia) que han sido originados luego de experimentar caos profundos. Desde mi interpretación puedo decir que Rolando Toro el creador de este sistema colocó el caos en el modelo teórico como uno de los tantos aspectos importante en la vida del ser humano (el origen), y de la creación misma, que nos ha presentado a través de todos sus aportes y ecofactores positivos en Biodanza, entre ellos: la música, el grupo, la danza, la vivencia.

Antes de que se creara el hombre ya había vida, y el origen de esa vida fue a través del caos. Éste dio paso a la evolución, al orden, siento que el caos y el orden son aspectos cíclicos. Desde mi experiencia, ambos tienen la misma fuerza, uno le da paso al otro (trance), y desde aquí me surge la pregunta: ¿Existe entre el caos y orden, el mismo movimiento y el mismo efecto transtasis, orden (construcción), Caos (Transformación), que en el modelo teórico, Identidad- trance-regresión-?, Es como si uno existe gracias al otro, el caos es tan perfecto y evolutivo como el orden. La destrucción da paso para la reconstrucción, transformación, y evolución de una nueva conciencia, y de una Integración renovada. Siento que éste es el planteamiento que nos ofrece Biodanza, hacer ese trance para llegar a la regresión y de una manera pulsante, nos ayuda a reparentalizar, reeducar, reeditar, renacer (Caos-Orden) desde los ecofactores positivos que vivimos en Biodanza reconectándonos con nuestros potenciales (Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Transcendencia). Es por ello que hoy hacemos la invitación a través de esta tesis a reconciliarse, y abrazar el Caos, a mirarlo con ojos nuevos, con un nuevo amor y con la certeza que de que trabaja siempre a nuestro favor... Llevándonos a una nueva Integración, y un nuevo Orden, reconciliándonos con nuestra numinosidad, para sentir la libertad, y la Gracia de SER UNO CON NOSOTROS MISMO, CON EL OTRO Y CON EL TODO.

2.2 Somos Seres Caóticos por Naturaleza. Joanna Henríquez.

Esta autobiografía la comencare, como lo hago al iniciar mis clases de Biodanza, diciendo Yo soy Joanna Henríquez, mujer, madre e hija, de 42 años, profesional en el área de la ingeniería, he participado en diferentes espacios de autoayuda, en busca de la armonía y paz interior que muchos de nosotros en algún momento ha buscado. Resoné y me identifique con Biodanza, porque me hizo tomar conciencia sobre una vida plena, al mismo tiempo dándome el coraje para resurgir del fondo, mostrándome que sin importar las circunstancias externas que me rodeen, siempre existe algo dentro de mí que me impulsa a conectarme con el placer de vivir, respetando y aceptando la diversidad de las personas, así como la mía propia. Puedo decir que mi vida, es un constante movimiento fluido y que ahora solo Yo elijo los movimientos que quiero darle a mi hermosa danza de la vida.

Me llama la atención que el tema del Caos al Orden me haya escogido como participante, y que de alguna manera esté ingresando al grupo en este tiempo, lo cual podría estar originando un desorden para mis compañeras y para mí misma. Particularmente es un reto no solo para lograr alcanzar el ritmo que ellas llevan, sino para reconocer que nada es casual. Este tema me muestra que necesito seguir aprendiendo de él, sobre cómo resurgir del fondo como lo menciono en el párrafo anterior y que de ahora en adelante lo llamaré caos, el cual es extremadamente necesario para encontrar el orden perfecto de mi propia vida y de todas las cosas que me rodean.

Los documentales y libros sugeridos para profundizar fueron El Efecto Sombra de Debbie Ford, Mundos Internos, Mundos Externos y el libro Las 7 Leyes del Caos. En estos materiales pude observar que todo a nuestro alrededor es energía, energía en movimiento constante, todo está en un constante cambio y transformación, nada persiste en el tiempo, al contrario, todo cambia y evoluciona con el tiempo, lo importante de esto es no resistirnos, porque de alguna manera aquello a la cual nos resistimos o negamos se nos hace doloroso y tal vez fatal, lo importante aquí es que podemos reconocer lo que está ocurriendo a nuestro alrededor, sea considerado por nosotros bueno o no tan bueno, y lo que parece ser no tan bueno, observarlo,

aceptarlo y abrazarlo para integrarlo en nuestro proceso evolutivo y poder crecer con ello.

En el documental El Efecto Sombra, se denomina a la sombra como esa experiencia de nuestra vida que nos avergüenza y que queremos ocultar para que nadie se entere, esto lo escondemos tan bien, que sin darnos cuenta cuestionamos y juzgamos en otras personas aquello que escondemos o negamos de nosotros, atrayendo así a nuestras vidas, personas y situaciones a las cuales podamos proyectar aquello que no aceptamos de nosotros mismos. Me parece claro entonces, que aquello que niego de mi misma, persiste y persiste, y que a donde quiera que yo vaya, esto no me dejará en paz, hasta tanto yo lo reconozca, lo acepte, abrace y lo haga parte de mí. Si yo soy lo que soy, por la suma de todas mis experiencias pasadas, entendiendo que mi luz brilla en medio de mi oscuridad, comprendo que debo llevar mis sombras con dignidad, porque de no ser por ellas, no sería la persona que soy hoy en día.

Reconozco también que una de mis mayores sombras es haber sido expuesta al maltrato físico por mi pareja, esto lo declaro en mi autobiografía, porque me llama la atención y me surge la interrogante del por qué aún no he salido de esta situación de caos en mi vida. Aun cuando ya tengo más de 3 años separada de mi pareja, el maltrato verbal y la indiferencia persisten: dentro del mismo país, persiste en la distancia y persiste en el nuevo país donde me encuentro. Ocurre como lo dicen las teorías y los documentales que hemos tomado como referencia para este trabajo, persiste y persiste, hasta no aceptarlo.

La interrogante que me surge con respecto a mí y a este tema es, identificar qué cosa exactamente me hace falta aceptar, para poder emerger completamente renovada de este caos, qué cosa es la que estoy negándome de manera inconsciente, qué es lo que aun no estoy reconociendo, qué hace que persista esta situación en mi vida y que a la vez está impidiendo que mi luz propia brille plenamente.

Somos maestros de aquello que necesitamos aprender. No podemos enseñar aquello que no dominamos. Este tema del caos se está haciendo perfecto para mi

aquí y ahora mismo, porque no quiero seguir siendo víctima de mi propia sombra, sino por el contrario, quiero hacerla mi mejor aliada, para que juntas podamos transitar por la vida, yo delante y ella detrás, para experimentar el verdadero significado de la compasión y del amor por mí y por el prójimo.

Mi propuesta formativa a nivel de Biodanza y con respecto al tema del Caos al Orden, (ratificando que Biodanza siempre utiliza vivencias integradoras y que en cada sesión de alguna manera se toca sutilmente el caos mediante el trance), es realizar un ciclo de sesiones, un minitón o una maratona de profundización o radicalización para este tema. Este trabajo se podrá ofrecer a grupos avanzados y a aquellos participantes que estén en disposición de reconocer que el identificar y aceptar nuestras sombras, nos facilita el camino para nuestra reorganización existencial, al mismo tiempo el reconocer que la vida es cambiante, que es un constante ir y venir, un tira y encoje, una pérdida y recuperación del equilibrio; y que en todo esto, lo más importante es fluir, no resistir, no tratar de controlar, sino por el contrario, dejar volar nuestra creatividad, para hacer de este hermoso proceso una verdadera experiencia enriquecedora de transformación, entendiendo que es necesario pasar por el caos, para lograr apreciar el orden perfectos de todas las cosas.

Quiero terminar esta autobiografía citando unas frases del Libro Las 7 leyes del caos escrito por John Briggs y F David Peat.

SOMOS SERES CAÓTICOS

...En la Teoría del Caos existen tres componentes esenciales: El control, la creatividad y la sutileza. El control por dominar la Naturaleza es imposible desde la perspectiva del caos, pactar con el caos significa no dominarlo sino ser un participante creativo. "Más allá de nuestros intentos por controlar y definir la realidad se extiende el infinito reino de la sutileza y la ambigüedad, mediante el cual nos podemos abrir a dimensiones creativas que vuelven más profundas y armoniosas nuestras vidas"...

Desde la perspectiva del Caos al Orden, y con relación a todos los módulos vivenciales realizados durante el proceso de formación, para ser un Facilitador de Vida desde el sistema de Biodanza, hago un paseo por algunos de ellos, donde

puedo identificar que estuvo la presencia del caos y de alguna manera expreso como se restablece el orden.

En el módulo de Definición y el Modelo Teórico de Biodanza, partiendo de la definición que es un sistema de integración humana, reeducación afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo), pude experimentar en mi propia piel el poder del sistema Biodanza sobre el Ser Humano, reconociendo que primero debería darme el permiso de ser tocada y arropada por el sistema, de esta manera y con propiedad ofrecerlo a otros seres humanos.

Con respecto al caos y al orden pude identificar lo que cito textualmente del relato original:

...Fue la primera vez, me paré frente al afiche del Modelo Teórico para explicarlo. Fue una sensación extraña, porque cuando le temo a algo no quiero tenerlo y me alejo de él, pero en esta oportunidad fue distinto, tuve que acercarme y pararme frente él, interactuar con él, entenderlo y explicarlo al resto de mis compañeros, los cuales tenían puesta toda su atención y confianza en mí. Y esto resulto más fácil de lo que yo podía imaginar, fue muy hermoso verlo de cerca, perderle el temor, entenderlo y lo mejor de todo explicarlo de manera clara y sencilla. Recuerdo que me tocó explicar el eje horizontal, que se basa en el tránsito de la identidad a la regresión, pero el Modelo Teórico no es solamente eso. El Modelo Teórico en su base describe el caos, que al mismo tiempo tiene un movimiento de Anábasis (término griego que significa subida, expedición hacia el interior) que nos lleva hacia las Primeras Condiciones de Vida, es decir donde se producen los primeros procesos de síntesis de las primeras moléculas a partir de otras moléculas, es un principio de vida cósmica y es por eso que decimos que venimos del cosmos.

En el párrafo puedo identificar claramente donde estuvo mi Caos, éste estaba en el temor de no entender el Modelo Teórico. De qué manera pude alcanzar el Orden, así fui tomando el coraje necesario para enfrentarlo y abrazarlo como a una de mis sombras, ya que es la única manera de liberarla, y ratificando una vez más que aquello que tanto tememos, en este caso era el afiche del Modelo Teórico, él cual

trate como mi sombra al acercarme, pararme frente él, interactuar con él, entenderlo y explicarlo a mis compañeros, fue la mejor manera de restablecer mi orden amoroso con respecto a él.

En el módulo del Inconsciente Vital y con respecto al caos y al orden pude identificar lo siguiente:

...He experimentado mucho miedo, sobre todo en las noches, me sobresalto escuchando ruidos y llamados, he sentido mucho desasosiego, es oportuno mencionar que he pasado por situaciones de maltrato verbal y físico con mi pareja, y aunque ya nos habíamos separados en otras ocasiones, no llegaba a entender porque estaba de nuevo con él. Dentro de mi (tal vez el inconsciente vital) sentía que no debía estar con él y me preguntaba, ¿cómo es que después de todo, sigues aun a su lado?. En mi inconsciente vital estaban reprimidas todas esas emociones de dolor y miedo que nunca antes pude expresar, tal vez por temor de ser señalada como una víctima, como una persona débil o simplemente por pena o vergüenza.

Entiendo y atribuyo en el buen sentido de la palabra, que todo este movimiento interno que ha causado en mí la Biodanza, me ha hecho autopoiesis, es decir, estoy generándome a mí misma, con valor y dependencia de una determinación impuesta por el ambiente...

En el modulo de La vivencia, con respecto al tema del caos al orden puede identificar lo siguiente:

...duda o temor, de estar haciendo las cosas de manera correcta con mis hijas o con mi vida, y de asumir responsable-mente las exposiciones a las cuales las he sometido. Hablo específicamente de mi hija mayor, la que tiene 15 años y la cual está consciente y al tanto de la agresión física a la cual estuve expuesta. Ella actualmente, me dijo que tiene un novio y yo siento miedo, por no saber que decirle o cómo llevar esta situación, siento que ni yo misma he sabido llevar una relación de pareja normal, y me pregunto cómo podría aconsejarla mientras madura en su relación. Confianto en Dios y en mi evolución personal.

He experimentado con Biodanza un efecto armonizador en mi misma, es algo que sé que está sucediendo en mí, es algo que está saliendo de

mí, es algo que ocurre para mi bienestar, pero que no sé cómo explicar, no sé cómo definir, lo único que sé por ahora es que quiero vivirlo...

En el módulo de los Aspectos Biológicos pude identificar aspectos vinculados al tema del caos al orden.

...Me sentí más integrada que en las anteriores. A medida que pasa el tiempo y realizo más maratonas y sesiones semanales, reafirmo mi pertenencia a esta manada, en este módulo sentí que se trabajó con el renacimiento interno, se activó nuestra parte sensual y la de fortalecer la confianza en nosotros mismos para atrevernos a hacer cosas nuevas, sin necesidad de juzgarnos o culparnos por cosas tan sencillas o triviales, como sentirte atraída por alguien y coquetear, al contrario, este tipo de sensaciones nos devuelven vitalidad y te hacen sentir vivo...

Del módulo de los Aspectos Fisiológicos al vincularlo al tema del caos al orden puedo citar lo siguiente:

...Realizamos una vivencia en Biodanza de dejar ir... Fue algo maravilloso, nunca antes había sentido ese amor puro, bello e incondicional por el ser que en su momento me había hecho daño, pues resulta que ahora somos los mejores amigos y esto me hace sentir muy bien, muy plena y muy feliz. Esta serenidad y esta plenitud que siento se expanden y refleja a mí alrededor...

En el módulo de los Antecedentes Míticos y Filosóficos de Biodanza pude identificar claramente lo siguiente:

...me hizo reflexionar con respecto al comportamiento y sentimientos de los Dioses, es decir, que el hecho de ser un Dios, no significa que debes ser bueno totalmente, porque la ausencia de esta conciencia, puede producir un desequilibrio. Por mencionar algunos ejemplos, Zeus mató con su rayo y entregó a su propia hija a su hermano Hades, Deméter dejó a la tierra estéril por perder su alegría y Orfeo perdió todo lo que había logrado por dudar y mirar atrás. Entonces qué rayos estoy esperando yo, para tomar la iniciativa y comenzar a poner orden con las cosas que quiero o no quiero tener en mí. Comenzado por el miedo que siento aun con Antonio al iniciar un proceso de divorcio conflictivo...

Esto me hizo reflexionar más aun sobre mi comportamiento pasivo y tolerante con personas que no lo merecen, y hasta abusan de mí. Debo definir mis propios límites, respetarlos e impedir que sean traspasados por alguien...

En el módulo de Identidad e Integración en Biodanza pude identificar lo siguiente:

...oye Joanna pero tú no pierdes tu esencia o tú no cambias, pero no lo había comprendido con exactitud hasta este momento. He comprendido que por más que pase el tiempo, los años, las experiencias buenas o no tan buenas, nosotros en nuestro interior seguimos siendo los mismos, pudiéramos realizar algunos cambios externos e internos pero nuestra esencia nunca la vamos a perder. La identidad es lo único que en mí permanece a pesar de los cambios.

Entonces cada persona tiene su identidad única y se hace esencia frente a otra persona. Esta esencia es invariable y a su vez se transforma constantemente. La identidad es siempre la misma y al mismo tiempo cambia de aspecto con la edad. Debemos tener presente esto. Asimismo debemos ser conscientes de nosotros mismos, conscientes de nuestro propio cuerpo y conscientes de que somos diferentes. Al tener consciencia de mi identidad, estoy consciente de sentirme vivo...

En el módulo de Trance y Regresión en Biodanza pude observar lo siguiente:

...El trance, me parece un estado necesario para la expansión de la conciencia hacia un nivel más elevado. Muchas veces hemos pasado por un estado de trance sin saberlo. En este sentido, me pareció fascinante dejarme llevar y entregarme al estado de trance, soltar el control de mis movimientos corporales y dejar hablar al cuerpo con su propio movimiento espontáneo, es una sensación divina, es una sensación de libertad.

Unido al trance, como ya se dijo antes, simultáneamente sucede la regresión, en la que podemos modificar de manera consciente, algunas condiciones pasadas en nuestra infancia, lo que hace que la regresión nos ayude a una renovación interna...

En el módulo del Movimiento Humano en Biodanza pude identificar lo siguiente:

...Nos hace un llamado a la conciencia, a detenernos y ver cómo caminamos por la vida y qué vamos expresando con nuestro caminar, qué

parte de mi cuerpo esta rígida o paralizada por los miedos. Asimismo me invita a observar los diferentes andares de los demás, sin intención de juzgar, sino más bien de identificar que está expresando con su cuerpo.

Y a la medida que podamos ir soltando todas esas emociones reprimidas por años en nuestro cuerpo, y que expresamos con nuestro movimiento particular, de esta misma manera nos estaremos abriendo a recibir nuevos cambios en nuestras vidas y fluir con ritmo armónico hacia nuestro bienestar...

En el módulo de Vitalidad en Biodanza con respecto al tema del caos al orden pude identificar lo siguiente:

...confieso que yo estaba como en shock, aterrada con un divorcio contencioso, una bebé recién nacida, embarazada de nuevo y personas a mí alrededor reprochándome. Este señor mi segundo esposo, siempre presentó síntomas de molestias y celos, yo creía que se debía a los conflictos generados por lo contencioso del primer divorcio, pero no fue así. Después del divorcio los celos continuaron y alegaba que todo esto se debía a que no estábamos casados, acepté casarme, pero aun así los problemas seguían, me sentía acorralada, vigilada, me sentía privada de libertad, su comportamiento llegó a tornarse agresivo hasta llegar al maltrato físico y violación.

Actualmente, de todas estas experiencias aun me siento cohibida, siento que las personas me juzgan o reprochan por haberme divorciado una y otra vez, como si hubiera hecho algo malo y que debería pagar, como si no tuviera derecho a ser feliz.

Creo que todo esto tiene mucho que ver con la capacidad para expresarme libremente. Muchas veces quiero pasar desapercibida, que nadie me vea, que nadie me pregunte.

Me encuentro en este momento definiendo mis límites, sin ofender o hacer sentir mal a nadie. Dando lo mejor de mí, para dejar el mejor ejemplo a mis hijas de preservar la vida, pero una buena vida confiando en su Ser interno...

En el módulo de Afectividad, con respecto al tema del caos al orden, pude identificar claramente dónde logré alcanzar el orden; y es en el siguiente párrafo:

...Lo importante que es el afecto, los gestos, el contacto y las caricias desde muy temprana edad. Puedo recordar esa sensación de seguridad y bienestar que sentí al ser contenida en el regazo de nuestra compañera, y que al tenerla a ella en mi regazo la sensación fue de como si estuviera dando arrullo a una de mis hijas.

Afecto o Afectividad le encontré mucha relación con una frase que les menciono siempre a mis hijas, cuando vienen a mí con un dolor o una queja, y yo les digo así, Ven acá pequeña que El Amor Cura acompañado de una caricia y un beso en la parte afectada. Parecen palabras mágicas, porque en verdad funcionan, y ellas se sienten aliviadas y confianzas al instante...

En el módulo de Trascendencia en Biodanza con respecto al tema del caos al orden identifiqué lo siguiente:

...Como lo dice el concepto de trascendencia es la superación del ego e ir 'más allá' de la nuestra propia percepción, para identificar que somos uno con el todo (Naturaleza y Personas).

Debemos tener una experiencia de trascendencia para lograr un cambio de conciencia. Wow, esto es algo extraordinario, porque hemos escuchado en otros espacios de que todos somos uno, todos formamos parte el mismo universo, lo que le pasa a uno afecta al resto, esto va más allá del entendimiento del ser humano, ya que no es posible en su mente racional. Yo creo que esto es cierto, que formamos parte de la unidad, porque nos identificamos con lo que le está pasando al otro, por muy diferente o distante que estemos de esa persona, siempre nos afecta hasta si nos hacemos de la vista gorda, porque esa otra persona nos muestra la parte oscura de nosotros mismos que no somos capaces de aceptar. Particularmente cuando las personas comparten su esencia o vivencias en la ronda de iniciación de Biodanza, es como si nuestros sentimientos se pusieran de acuerdo y expresamos lo mismo desde posiciones diferentes y el que no participa igualmente se ve reflejado en el otro.

En cuanto al trance y la regresión, son pasos importantes para que se dé la trascendencia. Ya que debemos transitar o atravesar el camino de regreso para nuestra etapa inicial antes o después del nacimiento, para lograr reeditar y reparar las primeras experiencias de vida y poder lograr

el cambio en nuestro estado de consciencia. En el estado de regresión nos reconectarnos con nuestra fuente.

La regresión es una función natural del ser humano, es la posibilidad de remontarse hacia el pasado y conectarse con el origen...

Analizando la Presencia del Caos en el Modelo Teórico.

El Modelo Teórico de Biodanza según mi punto de vista es un Sistema Abierto, creado por Rolando Toro Araneda a partir de 1965. Inspirado y motivado por sus experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos, éste modelo ha pasado por varias modificaciones hasta llegar a hacer lo que es ahora.

El modelo Teórico en su base describe el caos, que al mismo tiempo tiene un movimiento de Anábasis (término griego que significa subida, expedición hacia el interior), que nos lleva hacia las primeras condiciones de vida, es decir donde se producen los primeros procesos de síntesis de las primeras moléculas a partir de otras moléculas, es un principio de vida cósmica y es por eso que decimos que venimos del cosmos.

Luego lo compone un Eje Vertical donde se da una Filogénesis (que no es más que la evolución de los seres vivos desde la primitiva forma de vida hasta la aparición del hombre), de manera que, este Eje Vertical está compuesto entonces por Potenciales Genéticos, Nacimiento, Protovivencias, Líneas de Vivencia, Eco Factores Negativos y Eco Factores Positivos.

En su Eje Horizontal, se compone en su lado Izquierdo: Conciencia de Identidad desde donde pasamos por medio de trances hasta su lado Derecho que es la regresión. Este movimiento o este transitar, es un movimiento pulsante y constante de ir y venir desde la identidad a la regresión. Partimos de nuestra identidad y transitamos hasta llegar a nuestros orígenes, (etapa perinatal e infancia y regresamos nuevamente a nuestra identidad. En este tránsito de la identidad a la regresión y viceversa, se tiene la posibilidad de reeditar muchas de nuestras protovivencias, para reparar o sanar aquellas vivencias que nos marcaron desde muy temprana edad, y regresar renovados con la consciencia expandida.

En la parte Superior este Modelo describe a la integración, Camino a la Gracia, Inconsciente Numinoso (descrito por Rolando Toro Araneda), Inconsciente Colectivo (investigado y descrito por Jung.), y el Inconsciente Personal (investigado y descrito por Freud).

De esta manera se compone básicamente el Modelo Teórico de Biodanza desde mi punto de vista.

Entrelazando nuestro tema de estudio del Caos al Orden, podemos ratificar la presencia del Caos y del Orden en nuestro Modelo Teórico. El cual nos muestra que son tan importantes como la vida misma, mejor dicho, son parte de la vida misma, porque nacimos de un gran Caos, venimos del Big-Ban, somos polvos de estrellas y seguiremos experimentados situaciones de caos por todo el transcurrir de nuestra vida, solo tenemos que hacernos conscientes de esto y no resistirnos, porque seremos expuestos al caos constantemente, al caos producido por el inconsciente personal y el caos producido por el inconsciente colectivo. Está en cada uno de nosotros identificar que son Caos necesarios para restablecer el orden perfecto de nuestra existencia, y que nuestro transitar en esta vida debe ser en dirección hacia arriba, sin detenernos en hacer preguntas, ni buscar respuestas, sin perder la dirección del camino a la gracia, hasta llegar a la expansión de la conciencia, hasta experimentar el inconsciente numinoso, es decir, hacia experimentar la iluminación de nuestro Ser.

2.3 Desmitificación del Caos en la Cotidianidad. Norvelia Velásquez.

*“Yo soy lo que soy no soy lo que ves
Yo soy mi futuro y soy mi ayer
Y hoy son tan sólo este amanecer
Y los ojos que te vieron nacer
Soy tan simple que casi ni me ves”*

Somos, Axel

Iniciando esta reflexión puedo decir que a mi parecer nuestra misión con ella desde lo teórico, y desde la percepción que podemos dejar en el lector, es calificar el caos como parte natural de los sistemas vivos y del universo en general, quitarle el

velo de temor que lo encerró en los últimos siglos, donde se pretendió tener una realidad lineal. El creador de la Biodanza, Rolando Toro Araneda, tenía una conciencia profunda sobre el caos, la complejidad del universo, del Ser Humano, y creó a semejanza de nosotros un Sistema Caótico: El Sistema Biodanza, pues nos reconoce como seres caóticos y ordenados, cambiantes, en permanente autoactualización, con la creatividad como medio para lograrlo. Si bien, no se observan maratonas o mucho material teórico sobre el caos en el Sistema Biodanza, esto no indica poca importancia, sino por el contrario, es que su esencia es permanente, como la esencia humana, de lo vivo y del universo, nuestra misión hacerlo visible.

En la revisión teórica realizada observé que existe bibliografía sobre caos y orden, existen múltiples referentes, pero pocos desde la visión de leyes que están interconectadas con la vivencia humana, siendo una teoría muy relacionada con la de la complejidad. Ya incluso hay acercamientos a la interpretación de la salud a través de la teoría del caos y los fractales, percibo que nuestro aporte será el hilar la teoría del caos con la vivencia humana en el Sistema Biodanza, y cómo el sistema aporta a ese continuo caos y orden. En la revisión de músicas, poemas, el caos y el orden está en toda experiencia humana.

Uno de los elementos más importantes a desmitificar es que el caos y el orden son excluyentes. No hay forma de separarlos, el orden existe porque lo antecedió el caos y el orden en sí mismo es caótico, pues es cambiante, ya que nuestro sistema se autoorganiza dependiendo de la demanda del entorno. Si realmente fuésemos lineales sería imposible el proceso de adaptación, para el cual los humanos hemos sido sumamente eficientes. El caos explica al orden y son mutuamente necesarios. Otro elemento importante a aclarar es el hecho que el caos no es sinónimo de desorden, tiene sus propias leyes y siento que nuestra tarea es comenzar a calificarlo, pues ha sido muy descalificado su uso en la cotidianidad al verlo como negativo, cuando realmente es el padre-madre de todas las posibilidades. De esta forma el caos se convierte en nuestro aliado, en las posibilidades infinitas y en las

vías de construir nuevos órdenes, el llamado a reconocer que nuestra naturaleza es dinámica y no estática.

En este sentido, es la cultura quien ha llevado a tergiversar la visión originaria del caos. Humberto Maturana plantea que en nuestra cultura patriarcal vivimos en la desconfianza, y buscamos certidumbre en el control del mundo natural, de los otros seres humanos, y de nosotros mismos. Continuamente hablamos de controlar nuestra conducta o nuestras emociones, y hacemos muchas cosas para controlar la naturaleza o la conducta de otros, en el intento de neutralizar lo que llamamos fuerzas antisociales y naturales destructivas, que surgen de su autonomía. Para nosotros esta autonomía cambiante es el caos.

Este autor plantea la importancia de volver a una cultura matríztica, esa de nuestros antepasados (prepatriarcal). Todo indica que vivían en dinamismo armónico de la naturaleza, y que usaban sus señales para interpretar los ciclos, y las diferentes formas del vivir de las plantas y de los animales para evocar esa armonía, aunque toda la naturaleza debe haber sido para ellos un continuo recordatorio de que todos los aspectos de su propio vivir compartían su presencia, y estaban así preñados de sacralidad. Por esto se observa que veían en la naturaleza esa representación de las fuerzas de lo vivo y se alineaban a ellas.

Es así, como semejante a esta visión matríztica y esencialmente Biocéntrica, Biodanza nos devuelve a la sabiduría de ver el caos como cotidiano, sin temor. Siento que por eso tal vez Rolando Toro Araneda no le dio el nombre de caos a todo el modelo y lo ubicó en la parte inferior del eje vertical, sino simplemente al indicar que es un sistema de integración humana y por ende de conexión (con nosotros, el otro y el todo), ya allí está implícito el caos y el orden con todas sus leyes. Acercarnos a esas ceremonias ancestrales de las tribus, de los griegos, de los romanos, quienes escuchaban al caos en la naturaleza, percibían sus leyes en la cotidianidad, susurraban sus mensajes en las leyendas y los mitos, nos poblaban de imágenes caóticas llenas de cotidianidad... Porque el caos es NATURAL por ser parte de la naturaleza (incluida la humana). Es la “civilización” la que nos ha alejado de esas imágenes arquetipales por “empírica, salvajes, poco cultas”, que nos daban

la pista de la verdadera naturaleza de lo vivo, y nos introdujo en una fantasía de linealidad, que es la que realmente crea el SUFRIMIENTO...No el Caos. Incluso el grupo de Biodanza nos hace tribu, volviendo así un poco más a nuestra esencia, nuestra naturaleza, haciendo llevadero desde otro espacio más amable nuestra eterna danza de caos y orden...son dos extremos del mismo polo que realmente danzan entre sí.

Biodanza se convierte para quienes danzamos en nuestra forma de ordenar el caos, pero más significativo aún, es nuestra forma de expresar más allá de las palabras, en nuestro cuerpo (que es representación fractal del todo) esa danza del caos al orden. Y también del orden al caos, pues eso no lo he comentado pero como el orden es realmente cambiante, el entrar en el orden es la señal del próximo caos para un nuevo orden tal vez en otro nivel del espiral, que para nosotros sería en otro nivel de conciencia.

En el grupo de Biodanza vivenciando el movimiento de trance y regresión volvemos a la fuente (de todas las posibilidades y de la vida que es el caos), que nos recuerda que somos un fractal que representa la vida y comenzamos a reconocernos como un universo (caótico por definición) en el cual también tenemos fractales y sistemas internos (caóticos por definición al ser parte fractal de la fuente caótica). Esta conciencia de alguna manera cambia la visión del caos, pues lo convierte no en un evento excepcional, si no la forma natural de interconectarse con la vida. Y si iniciamos el cambio en la forma de expresarnos sobre él, también cambiará la forma de experimentarlo, pues no es igual la experiencia del caos si lo vivenciamos desde la “lucha”, o vivenciarlo desde la posibilidad que sea una “danza”.

Biodanza toma principios de organización del caos, de hecho los siete poderes de la Biodanza, tiene elementos de las leyes que rigen el caos:

La danza y la música, son elementos fractales (5° ley del caos) de la realidad y de nuestros propios sistemas representados en arte, que son autoorganizadoras (1° ley), la vivencia que está relacionada con explorar lo que existe en su complejidad y simplicidad sin incluir la razón (4° ley) y asociado también a la relatividad del tiempo porque todo momento es ahora, y en esa vivencia podemos revivir momentos del

pasado, o proyectar los del futuro como si estuviese sucediendo. Ese es el poder de la vivencia más allá del tiempo (6° ley), la caricia y el grupo están íntimamente ligados al efecto sutil que tienen estos elementos en la vida personal y de los miembros de esta matriz de renacimiento, como la danza de uno de nosotros puede sin saber, avivar la vida de otro, como una daza cambia la mirada de la vida el sutil efecto mariposa (2° ley) , y como “seguir la corriente de la cooperación, abrazar la diversidad e integrarnos en el flujo espontáneo de la autoorganización, desconfiando del aislamiento, la competencia y los órdenes cerrados de la sociedad” (3° ley). El trance y la expansión de conciencia nos recuerdan la ley de la corriente de una nueva percepción, volver a unirse con el todo con el gran origen del fractal...el universo (7° ley). Ver Cuadro I del Capítulo III.

Es así como desde mi análisis, el poder de Biodanza ha sido saber identificar e incluir el caos con todas sus manifestaciones en este sistema.

También está muy relacionada la teoría del caos con los planteamientos de Humberto Maturana referido a la Autopoiesis, pues somos una representación que se reconstruye continuamente desde esta creatividad caótica.

Biodanza en sí misma es la danza del caos al orden, pues propone vivencias deflagradoras, que van generando el movimiento natural para el constante cambio creativo. El sistema trabaja el caos desde acercarnos al orden (integrar), para en la próxima vuelta del espiral volver al caos creativo, ya es evidente en el modelo teórico, ahora lo hacemos evidente en la cotidianidad.

Es imperativo desmitificar el caos, para ampliar la conciencia y comprender que cualquier momento es sagrado porque todo es creado por el flujo de la vida , es comenzar a quitar etiqueta de sagrado y profano, bueno y malo, caos y orden.

Luego de lo planteado, Biodanza tiende un puente en la disociación entre ciencia y arte (tomando lo lineal de la ciencia y lo complejo y caótico del arte), nos permite adentrarnos en los sutiles matices de la música y danza de la vida, y no simplemente a numerar o describir “hechos”. Esta conciencia incipiente en nosotros los humanos, según plantea Brian Swimme (1998) es por ser los más inmaduros, la especie humana es la recién llegada al universo y nos estamos adaptando a él.

Realmente lo trascendente de lo que hacemos con este trabajo de investigación es aportar ese sistema desarrollado por el ser humano, que nos identifica como especie: “la conciencia”, mediante ella tenemos la oportunidad de apreciar el mensaje del caos para nuestra evolución.

La humanidad tal como plantea Swimme (1998) da la oportunidad de apreciar la increíble belleza del universo (caótica) valorada por nuestra conciencia. El caos en si mismo está allí, esperando que tengamos conciencia del él y su belleza, pues solo nosotros podemos hacerlo, solo nosotros tenemos intrínsecamente la capacidad de valorar su grandeza.

Más allá de describir el caos, o de incluirlo en Biodanza, nuestro rol es hacerlo visible a la conciencia de otros también y así puedan a su vez apreciarlo.

El Cuerpo Camino de Salvación: Las Pistas del Caos en mí Vida.

La vivencia personal y la danza del Caos al Orden acompañada por el Sistema Biodanza.

*Encender nuestra llama no es solo por nosotros sino por el mundo.
NO florecer es quitarle posibilidades al amor de ser polinizado.
Lo que hacemos es por nosotros, por el otro, por la creación misma,
desde la especial y única expresión de la vida que cada uno de
nosotros es.*

Norvelia.

En mi caso, Biodanza inicio ordenando una de las experiencias más duras que he vivido: Mi divorcio, pero más que mi divorcio fue mi alejamiento de mis verdaderos intereses y de mi cuerpo, volviéndose la práctica de Biodanza un elemento integrador, creo que así iniciamos la mayoría, sintiendo que nos reconectamos, y eso empieza a ofrecer una sensación de orden: “Si existe una certeza en mí sobre cualquier relato integrador que pueda realizar de la teoría y la experiencia vivida en Biodanza, es, que me siento como una niña que comienza a experimentar sensaciones y emociones por primera vez (o tal vez reencontrarse con ellas después de mucho tiempo), y digo como una niña porque sucede casi con esa misma ingenuidad, apertura, agradecimiento, sorpresa, excitación y alegría con que los niños exploran la vida”. Vivencias extraídas de los relatos elaborados para cada módulo de formación.

Saber la experiencia tan individual, pero tan compartida, ser uno y ser todo al mismo tiempo, nos permite iniciar la integración humana que indica el concepto. Intuimos elementos sin saber la teoría, la conexión con uno se inicia aun sin saber ese concepto, como si se hubiese abierto una puerta a la necesidad del encuentro.

Las características del grupo de Biodanza y de la vivencia, me dan el permiso de ir introduciéndome progresivamente en el caos sin tantas resistencias ni miedo, la dulzura y potencia de la música permite que afloren los contenidos de tu interior y los vas hilando.

El orden va en el acercamiento al propio movimiento vital, el caos viene con cada giro que él da. *“Me sorprendo ahora mirándome con ternura, con menos severidad, comprendiéndome e iniciando la aceptación de todas mis características”*. El encuentro con el ritmo propio primer elemento integrador.

La conexión con lo instintivo es la brújula al mensaje de lo natural, porque lo instintivo es el llamado de la naturaleza, luego llega el auto cuidado y la aparición de las verdaderas necesidades...

Al disminuir el elemento defensivo y de imposición de mis ideas, comienza el equilibrio en las fuerzas de mi cosmos personal (placer- displacer).

...“Sentirme parte de algo, parte del todo. Creo que los aportes del grupo lo toque en la definición, sin embargo, quiero acotar que al momento de mirar a otro ser humano como se mira en ese encuentro, poder leer en él su aceptación, su ritmo, cómo incluso te piden permiso, es una fuerza que te hace sentir humano, reconociendo la humanidad del otro y la grandeza y divinidad que eso significa. En mi deja una sensación de infinito agradecimiento y de querer pertenecer. Además en mi ha despertado el deseo de dar de lo que recibo, no solo conectarme con el grupo de Biodanza, sino acercarme a otros seres humanos, ver con otros ojos a mi familia, compañeros, etc”...

El poder del amor inicia el caos, para recrearse, saber qué elementos de la civilización y de la crianza nos han alejado de nuestra esencia. Entonces inicia la sensación de nuevas necesidades. Comienza la confianza en la vida y permanecer por fe de que aun sin saber cómo, lo imposible sucederá. :” Lo Imposible Puede

sucedier”... y de hecho está sucediendo (no quiere decir que sea perfecto o agradable todo el tiempo, pero cuando la vida habla, estoy aprendiendo que no hay otro camino que escucharla)”. La verdad, la totalidad revelada, los nuevos elementos y eventos, comienzan a remover y acercar al nuevo caos creativo para integrar estos nuevos elementos.

En los elementos teóricos fuimos incluyendo a la complejidad, diversos teóricos que no son los más conocidos en los espacios formales de formación, especialmente los universitarios, iniciamos el llamado a salir del pensamiento científico lineal. “Saber que mi inconsciente vital está unido a mi inconsciente colectivo me hace tener una mayor consciencia de mi relación con el resto del mundo, de mis ancestros, y como cada ser es parte de mi vida, es ver con más claridad que todos afectamos a todos, que no debo ser indiferente al hermano, porque está directamente conectado a mí, y cada uno de nosotros está conectado al cosmos”, todo esto parte de la realidad fractal.

Ya en el segundo relato se observa el efecto mariposa, “Me he dado cuenta que cuando soy abierta, los demás son más abiertos, cuando soy relajada, los demás son más relajados, cuando les doy apertura generalmente me la dan a mí, es un sincronismo que estoy descubriendo, no desde el punto de vista psicológico que ya de alguna forma lo entendía, si no desde lo vital, luego les hablaré de otro amigo y lo que ha pasado con él y conmigo”.

El concepto de inconsciente vital ha sido sumamente poderoso y esclarecedor, entender que mi cuerpo tiene la inteligencia de la vida, que cada célula tiene la misma programación vital que el cosmos, que en mi misma soy un universo, y ese universo a su vez es capaz de organizarse de una forma perfecta (que es su programación natural) fractal, simple y complejo, sentido de la conexión con la naturaleza.

...“Y justo ese fin de semana me sentía muy molesta conmigo, hasta que dijeron esas dos palabras juntas: reaprendizaje y tiempo. Entendí en ese momento cuan injusta estaba siendo conmigo, llevo décadas con una programación, negándole a mi cuerpo muchas cosas, cómo pretendo

entonces pedirle que en dos meses cambie todo. Fue así, como me encontré a mi misma haciendo lo que muchas veces hago: pidiéndome algo que no es humano... no es real...no es sostenible". Homeostasis, eterno equilibrio cambiante.

En ocasiones la estabilidad del sistema, se mantiene mediante mecanismos perniciosos y dañinos, por eso es necesario e importante el caos modificador, "simplemente me invisibilicé ante el mundo. La estabilidad de mi sistema se convirtió en mi obesidad, esa defensa infantil generó el aprendizaje en mis células, interpretando que ese era el estado en el cual me sentía protegida, ahora entiendo porque me ha costado tanto salir de este círculo vicioso... cuando mi cuerpo cambia me siento sin protección. Es así como mi sistema debe reorganizarse haciéndolo progresivamente para no generar pánico en él... El proceso mismo de estabilización del sistema genera la percepción del caos, pero si no entramos en él no hay modificación.

La enfermedad ha sido un mecanismo para no apartarme del ser, a pesar de todo, mi cuerpo sigue siendo sabio. Sin haberlo escuchado él ha logrado sobrevivir mucho: tres cirugías, múltiples hospitalizaciones, ciertamente es claro para mí el atributo autopoyético que mi ser tiene, siempre presto a regenerarse, reorganizarse y reaprender"...

Aclarar el oído para escuchar la razón del caos y la necesidad del nuevo orden, desde lo más cierto que nos constituye como universo, nuestra corporalidad...dejar a un lado las máscaras que ocultan la realidad.

...“Principio Biocentrico... Este principio es el que da sentido a que a pesar de que la relación con mi cuerpo ha sido caótica aún permanezco viva, pues ese universo organizado en función de la vida me ha cuidado y protegido. Me impactó ver como la vida se organiza para que crezcamos y que el cambio de uno solo de nosotros influencia a los demás. (2 y tercera ley del caos).

La naturaleza del caos es lograr lo imposible, lo imposible puede suceder, si me doy el permiso, si me tomo el tiempo para madurar ese milagro; si hago consiente, entiendo e integro a mi sombra, y sigo quitándole espacio al miedo y a la vergüenza. Lo imposible puede suceder si acepto que mi naturaleza está diseñada para lograrlo... “...Porque lo imposible es lo cotidiano”...

Cada relato lo inicio con una especie de certeza al comenzar su redacción, este empieza con la incipiente claridad de comprender que soy UNA, que soy una integridad, que no estoy fraccionada ni dividida, y que poco a poco comienzo a vivenciar en esa totalidad... soy todo SOY UNA... DE MUCHAS FORMAS.

...“Creo que es parte de lo sabroso de esta experiencia para mí, me hace sencillo lo que antes creía complejo y me muestra la magnificencia no solo de mi existencia sino de LA EXISTENCIA, de todo lo vivo... Y me va dando poco a poco una nueva mirada de todo, con nuevos ojos, con nuevos pensamientos (poco a poco) y sobre todo con un sentimiento que aún no termino de explicar, de creer, creer y seguir creyendo que lo imposible puede suceder”....

Lo simple y lo complejo... Cada paso, cada relato me adentraba al caos y nuevos órdenes más profundos, era como la escalera hasta el inframundo a buscar las joyas, salir a un lugar más elevado, pero eso llevará a que la próxima inmersión turbulenta fuese más profunda y por tanto a veces mas ansiógena y dolorosa.

Al no permitir fluir en la fuerza del caos, en ocasiones desviamos su real efecto, porque no permitimos llegar al fondo del mismo para el resurgimiento, y en otros momentos, puede dejarnos desintegrados en vez de integrados. Ésto debido a nuestras corazas y distorsiones, que impiden el flujo vital...no es el caos en si mismo lo doloroso, sino nuestra forma de experimentarlo, de negarlo o de desviar esa energía que pulsa en nosotros.

Y esa es la tragedia de la humanidad, habernos separado de la conciencia de la conexión, pues en esa conciencia no habría forma de dañar al otro.

Otra sensación que me quedó grabada fue que la evolución no vuelve atrás, ya no soy la que fui, ni volveré a serlo, porque simplemente ya no es posible, y como ser humanos estoy haciendo mi selección natural.... Y mis acciones están influyendo incluso en mi carga genética, cosa que es un aporte para mí pero también para mi especie. Es una forma más palpable de ver esa frase de “cuando uno crece, todos crecen”.

Cada uno es creador de su propio universo, con bienestar o malestar, y de allí también lo doloroso del caos, pues si tapamos la posibilidad de creación natural y llamamos entonces caos a la represión, es la sensación del dolor por no permitir el flujo del caos y sentimos que el caos duele cuando realmente el sufrimiento viene dado por su represión. *“Muchas veces me he perdido, pues no he estado atenta a mi brújula, que son las emociones y sentimientos. Poco a poco comienzo a escucharme, ya no desde la razón sino desde un sensible corazón que emerge gradualmente”.*

Todo ese caos es para mantenernos en constante contacto con nuestra naturaleza, es el mecanismo natural que previene que nos desviemos de la vida.

Una cosa es la inercia y otra el caos, la inercia no te lleva a ningún lado.... Solo la conciencia de la misma te permite salir de ella: *“En este particular comencé a cuestionarme estos últimos quince días, comencé a pensar ¿por qué pareciese que mi problema recurrente es el peso? ¿Qué me hace mantener obesa? ¿Qué pasa conmigo?” ...Como trabajamos en la sesión el hecho que nosotros creamos nuestra realidad me pregunté entonces: ¿Qué pasa si rebajo?... Comparto con ustedes mi respuesta escrita:*

...“Acabo con mis excusas, mi excusa de vida es el peso, él me atemoriza, me dice que nadie podrá aceptarme, que no podré ni merezco ser amada, es mi escudo y mi acompañante, crece cuando le doy espacio y me lo quita a mí.

Era un baile que creía controlar, pero hoy ya me perdí, ya no lo quiero pero no se va y no sé cuál es el camino de retorno a lo que soy. Quiero volver a un mundo sin excusas para vivir, sin trampas para no ser.

No quiero seguir viviendo en las excusas, en el eterno juego del escondite, donde quiero y no quiero encontrarme.

Creo que en mi mente me he ido demostrando sistemáticamente que no puedo rebajar, me he asegurado de que mi ser vea cuan ineficiente es.

Me he llenado de vergüenza de mí, me he asqueado de quien soy, si rebajo no habría excusas de que no pueden amarme por mi peso, pues quedaré yo y el amor dependerá de mí.

Soy una lisiada y tengo muletas, las muletas de mi peso. Pero realmente creo que lo que sucedió fue que nunca caminé, no lo intenté, vi las muletas y me las puse y me convencí que era una inválida en el amor, y me creí indigente que solo se conformaba con lo que le pudieran dar.

No lo he intentado realmente, debo comenzar a rehabilitar mis músculos para poder caminar, porque realmente nada me lo impide, más que las mismas muletas que creí me apoyaban”...

Biodanza me permitía entenderme profundamente porque me llevó a tocar todos los aspectos de mi ser, desde estos 20 elementos teóricos ofrece una mirada más amplia e integradora, que empieza a ampliar la conciencia.

La inteligencia del universo no es desde esos aspectos cognitivos que valoramos tanto, sino va mucho más allá, la cognición es el medio que utilizamos para tratar de comprender, mientras que otros elementos como: la vivencia es más abarcativa, la observación, contemplación y experienciación del mismo deja la huella esencial de esa energía y la reconocemos porque es parte de nosotros.

No solo vamos integrando conocimientos si no a nosotros mismos. El instinto, las emociones es la brújula de la cual nos dotó la naturaleza para navegar en esos dos polos caos y orden.

Ir de caos al orden y del orden al caos, es lo que llamamos la trasgresión existencial. Zambullirme en las profundidades... Dejé de pensar tanto en palabras y comencé a pensar en imágenes.

...“Mis raíces, son esas bases que me nutren y conectan con el todo y la vida, esos son los arquetipos, esa energía que me impulsa y enlaza con la humanidad de forma instintiva... la energía arquetipal, que nos recuerdas esta eterna danza. Vivir con sal en la vida... Y aprender a soltar cuando llega el momento de perder. Y en estos meses he estado en ese inframundo y siento que pronto toca la primavera y subirá una nueva mujer, una renacida. Durante mucho tiempo me até a la imagen de Core, debía ser y verme pura y angelical, y en este devenir he comprendido “que mi alma pide más que la ingenuidad”, que en cada descenso al inframundo pierdo ingenuidad pero gano humanidad... y divinidad. Esa imagen Virginal me hace impenetrable, ahora quiero poder pertenecer”...

Cada vez entiendo más que mi luminosidad no está necesariamente en el cielo, sino que proviene de mis raíces.

Trance y regresión caminos de caos y orden... el puente a soltar el control y beber de la vida caótica... La sensación de que algo debe transformarse... la fuerza creativa que pulsa la sentimos pero en ocasiones no deseamos prestarle atención.

Del caos al orden cada vez más profundo y menos doloroso... respirar el caos, eso me lo ha dado el yoga.

...“En este momento caigo en cuenta, que para encontrar mi equilibrio en la respiración, no solo debo centrarme en lo que inhalo, sino también atender a lo que exhalo... No es solo lo que entra en mí (que ya se necesito dejarlo entrar por completo y sin miedo), sino también cuidar lo que sale, que es ese hálito que da vida a otros y a mis proyectos...”

Es milagroso sentir como soy UNA, y es ese cuerpo material del que tanto renegué , el vehículo para llegar y sanar mi alma, porque era mentira que estaba dividida, porque es mentira mucho de lo que por años compré y hoy veo con agrado la perfección de la obra de Dios en mi... Y sí, mi piel responde, se hace mas elástica, mas tersa, más clara... como YO”.

...“Ya no intento cerrarle el paso al vaivén de las aguas, que tantos tsunamis generaron en mi vida, no era el natural correr del agua el problema, era la antinatural barrera lo que creaba el caos”.

Frente a mí se colocó el poder creador: mi poder creador, que durante tanto tiempo permaneció dormido y ahora despierta como una vorágine que poco a poco voy entendiendo.

“El tema de creatividad movió como eje principal, esa obra en creación que soy, la imagen que viene es el de haber estado todos estos años invisible, desdibujada, siendo parte del deber ser, sin entender qué me faltaba, sintiéndome teniéndolo todo pero sin disfrutar nada, hoy entiendo que tiene que ver con mis potenciales genéticos reprimidos, uno de ellos era la creatividad, me hice invisible por años para no asumir la responsabilidad de crear, y cuando era inevitable la creación descalificaba su producto, no me sentía digna del poder de la vida y decidí estar aletargada.

Una imagen del caos creador que me encantó *“algo que cocinamos, y se llena de elementos ante la llama de la vida y que su producto es la expresión en si misma de la vida, pero con un toque personal del creador. ... somos una expresión de la vida pero a nuestra manera”*....Con cada caos el cambio no es total, siempre se conserva algo.

Vivo tal cual lo expresa la teoría del caos al orden. Siento el inevitable impulso de hacer cosas nuevas y colocar el sello de mi vida en todo lo que hago. Es como si cada línea de vivencia que trabajo se mezclara con la anterior, es la autenticidad que descubrí en la maratona de Sexualidad con el impulso y deseo de explorar que se presentó en Creatividad. Cada vez me atrevo más, los temores, la vergüenza van desapareciendo. Esas protovivencias cercenadas de todo lo que tenía que ver con la exploración, las vivencio nuevamente desde un delicioso y progresivo atrevimiento.

Elementos importantes de la Creatividad, razón del caos y orden:

...“Si hay algo con lo que me quedo de este módulo son con dos palabras que no creía asociadas a creatividad: humildad y paciencia, esa capacidad de elegir algo, centrarte en él y hacerlo prosperar dándole el tiempo necesario.

Pero sobre todo me llevo la necesidad de comenzar a ejecutar acciones precisas y puntuales para conseguir eso que si quiero: una familia propia. Y es comenzar por exponerme, mostrarme, es comenzar en la adultez a resignificar las protovivencias iniciales que tanto me aterrorizaban. Es comenzar a hacer las cosas, “salgan sapo o salgan rana”.... Centrar a los participantes con preguntas precisas, no quedarse solo en el mundo del pensamiento y del deseo, propiciar la visión del camino a la concreción existencial”...

El cambio creativo es continuo y constante:

...“Si hay algo que quedó claro para mí ese fin de semana, fue que algo ya no engrana en mi vida, que hay cambios que quiero dar, que hay decisiones que he pospuesto por años y tengo que tomarlas, la inefable certeza que a pesar de haber cambiado tanto, de haberme parido nuevamente, de sentirme apenas una recién nacida que llega a un nuevo mundo, la vida me pide morir nuevamente para renacer...

Es así como me acerco a este relato desde la sensible, explosiva, extasiante y a veces dolorosa (cuando mi ego lucha con ella) presencia de mi identidad.

Elementos de la trascendencia son importantes tomar en cuenta en el modelo de caos y orden desde la perspectiva personal:

...“ Pero más aún me impactó, comenzar a quitar los demonios que en ocasiones atribuimos al Ego, entender que esa estructura tiene un sentido que nos permite la adaptación al hecho de vivir en sociedad y tener que responder a ciertas pautas, y que realmente son los “problemas del ego” los que generan ese dolor que a mí me ha llevado a recorrer caminos de muerte por temor a la vida. Y esos problemas del ego para mí han sido el deseo de perfección, la rigidez, el deseo de aceptación, que me han llevado a esconderme para no equivocarme. Cavé un hueco y allí escondí mis tesoros (que no es más que mi ser, mi identidad), por temor a su brillo”...

Cada giro se parece al anterior pero lleva más profundo y más arriba.

...“Ya les comentaba que venía muy movida de la sesión de trascendencia y de ver todo perfecto como venía hace unos meses, la vida se me volvió un caos otra vez, se me murió la flor que estaba cuidando y se me estaba yendo de las manos la felicidad que conocía, el trabajo comenzaba a absorberme de nuevo, y me sentía perdida y enferma... tanto que físicamente estaba enfermándome nuevamente.... En ese momento estaba muy asustada, ya casi sin energía, hoy a la luz del modelo teórico, sé que ese caos es la base de mi vida, y la promesa que tendré al pasar por este proceso de transformación y crecimiento vida y vida en abundancia.

Mi llamado en esta maratona fue a no perderme y recordarme que estoy atada a la vida por fuertes hilos de amor que tienen mi nombre...Olvidar el deseo de encajar y abrazar mi naturaleza de crear, desde el profundo respeto y amor por la fuerza de la vida”.

“No es lo que yo voy a hacer por el mundo, es lo que la vida al escucharla hace por mí, y al ser un Ser mas naturalmente sensible, transito por el mundo de una forma más integrada que me permite hacer cosas diferentes y humanizadas y hace que otros puedan ver en mí lo posible como yo lo veo en mis hermanos de Biodanza (y en todas las personas en general).

Frente a ustedes está un ser tan diferente y tan parecido al que escribió el primer relato, hoy entiendo que Biodanza ha comenzado a hacer su acción social en mí. Es ese transitar del caos al orden:

“La primera acción social de Biodanza es con cada uno de nosotros, células y miembros de este sistema, que permeamos con nuestras acciones uniendo nuestras propias identidades escindidas (que forman parte de esa cultura divisionista de lo indivisible), y al integrarnos nosotros hacemos cada vez más cercana la integración del todo... porque si en mi familia abrazo, al menos más personas serán abrazadas, si en mi trabajo respeto, más personas se sentirán respetadas, si sonrío a todos, más personas creerán en la posibilidad de la amabilidad, mientras más tienda la mano, más personas creerán en la bondad.

Feliz de saberme una célula constructora de una nueva civilización”...

El Modelo Teórico: “La Danza del Caos al Orden, y del Orden al Caos”.

Tal como plantea el cuadernillo N°1 Definición y Modelo Teórico de Biodanza, “un modelo científico es una ‘imagen’ construida por el investigador para un sistema de la realidad. Esta imagen posee características semánticas y plásticas que tienen coherencia con el conjunto de fenómenos externos en observación. El ‘modelo’ nos permite pensar, de manera práctica, la relación entre un sistema normal (creado por el ser humano) y su exterior ‘natural’”. Es así como el creador de Biodanza, Rolando Toro Araneda, incluye en este modo lo de la realidad, como él llama el modelo de “hombre cósmico”, pues no es solo él, sino sus relaciones con el Universo (todo lo vivo), que se encuentra inmerso el caos, pues esta fuerza caos y orden es la fuerza que motoriza el universo.

En el modelo teórico el caos se ve reflejado claramente en el eje vertical, El universo presenta regularidades que actúan en el ‘caos’, la interpretación inicial del caos en el modelo están relacionados al origen de la vida, está en la ontogénesis de la vida, la génesis de la humanidad, y la génesis de cada ser (que como ya hemos disertado son expresiones fractales entre sí), es así como inicia el modelo, con la vida y el caos como todas las posibilidades para que la vida surja y vaya desarrollándose, según este modelo hasta las formas más elevadas y armónicas del

SER y de la Vida, como es la numinosidad y la gracia, es decir la integración del SER.

Esta integración no se logra de forma lineal sino el modelo plantea líneas ondulantes que son los potenciales genéticos que pulsan en esta danza de integración.

Dos conceptos de suma importancia son el de Anábasis y el de Catabasis, pues ambos plantean primero Anábasis: es un término griego que significa “subida”, expedición hacia el interior”... Lanzar hacia arriba. Desde la biología el anabolismo “el conjunto de procesos en los cuales se produce la síntesis de moléculas a partir de otras más simples” (es parte de la biosíntesis), es decir la creación a partir del caos, para luego de llegar a la integración producirse la Catabasis, significa descenso, en la literatura el término llegó a significar descenso o viaje a los infiernos. Es la transformación interna del propio ser que se manifiesta al descubrir la grandeza de su alma y la numinosidad de la misma, mediante un viaje que marca un antes y un después en la vida. También simboliza la transición del mundo profano al mundo sagrado, es decir, luego de llegar a la integración volver a estados de caos.

El modelo teórico de Biodanza inicia de la exploración de seres humanos en una situación de caos / desequilibrio. “Mi abordaje consistía en incluir la actividad corporal y estimular las emociones a través de la danza y el encuentro humano. Inicié sesiones de danzas con enfermos mentales, internados en la sección del hospital dirigida por el Profesor Agustín Tállez” (Cuadernillo Teórico definición y modelo teórico en Biodanza). Es decir que las primeras observaciones también provienen de las experiencias y danzas caóticas de estos enfermos mentales

Es de estas observaciones que Rolando Toro Araneda desarrolla el eje horizontal del modelo, la real danza entre la conciencia de identidad y la regresión:

“Con el objeto de inducir armonía y tranquilidad en los pacientes psiquiátricos, propuse danzas armoniosas y lentas, con ojos cerrados. La observación reveló que estos ejercicios tenían efectos contraproducentes, pues conducían a los enfermos, con facilidad, a estados regresivos. En esos casos las alucinaciones y delirios se acentuaban y podían durar varios días. Indudablemente, los enfermos, que por

definición tienen una identidad mal integrada, se disociaban aún más cuando realizaban movimientos que inducían regresión... En sesiones siguientes sugerí danzas euforizantes, a partir de ritmos alegres, que estimulaban la motricidad. El resultado fue un notable aumento del juicio de realidad y la desaparición de los delirios y alucinaciones”.

Es así como el caos y el orden también se observan en el eje horizontal, donde según mi percepción la conciencia de identidad representa el control consciente “el orden”, mientras que la regresión vamos a la fuente original de las posibilidades: el caos.

Según se plantea en la descripción del modelo teórico de Biodanza: La ecología humana se genera en la red de relaciones entre seres humanos. Al entrecruzarse las líneas del potencial humano, se produce la fecundación recíproca de dichos potenciales o bien se bloquean o inhiben. Los seres humanos son los más poderosos ecofactores existentes, porque las relaciones que se generan se dan en todos los niveles: orgánicos, vivenciales y noéticos, esto apunta a las leyes del caos relacionadas con la influencia sutil del efecto mariposa (2° ley) y la cooperación (3° ley).

2.4 La Danza del Caos al Orden: el arte de emerger a la vida. Thais Parra.

Somos, al mismo tiempo, el mensaje, la criatura y el creador. RT.

El Sistema Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer a nuestra vacía y estéril estructura de represión que vive la “nostalgia del amor”, para sumergirnos en la gran danza cósmica que transforma vidas, relaciones, contextos y realidades.

En el caos se originó la vida. Caos y orden son las dos caras de la misma moneda, la vida. El físico y filósofo francés Poincaré a finales del siglo XIX tuvo la primera deducción del caos; no lo visualizó en forma de desorden o de ausencia de leyes del universo, observó que el caos era la totalidad. Esta totalidad de donde emerge la vida, auto-organizada e integrada, que inspira en lo más profundo del hombre algo misterioso, conmovedor e incluso espiritual.

Igualmente, Rolando Toro Araneda reconoció esta verdad de la totalidad del caos enraizada en un cosmos unificado y único, al dejarla plasmada en el Modelo Teórico de Biodanza a través del cual define al “hombre cósmico”, representando las funciones originarias de vida propia de todo ser viviente definidas en la filogénesis de la especie humana, describiendo a su vez la ontogénesis del ser humano para llegar a la Identidad, la Integración y la Gracia.

Abro un paréntesis para compartir un fragmento del Relato de Vivencia sobre la Maratona de Definición y Modelo Teórico de Biodanza (2013), donde expresé:

“Al aceptar vivir con el síndrome de fatiga crónica y la fibromialgia tuve la sensación que iba a ser para mí el inicio de una nueva vida. Desde la definición del modelo teórico de Biodanza puedo afirmar que he hecho consciente la ontogénesis, es decir, la evolución de la especie humana en mí. Llegando a ser el SER HUMANO MUJER que SOY. Reconocer desde el modelo teórico de la Biodanza, el estado de transtasis que he venido experimentando dado el salto en la rampa evolutiva de mi estado, de mi ser, de mi salud, para mí es una maravilla.”

El modelo describe un eje vertical y un eje horizontal, ambos muestran la escala del nivel evolutivo del SER HUMANO. El primero, señala al caos como el origen de la vida de donde asciende el potencial genético signado por el Inconsciente Vital, Inconsciente Colectivo e Inconsciente Personal y presente en la constitución del SER HUMANO para lograr su Integración, es decir, el camino a la gracia en el desarrollo del Inconsciente Numinoso que muestra la Grandeza Humana.

El segundo, el eje horizontal, el primero en ser descrito por Rolando, a mi modo de ver lo propone para favorecer y promover la expresión de los potenciales genéticos y lograr el desarrollo evolutivo y la integración de cada persona desde el Sistema Biodanza. Este eje oscila en un campo pulsante entre dos estados: Identidad/Conciencia de sí y del mundo, y Regresión/Fusión con el todo.

Este eje es la guía orientadora para la creación de la propuesta biodancística de una sesión de Biodanza, la cual ofrece una serie de eco-factores positivos como: la música, la danza y las situaciones de encuentro para estimular el Sistema Integrador Adaptativo Límbico Hipotalámico (SIALH), activando funciones vitales, sexuales, de

renovación biológica, afectiva y de expansión de conciencia. Es decir, favoreciendo la ontogénesis y la integración de la persona desde el desarrollo de las 5 líneas de vivencia como son: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia, logrando la ascensión a un nuevo nivel de integración en la rampa evolutiva.

Desde estas afirmaciones muestro dos fragmentos de los Relatos de Vivencia sobre la Maratona de Definición y Modelo Teórico de Biodanza e Inconsciente Vital (2013) y donde expreso:

...”He logrado desarrollar desde la Biodanza una de las cinco líneas de vivencia, como lo es la vitalidad, que me ha llevado a atender nuevamente mi alimentación, las condiciones para dormir, para descansar, el ritmo de mis tareas y he revitalizado las ganas de vivir logrando así una armonía biológica, un equilibrio orgánico, una homeostasis con la cual experimento la conexión con el inconsciente vital y su relación con el instinto de preservar la vida”.

...”Danzar “el goce” como lo llamó Nelson, en la maratona del Inconsciente Vital y el Principio Biocéntrico, significó para mí experimentar la estimulación de la psiquis de todas mis células en mi organismo. Las propuestas de danzar mi propio erotismo, de conectarme con mi cuerpo, mi movimiento erótico, sentir y mover mis caderas generaron en mí, un despertar de los neurotransmisores de bienestar para el deseo sexual (la serotonina) y la hormona del amor (la oxitocina) que provocaron sensaciones y emociones que creía estaban muertas, me sentí viva, me sentí mujer. Sentí la sangre correr por mis venas, que mi piel respiraba y se humedecía, que mis genitales cobraban vida. Experimenté en este contacto con mi cuerpo, la conexión con la música y el movimiento, la estimulación de mi humor endógeno, el deseo de vivir y el placer, enlazado por un hilo de oro al inconsciente cósmico de donde viene la vida”.

El conjunto de ejercicios y/o eco-factores positivos estimulados desde el Sistema Biodanza desarrolla los potenciales genéticos, permitiendo en los participantes cambios de carácter evolutivo hacia su integración y una constante reorganización biológica de su organismo (Inconsciente vital). Es una constante danza del caos al orden impulsada por el origen de la vida y el principio biocéntrico, “la vida al centro”, pulsándose en el trance desde una danza caótica

de la conciencia de “sí mismo” a la regresión, vuelta al origen, un tránsito a lo primordial, reeditando las funciones fisiológicas, biológicas, psicológicas, armonizando e integrando el organismo en sus funciones y estados saludables que lo llevan a fundirse con el todo.

Desde estas elaboraciones menciono un párrafo descrito por mí, en el Relato de Vivencia de la Maratona Definición y Modelo Teórico de Biodanza (2013), luego de vivenciar la danza de fluctuar en el líquido amniótico en donde expresé:

“Esta danza me hizo revivir el día que me tocó nacer. Experimenté el difícil trabajo de parto que mi madre tuvo conmigo porque yo venía de pie y los médicos no se habían dado cuenta. Sentí el momento difícil y peligroso que fue para ella, su útero se le estaba desgarrando, le comenzó una hemorragia, el parto se estaba pasando. Asimismo, pude experimentar mi lucha dentro del vientre de mi madre para mantenerme viva, el miedo a morir, la angustia de mi parto, la falta de oxígeno, la inhalación de líquido amniótico y el comenzar a ponerme cianótica.

Con esta danza experimenté que yo luchaba con la vida, sin embargo, advertí otro momento de dolor cuando visualicé a los médicos que me sacaron del vientre de mi madre y afirmaron que estaba sin vida. Ví que ellos corrieron a atender a mi madre que estaba a punto de morir a causa de una hemorragia. Mientras tanto el pediatra que me atendía, se dió cuenta de un esfuerzo que hice para respirar y comenzó a darme reanimación cardiopulmonar, me ayudó a volver a la vida.

Luego al experimentar la ubicación de mi esencia en el cosmos como parte de un todo más inmenso, me hizo plantarme delante de mí ser y declarar mis cualidades, mi potencial. Hice contacto con mi inconsciente numinoso, sentí que había luchado con la vida para estar aquí con ustedes. Tuve la certeza que luché con la vida para estar en este universo para cumplir con el designio de Dios sobre mí, mi familia, mi localidad y mi país”.

Por lo que para mí, desde la Biodanza el caos y el orden son el principio y fin de la evolución de la vida universal, la cual se engendra, se genera, se potencia, se desarrolla y se transforma desde sistemas dinámicos y caóticos. La semilla muere para dar paso a la nueva vida. En la especie humana, un espermatozoide se funde en el óvulo y el óvulo se transforma al recibir al espermatozoide,

convirtiéndose los dos en un embrión, un nuevo ser vivo que crece anidado al útero de la madre de la cual se alimenta, crece y se desarrolla en una constante creación de maravillosos sistemas dinámicos caóticos de vida.

Estos años en Biodanza han significado un recorrido a lo interno de mi vida infinitamente interesante, desde recuperar mi dignidad, hasta romper con paradigmas y creencias, lo que me ha llevado a entender que la enfermedad que adquirí ha sido producto de mis renunciaciones, mis represiones, mis rabias y soberbias estancadas, sin drenar, que paralizan y detienen mi crecimiento como persona, mujer y como ser humano.

Les comparto otro fragmento de mi Relato de Vivencia de la Maratona, Aspectos Psicológicos (2013), que ejemplifica la danza del caos al orden. Describiéndolo así:

...“Llegué a mi primera sesión de Biodanza con muchas expectativas, con mucho miedo, pena, vergüenza y me atrevo a decir un poco de soberbia al constatar que iba a exponerme delante de un grupo desconocido y ajeno para mí, que hoy puedo identificar como mi sombra, sin embargo, también hoy la reconozco como mi luz y me dije en ese momento: “Bueno, Thais si llegaste hasta aquí, tienes que seguir adelante”...“Si todo se dio para que tú vinieras, es porque aquí vas a encontrar la ayuda que buscas”...“Qué importa que te vean danzar como una loca, tú necesitas encontrarte y amarte”...“No juzgues Thais, danza, danza, fluye, entrégate”. Así, con esta fuerza interior -mi luz- me dispuse a entrar en el recinto.

Fue biocéntrico, milagroso y trascendental ese primer contacto con la Biodanza, cuando en la sesión María Gracia nos propone hacer el segmentario de pecho, abriendo los brazos de adentro hacia afuera, abriendo el pecho. Fue una sensación, en un primer momento, como si me quitara un peso muy grande de la espalda y como si se me abriera el pecho de par en par para dejar latir con fuerza el corazón. Inmediatamente surgió el llanto primal con sollozos muy sinceros, aquel que no sabía de dónde venía ni por qué venía, sentía que no venía de un recuerdo triste, era como la respuesta a mis miedos, de entrar en mí y liberarme de ataduras, represiones, de culpas, y experimentar la liviandad

y la confianza en mí misma y decir: “yo sí puedo”, “esta soy yo”, “esta quiero ser yo”.

Al mismo tiempo, experimenté un llanto de reminiscencia triste cuando me vi ahí, como el resultado de una separación amorosa de mí misma, fue un llanto de recordar cuánto tiempo había estado separada de mí, de mi identidad, de mi esencia, de mi ser -Caos- y a la vez un despertar de conciencia de mi camino a la GRACIA -Orden- que hasta este momento experimento como la evolución de mi identidad y mi integración para tener y dar vida en abundancia a quienes me rodean, estar sana y ser feliz”.

El Principio Biocéntrico de Biodanza se inspira en esta intuición del universo organizado en función de la vida asociada a un mundo interconectado, un mundo orgánico, un mundo de sistemas en sistemas, un solo tejido con diversas tramas que fluyen y hacen el “todo”.

Los sistemas de vida evolucionan porque cooperan, se interrelacionan con la diversidad y se integran al flujo espontáneo de la auto-organización. Los sistemas caóticos complejos contienen una dinámica creativa en constante desarrollo que va de lo simple a lo complejo y viceversa.

Desde esta perspectiva descubro y reconozco que mi naturaleza humana biológica, fisiológica, psicológica, emocional y espiritual es la representación artística de la simetría caótica y de auto- semejanza de las leyes universales de vida, generada por diversos sistemas caóticos. Reconozco que soy la imagen de las formas, el orden, la interacción, el caos, los cambios y la evolución de los sistemas de vida del universo.

Hoy puedo decir que soy un ser vivo de la especie humana creada con las mismas fuerzas biocósmicas de vida en el universo, biológicamente organizado y en permanente creación para la evolución humana. Esta realidad de SER HUMANO en auto- semejanza con los sistemas de vida universal y cósmica fue captada por Rolando Toro Araneda y plasmada en el Modelo Teórico de Biodanza.

Desde estas afirmaciones presento un extracto de mi Relato de Vivencia de la Maratona de Identidad e Integración (2013), en la que el facilitador nos interpela

con la pregunta ¿Qué significa este módulo para la formación del facilitador de Biodanza?, a la cual respondí:

“Significa experimentarme y reconocermelo como ser único con atributos y potenciales en desarrollo para vivir por y para la plenitud de la vida. Yo soy instinto, soy ímpetu, soy vitalidad... “Soy la esclava del señor, hágase en mí según tu palabra”. Fue la vivencia que experimenté cuando me dejé conducir por el movimiento musical de la pieza: “YO, SOY LO QUE SOY”, disminuyéndose la distancia entre la música y la percepción de mi misma, no solo escuché la música, sino que me convertí en la música, en un acto de mediumnidad donde escuchaba una voz interior que decía, al mismo tiempo que danzaba: “Soy la esclava del señor, hágase en mí según tu palabra”.

Es por ello, que la Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, cuya metodología consiste en inducir vivencias integradoras que permiten al participante entregarse, dejando de lado todos los pensamientos para conectarse desde el aquí y el ahora y vivir plenamente el momento presente.

En este sentido, el Caos como principio de vida cósmica descrito en el Modelo Teórico de Biodanza nos invita a volver a la totalidad, a restablecer la conexión con los ritmos naturales de la vida, a perder la capacidad de predecir y controlar la existencia. Invita a nuestras mentes y nuestras almas a moverse en espiral, con una actitud de razonamiento estético, para vivenciar que somos parte esencial de la organización de la naturaleza, con una sensibilidad hacia el cambio y lo emergente, con sus mil posibilidades creativas de recrearnos en la nueva comprensión del tiempo y de nuestro camino a través de él para volver a conectarnos con la vida.

Desde estas elaboraciones reporto un párrafo descrito por mí, en el Relato de Vivencia de la Maratona de Trance y Regresión (2013), en la cual expongo:

“Llegué a la maratona a los dos días de haber perdido a un primo paterno, un primo cercano, familiar, amigo, fue el primo que estableció con mi padre una relación tan cercana como la de un hijo. En todas las circunstancias de la vida de mi padre siempre estuvo presente.

Participar de su funeral y encontrarme con toda la familia paterna fue un momento de gracia para mí, de reestablecer vínculos y afectos de infancia. Reconocer a cada uno con sus bondades y sus atributos me llenó de seguridad y confianza. Agradecí a Dios, por la estirpe de la familia y del padre de dónde vengo. Mi padre un hombre jocoso, guapo, de buen humor, buen “amigo de palos”, jugador, con un gusto especial por los tangos, los cuales cantaba y bailaba muy bien, pero con muy poco sentido de la responsabilidad, la paternidad y la familia.

Danzar el tango “Por una cabeza”, me llevó a conectarme con la maravillosa persona que fue mi primo, conectarme con mi padre y la hermosa familia paterna de la cual vengo. Danzar el tango, me llevó a experimentar la suprema felicidad de honrar la vida de dos seres queridos, de desear conquistar sus cualidades, atributos y su naturaleza humana. Dancé AGRADECIDA CON LA VIDA POR ELLOS Y POR MÍ, porque constituyen gran parte de lo que yo soy y quiero llegar a ser.

La experiencia de reparentalización con mi familia paterna me llevó a “vaciar la taza”, acerca de los sentimientos guardados sobre mi padre y su familia. Me ayudó a entrar a espacios oscuros de mí ser y salir gloriosa, renovada y orgullosa de sentirme parte de una familia que brilla desde su esencia. Experimenté el carácter renovador-integrativo de reparación y compensación psicobiológica del trance y la regresión. Descubrí que el trance significa: transitar de un estado de conciencia a otro. Es la experiencia de pasar del estado de conciencia vigilante, atenta y alerta a un estado de conciencia diferente; “entrar en trance”, es un mecanismo psico-fisiológico de entrega total a unas condiciones psíquicas y biológicas de la infancia.”

Es por ello que Rolando Toro Araneda afirma en el Cuadernillo de Ars Magna:

“El ser humano no es el centro del universo, el centro del universo es la Vida”. ...“la óptica biocéntrica nos permite penetrar en el mundo de fuerzas y acontecimientos que no pertenecen a lo humano, sino a la vida universal”...

En la Biodanza el caos engendra la vida de la especie humana que activa los potenciales genéticos inexplorados, los cuales atesoran miles de posibilidades que solo esperan ser expresadas, lo que convierte al humano en SER HUMANO, un SER que es más que sus aspectos biológicos, fisiológicos, psicológicos para

llegar a convertirse en un SER con Inteligencia Afectiva que desarrolla un Inconsciente Numinoso que lo lleva a SER un SER ESPIRITUAL - lo llamo yo - un SER ETERNO diría Rolando Toro Araneda.

Nuevamente les comparto un fragmento de mi Relato de Vivencia de Ars Magna (2014), cuando explico la oportunidad que tuve en esta Maratona de hacer un escaneo del desarrollo de cada uno de mis potenciales de vida, con el cual puedo mostrar lo que quiero decir con el SER ESPIRITUAL y el SER ETERNO.

“Desde la línea de creatividad que me correspondió preparar pude descubrir que llegué a Biodanza desvinculada, disociada de mis potenciales genéticos, viviendo desde las expectativas de los otros, manifestando una disociación afectivo-práctica, en la que tenía necesidades de afecto y no las buscaba, al igual que mostraba mecanización de mis acciones cotidianas con actitudes inconsciente irreflexivas, me llevaron a despersonalizar mi vinculación con los otros, ocasionando una descompensación y pérdida de la homeostasis y el equilibrio orgánico, emocional y afectivo.

Hoy me contemplo y me reconozco única, viva, conectada con mí ser de luz, con mis fortalezas y mis atributos. Escucho mis deseos, me muevo a lo que quiero y me atrevo a buscarlo y elijo. Me sorprende y me dejo sorprender, activo mi curiosidad, desaprendo, escucho a los otros, me adapto, recreo y no me detengo, voy poco a poco, firme, confiada y segura al encuentro del otro, mi prójimo.

En esta Maratona logré hacer un escaneo de mí, en el desarrollo de cada uno los potenciales genéticos y logré describir MI OBRA MAESTRA, YO. Desde este escaneo puedo reconocer los destellos de luz en la oscuridad, vi mis avances, mi desarrollo, mi compromiso con mi evolución humana, mi ampliación de conciencia, mi trascendencia y el desarrollo de mi espiritualidad establecida en una relación estrecha y cercana con mi maestro interior.

En esta obra de arte que es mi vida también puedo reconocer mis sombras que me hacen la mujer que soy y con ella reconocer mi renovada y nueva identidad construida, esculpida y amada desde cada destello de luz y sombra en cada uno de los potenciales.

Es una experiencia mística, “MI VIDA ES MI OBRA DE ARTE” al estar consciente y hacerme responsable de generar los procesos biológicos, orgánicos y homeostáticos desde la estimulación de la Biodanza para reeditar mi biología y mi genética humana para su evolución, por lo que, han requerido de mi parte sutileza, espera y paciencia con las células para que digieran la experiencia de íntasis y éxtasis que ofrecen a la persona estados crónicos de salud emocional, orgánica y psíquica para su bienestar.”

Desde esta perspectiva, Biodanza nos conduce al arte de vivir en plenitud existencial, desde un amor incondicional que se manifiesta en nuevos potenciales como amor incondicional, el coraje, la iluminación y el íntasis, características del SER ETERNO, SER DE LUZ Y SABIDURÍA CONECTADO CON LA VIDA, CON LA TOTALIDAD EN UNA CONSTANTE DANZA EXISTENCIAL DEL CAOS AL ORDEN PARA VIVIR LA VIDA CON DETERMINACIÓN EN EL CAMINO HACIA LA GRACIA.

CAPÍTULO III.- APORTES AL SISTEMA BIODANZA

3.1 El Caos como Elemento Central que Moviliza Nuestras Vidas

*“Uno no alcanza la iluminación fantaseando
sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad...
Lo que no se hace consciente se manifiesta
en nuestras vidas como destino”.*
Carl Gustav Jung.

Luego de ofrecer la experiencia individual a través de los textos únicos de cada integrante, llega un reto: Integrar. Así como el Caos-Orden en nuestros relatos ha sido un elemento que ha propiciado nuestra reconexión personal, ahora es un factor que combinará nuestras experiencias de vida y mediante la fenomenología de lo acontecido en cada una de nosotras, permitirá que se geste nuestro aporte en una visión unificadora del caos y el orden, para que desde los saberes comunes logrados en la investigación narrativa, brindar la oportunidad de seguir ofreciendo pistas para esta danza universal hacia la integración humana.

Un aspecto sumamente interesante, es que cada una de nosotras: Thais, Joanna, Norvelia y Jenny, llegamos a Biodanza con elementos particulares, historias familiares y personales que en algunos aspectos distaban entre unas y otras, pero con un elemento en común, la vivencia de encontrarnos en un caos existencial, la posibilidad de irnos adentrando en nuestras profundidades y la experiencia de ir integrándonos en nuevos órdenes... Y en nuevos caos.

Esta es la posibilidad de contarles y hoy recordar nuestra experiencia COMPLETA, con todos sus tramos, con luces y sombras y con la aceptación de todo eso, porque es lo que nos hace a nosotras y a la humanidad COMPLETAS E ÍNTEGRAS, reconociendo ambas caras de la misma moneda, ofreciendo un acercamiento amoroso y comprensivo a este proceso, al reconocerlo como parte de nuestra naturaleza, como parte del desarrollo del SER y sobre todo como parte de la fuerza natural que nos guía, una caótica energía que se auto-actualiza para permitirnos más allá de nuestra conciencia la permanente ADAPTACIÓN como sistemas vivos, con el propósito de lograr nuestra máxima

misión: PERMITIR QUE LA VIDA SE EXPRESE Y PRESERVARLA HASTA LA DESPEDIDA.

El caos es la pulsión de esa vida que desea expresarse en todo su esplendor, es decir, con todo lo que ES, que en ocasiones es difícil de comprender por nuestra conciencia que ha querido darle un matiz de linealidad a los hechos que acontecen.

Dentro del Sistema Biodanza, el acercamiento a esta experiencia de caos y orden es dentro de un entorno afectivo y amoroso, con progresividad, desde el descubrimiento de nuestros potenciales e incentivando nuestra parte sana, esto lo convierte en una experiencia HUMANIZADORA Y REPARENTALIZADORA. Sin embargo, no dejamos de atravesar nuestros propios inframundos y enfrentar a Hades, tránsito de vida que es necesario experimentar.

A continuación mostramos parte del relato de Thais Parra que muestra algunos de estos elementos:

...“Estos años de Biodanza han significado un recorrido a lo interno de mi vida infinitamente interesante, desde recuperar mi dignidad, hasta romper con paradigmas y creencias, lo que me ha llevado a entender que la enfermedad que adquirí ha sido producto de mis renunciadas, mis represiones, mis rabias y soberbias estancadas, sin drenar, que paralizan y detienen mi crecimiento como persona, como mujer y como ser humano”...

LO QUE DESEAMOS MOSTRAR:

*“Lo que niegas te somete.
Lo que aceptas te transforma”.*
Carl Gustav Jung.

Deseamos desmitificar la visión común que se le da al caos como fuente de dolor y malestar. Deseamos calificarlo, tal como lo manifiesta Norvelia Velásquez en su texto integrado: “como parte natural de los sistemas vivos y del universo en general, quitarle el velo de temor que lo encerró en los últimos siglos, donde se pretendió tener una realidad lineal... Nuestro aporte será el hilar la teoría del

caos con la vivencia humana en el sistema Biodanza y cómo el sistema aporta a ese continuo caos, un orden”.

En este sentido, es necesario hacer visible el caos, comenzar a observarlo como parte de nuestros movimientos vitales, pues esa es la energía que crea y mantiene al universo. Reconocerlo y hacernos preguntas sobre él nos permite progresivamente clarificar su mensaje, fluir de una forma distinta, pues si bien reconocemos que son experiencias que nos llevan por infinidad de emociones, sentimientos e incluso disconfort, al saberlas parte de la VIDA, es más probable que integremos el objetivo real de ese caos, y podamos darle un nuevo lugar al orden que genera, tal como expone Joanna Henríquez, en unos de sus relatos de vivencia:

...“La interrogante que me surge con respecto a mí y a este tema es, identificar, ¿qué cosa exactamente me hace falta aceptar, para poder emerger completamente renovada de este caos?. ¿qué cosa es la que estoy negándome a mi misma de manera inconsciente?, ¿qué es lo que aún no estoy reconociendo?, ¿qué está haciendo persistente esta situación en mi vida y que a la vez está impidiendo que mi luz propia brille plenamente”...

Y la necesidad de visibilizarlo como plantea Norvelia Velásquez en su integración de relatos:

“Al no permitir fluir en la fuerza del caos, en ocasiones desviamos su real efecto, porque no permitimos llegar al fondo del mismo para el resurgimiento, y puede dejarnos en lugar de integrados, desintegrados, pero es debido a nuestras corazas, distorsiones, que impiden el flujo vital...no es el caos en si mismo lo doloroso, sino nuestra forma de experimentarlo, de negarlo o de desviar esa energía que pulsa en nosotros”.

Esta experiencia es complementada por lo mencionado por Jenny Ulacio:

“Evocando las palabras de Mark Twain "Las personas son como la luna. Siempre tienen un lado oscuro que no lo enseñan a nadie". ¿Por qué negar una parte de nosotros que siempre ha estado ahí? ¿Por qué no

aceptarlo como lo que es, una parte de nuestra naturaleza que marcará las pautas de un crecimiento individual y mayor desarrollo personal?.

Otro aspecto importante como indica en su análisis Norvelia Velásquez, es que el concepto de caos y orden ha sido desarrollado por diversos teóricos, sin embargo, no todos desde la visión de leyes que están interconectadas con la vivencia humana, pero sí es una teoría muy relacionada con la teoría de la complejidad, ya incluso hay acercamientos a la interpretación de la salud a través de la teoría del caos y los fractales.

NUESTROS APRENDIZAJES:

“La libertad se extiende sólo hasta los límites de nuestra conciencia”.

Carl Gustav Jung.

3.1.1. Sobre las Leyes del Caos y otros Conceptos:

En primer lugar comprender que el Caos posee sus propias leyes, que rigen esta fuerza creadora y que uno de los factores que potencia es la CREATIVIDAD, en el universo y en nosotros como seres humanos parte de esa creación.

Tal como plantean John Briggs y David Peat en la Teoría del Caos existen tres componentes esenciales:

...“El control, la creatividad y la sutileza. El control por dominar la Naturaleza, por ende, es imposible desde la perspectiva del caos pactar con él, lo que significa no dominarlos sino ser un participante creativo....Más allá de nuestros intentos por controlar y definir la realidad se extiende el infinito reino de la sutileza y la ambigüedad, mediante el cual nos podemos abrir a dimensiones creativas que vuelven más profundas y armoniosas nuestras vidas”...

Estas leyes que pueden observarse en el Cuadro I, están íntimamente asociadas al modelo teórico y diversos elementos del sistema Biodanza, como los siete poderes de Biodanza y las líneas de vivencia.

Es así como observamos que el modelo Biodanza supo captar el elemento caótico dentro de la creación y tomarlo para incluirlo en el Sistema, pues somos sistemas caóticos. El sistema Biodanza al pretender representar esa realidad también es un sistema: cambiante y autoajustado, se refleja una realidad compleja tomando una gran cantidad de elementos, algunos propios y otros tomados de diversas teorías y pensadores.

Cuadro I. Leyes del Caos según Briggs y Peat y su relación con elementos Teóricos del Sistema Biodanza

Ley	Breve Descripción	Elemento del Sistema Biodanza con el que se relaciona
1.- Ley del Vórtice	Giro constante de energía creadora	Vivencias autoorganizadoras
2.- Ley de Influencia Sutil: Efecto Mariposa	Pequeñas acciones pueden generar Grandes cambios	El poder de la caricia y del grupo
3.- Ley de la Creatividad y Renovación Colectiva	Abrazar la diversidad y el flujo espontáneo de la auto organización	El poder del Grupo
4.- Ley de lo simple y Complejo	Pueden ser ambas cosas y pueden serlo al mismo tiempo, es la ciencia paradójica	El poder de la metodología vivencial
5.- Ley de los Fractales y la Razón	Observar el Arte del Mundo, los modelos de la naturaleza son modelos del caos	El poder de la Danza y la música como expresiones artísticas y fractales de la realidad, autoorganizadoras.
6.- Ley de Rizos Fractales	Relojes elásticos de la naturaleza (cada instante se auto organiza)	Todo momento es aquí y ahora, importancia de la vivencia que contiene todo lo necesario. Más allá del tiempo lineal
7.- Ley de Volver a Unirse con El Todo	Todos somos Uno	El poder del trance y la expansión de la conciencia

Es común percibir en el lenguaje y en los relatos de las experiencias diarias la resistencia a la vivencia del caos, la exposición como negativo y la sensación de dolor y sufrimiento asociado a él. En las experiencias vividas hemos podido identificar que este temor es causado en gran medida por el miedo a la propia luz y potenciales personales, por mantenernos en la zona de confort.

Así se observa en este fragmento del relato de Norvelia Velásquez:

...“Simplemente me invisibilicé ante el mundo. La estabilidad de mi sistema se convirtió en mi obesidad, esa defensa infantil generó el aprendizaje en mis células haciéndome entender que ese era el estado en el cual me sentía protegida, ahora entiendo por qué me ha costado tanto salir de este círculo vicioso... cuando mi cuerpo cambia me siento sin protección. Es así como mi sistema debe reorganizarse pero progresivamente para no generar pánico en él“...

Biodanza nos lleva a la sabiduría de ver el caos como cotidiano, sin temor. Sentimos que tal vez por eso, Rolando Toro Araneda no le dio el nombre de Caos a todo el modelo y lo ubicó en la parte inferior del eje vertical, sino simplemente al indicar que es un sistema de integración humana y por ende de conexión (con nosotros, el otro y el todo), ya allí está implícito el caos y el orden con todas sus leyes.

Luego se introdujo el concepto de la sombra, como elemento que marca o puede llegar a dirigir el caos en la experiencia humana, y comenzamos a observar en nuestros relatos estos elementos de oscuridad y disociación que reconocíamos en cada una de nosotras:

Joanna Henríquez:

...“Este tema del caos se está haciendo perfecto para mí aquí y ahora mismo, porque no quiero seguir siendo víctima de mi propia sombra, sino por el contrario, quiero hacerla mi mejor aliada, para que juntas podamos transitar por la vida“...

Thais Parra:

...“Llegué a mi primera sesión de Biodanza con muchas expectativas, con mucho miedo, pena, vergüenza y me atrevo a decir, con un poco de soberbia, al constatar que iba a exponerme delante de un grupo desconocido y ajeno para mí, que hoy puedo identificar como mi sombra”. Sin embargo, también hoy la reconozco como mi luz y me dije en ese momento: “Bueno, Thais si llegaste hasta aquí, tienes que seguir adelante“...”Si todo se dió para que tu vinieras, es porque aquí vas a encontrar la ayuda que buscas“...”Qué importa que te vean danzar como una loca, tú necesitas encontrarte y amarte“...”No juzgues Thais, danza,

danza, fluye, entrégate”. Así, con esta fuerza interior -mi luz- me dispuse a entrar en el recinto”...

Jenny Ulacio:

...“Pero era paradójico porque mientras más me modelaban la afectividad, yo más sentía y veía mi desamor, y allí era precisamente donde se hacía presente mi Caos”...

También **encontramos el rol de la cultura en nuestras disociaciones**, como esta dificultad de vivenciar el caos y sus consecuencias en nosotros es una más de las tantas enfermedades de la civilización, donde una cultura patriarcal nos ha negado la natural posibilidad de vivir integrados con la naturaleza, y no existe nada más natural que el Caos.

Y en este proceso de percepción de integración a través del sistema Biodanza se incluye un concepto central planteado por el biólogo Humberto Maturana: La **AUTOPOIESIS** “del griego auto-, auto, "sí mismo", y ποιησις, poiesis, "creación" o "producción"), es un neologismo utilizado para designar la organización de los sistemas vivos. Una descripción breve sería decir que la autopoiesis “es la condición de existencia de los seres vivos en la continua producción de sí mismos”.

Es esa capacidad de parirnos a nosotros mismos, tantas veces sea necesario, característica de nuestras células, de nuestro ser. Este concepto se encuentra presente en las siguientes vivencias expresadas en los relatos de:

Jenny Ulacio:

...“En el trabajo profundo con Biodanza pude comprender con mi propia experiencia la renovación orgánica, luego de haber detectado en mi colon un tumor y un fibroma en mi útero, serios problemas en mi tiroides, también mi sistema hormonal con demasiados problemas, y aun así fue sorprendente la renovación orgánica que se iba dando con mucha progresividad y evolución”...

Norvelia Velásquez:

...“La enfermedad ha sido un mecanismo para no apartarme del ser: a pesar de todo, mi cuerpo sigue siendo sabio, a pesar de no escucharlo él ha logrado sobrevivir mucho: tres cirugías, múltiples hospitalizaciones, ciertamente es claro para mí el atributo autopoyético que mi ser tiene, siempre presto a regenerarse, reorganizarse y reaprender”...

Pareciese que el proceso de integración y orden nos lleva a esta autopoiesis, y que probablemente nuevos caos deban llegar para la sanación y re-creación permanente de nuestro sistema.

3.1.2. Sobre el Modelo Teórico de Biodanza y su integración con la visión del Caos.

El modelo Teórico en su base describe el caos, que al mismo tiempo tiene un movimiento de Anábasis (término griego que significa subida, expedición hacia el interior) que nos lleva hacia las primeras condiciones de vida, es decir, donde se producen los procesos de síntesis de las primeras moléculas a partir de otras moléculas, es un principio de vida cósmica y es por eso que decimos que venimos del cosmos.

El Principio Biocéntrico de Biodanza se inspira en esta intuición del universo organizado en función de la vida asociada a un mundo interconectado, un mundo orgánico, un mundo de sistemas en sistemas, un solo tejido con diversas tramas que fluyen y hacen el “todo”.

El caos se ve reflejado claramente en el eje vertical, el universo presenta regularidades que actúan en el ‘caos’. La interpretación inicial del caos en el modelo está relacionada al origen de la vida, está en la ontogénesis de la vida, en la génesis de la humanidad y en la génesis de cada ser (que como ya hemos disertados, son expresiones fractales entre sí), es así como se inicia el modelo con la vida y el caos, con todas las posibilidades para que esta surja y vaya desarrollándose. Según este modelo las formas más elevadas y armónicas del SER y de la Vida, son la numinosidad y la gracia, es decir la integración.

El modelo describe un eje vertical y un eje horizontal, ambos muestran la escala del nivel evolutivo del SER HUMANO. El primero, señala al caos, como el origen de la vida de donde asciende el potencial genético signado por el

Inconsciente Vital, Inconsciente Colectivo e Inconsciente Personal y presente en la constitución del SER HUMANO para lograr su Integración, es decir, el camino a la gracia en el desarrollo del Inconsciente Numinoso que muestra la Grandeza Humana.

En este eje ha sido siempre observado el caos, sin embargo, en las vivencias de nuestras propias experiencias, sentimos que el caos se hace presente también en el eje horizontal, es allí donde al transitar de la conciencia de identidad, a la regresión además de la reparentalización también nos permite ir a la fuente de las posibilidades y nos devuelve en otro nivel de conciencia a la identidad (en ocasiones con la sensación de paz y armonía, y otras con dudas, planteamientos y necesidad de buscar respuestas y armonización), como se muestra en la vivencia de Thais Parra:

...Al mismo tiempo, experimenté un llanto de reminiscencia triste cuando me vi ahí, como el resultado de una separación amoroso de mí misma, fue un llanto al recordar cuanto tiempo había estado separada de mí, de mi identidad...

Consideramos necesario describir la transición que propone Biodanza de la Identidad/Conciencia de sí mismo a la Regresión, la Danza del Caos al Orden Existencial, porque en este campo pulsante los potenciales genéticos se expresan permitiendo al participante generar cambios de carácter evolutivo en una constante reorganización biológica, fisiológica, psicológica y espiritual que generan sistemas caóticos continuos y dinámicos de vida en el SER HUMANO para llevarlo a ser el SER ETERNO. Esto se evidencia en elementos planteados en el relato de vivencia de Thais Parra:

...“La experiencia de reparentalización con mi familia paterna me llevó a “vaciar la taza”, acerca de los sentimientos guardados sobre mi padre y su familia. Me ayudó a entrar a espacios oscuros de mí ser y salir gloriosa, renovada y orgullosa de sentirme parte de una familia que brilla desde su esencia. Experimenté el carácter renovador-integrativo de reparación y compensación psicobiológica del trance y la regresión. Descubrí que el trance significa: transitar de un estado de conciencia a otro. Es la experiencia de pasar del estado de conciencia vigilante, atenta

y alerta a un estado de consciencia diferente; “entrar en trance”, es un mecanismo psico-fisiológico de entrega total a unas condiciones psíquicas y biológicas de la infancia”...

El segundo, el eje horizontal, el primero en ser descrito por Rolando, tal como plantea Thais Parra lo propone para favorecer y promover la expresión de los potenciales genéticos y lograr el desarrollo evolutivo y la integración de cada persona desde el Sistema Biodanza. Este eje oscila en un campo pulsante entre dos estados: Identidad/Conciencia de sí y del mundo y Regresión/Fusión con el todo.

Este eje es la guía orientadora para la creación de la propuesta biodancística de una sesión de Biodanza, la cual ofrece una serie de eco-factores positivos como la música, la danza y las situaciones de encuentro para estimular el Sistema Integrador Adaptativo Límbico Hipotalámico (SIALH), activando funciones vitales, sexuales, de renovación biológica, afectiva y de expansión de conciencia, es decir, fortaleciendo la ontogénesis y la integración de la persona desde el desarrollo de las 5 líneas de vivencia como son: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia, logrando la ascensión a un nuevo nivel de integración en la rampa evolutiva.

Jenny Ulacio lo expone así en su relato de vivencia en la danza del eje horizontal:

...“Mientras más danzaba, más me acercaba a mi propio Caos, más clara veía y sentía mi sombra y todo lo que tenía por ordenar, por sanar, Biodanza me mostraba Orden, Luz, Amor, Agradecimiento, Honra y Reverencia, era una fuerte conexión con la Luz, con lo Grandioso, la Magia a través de todos sus potenciales genéticos y líneas de vivencias (vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad, y trascendencia)”...

En este eje horizontal tal como plantea en su relato integrado Jenny Ulacio:

...la regresión nos permite una vuelta psicobiológica a períodos perinatales o de la primera infancia, durante este estado y a través de los ecofactores positivos que nos ofrece Biodanza se reeditan algunas funciones fisiológicas de la infancia. Al salir del estado de regresión –y al

recuperar la percepción del mundo externo-puede inducirse la “reparentalización” mediante caricias, en personas que sufrieron abandono y carencia afectiva en la niñez, este retorno se caracteriza por ser un estado de “expansión de conciencia” y un sentimiento profundo de “renacimiento”...

Thais Parra evidencia esta reparentalización ahondando en la experiencia de caos en una vivencia de regresión al fluctuar en el líquido amniótico en la Maratona de Definición y Modelo Teórico de Biodanza:

...“Esta danza me hizo revivir el día que me tocó nacer. Experimenté el difícil trabajo de parto que mi madre tuvo conmigo porque yo venía de pie y los médicos no se habían dado cuenta. Sentí el momento difícil y peligroso que fue para ella, su útero se le estaba desgarrando, le comenzó una hemorragia, el parto se estaba pasando. Asimismo, pude experimentar mi lucha dentro del vientre de mi madre para mantenerme viva, el miedo a morir, la angustia de mi parto, la falta de oxígeno, la inhalación de líquido amniótico y el comenzar a ponerme cianótica.

Con esta danza experimenté que yo luchaba con la vida, sin embargo, advertí otro momento de dolor cuando visualicé a los médicos que me sacaron del vientre de mi madre y afirmaron que estaba sin vida...”

La fuerza que genera la posibilidad de cambio, de creación es el caos y la fuerza que va ordenando es el amor, que para nosotros en el sistema Biodanza viene significado por la línea de la Afectividad. Al entrecruzarse las líneas de potencial humano, se produce la fecundación recíproca de dichos potenciales o bien se bloquean o inhiben. Los seres humanos son los más poderosos ecofactores existentes, porque las relaciones que se generan se dan en todos los niveles: orgánicos, vivenciales y noéticos, esto apunta a las leyes del caos relacionadas con la influencia sutil del efecto mariposa (2° ley del caos) y la cooperación (3° ley del caos), tal como se observa en la vivencia de Norvelia Velásquez:

...“Las características del grupo de Biodanza y de la vivencia te dan el permiso de irte introduciendo progresivamente en el caos sin tantas resistencias ni miedo, la dulzura y potencia de la música permite que afloren los contenidos de tu interior y los vas hilando.... Me he dado

cuenta que cuando soy abierta, los demás son más abiertos, cuando soy relajada, los demás son más relajados, cuando les doy apertura generalmente me la dan a mí, es un sincronismo que estoy descubriendo, no desde el punto de vista psicológico que ya de alguna forma lo entendía si no desde lo vital, luego les hablaré de otro amigo y lo que ha pasado con él y conmigo”...

Asimismo, podemos evidenciar que la tránstasis fue ese salto cuántico a nuevos estados de conciencia y nuevas formas de SER en el mundo, el paso momentáneo en esa danza de caos al orden hasta el próximo movimiento.

A continuación la vivencia de Thais Parra en este sentido:

...“Significa experimentarme y reconocirme como ser único con atributos y potenciales en desarrollo para vivir por y para la plenitud de la vida. Yo soy instinto, soy ímpetu, soy vitalidad... “Soy la esclava del señor, hágase en mí según tu palabra”. Fue la vivencia que experimenté cuando me dejé conducir por el movimiento musical de la pieza: “YO, SOY LO QUE SOY”, disminuyéndose la distancia entre la música y la percepción de mi misma, no solo escuché la música, sino que me convertí en la música, en un acto de mediumnidad donde escuchaba una voz interior que decía, al mismo tiempo que danzaba: “Soy la esclava del señor, hágase en mí según tu palabra”...

Observándose en el relato elementos de trascendencia e integración, este fragmento es una metáfora de lo numinoso, de la entrega del ego a lo que es más grande, a la totalidad, evidenciando el axis superior de la Gracia hacia el que tiende la evolución interior de cada persona.

Como aporte final observamos que, si bien es cierto, el modelo teórico plantea el caos en eje vertical (pues de allí nace), el movimiento hacia el orden se da en el eje horizontal, es allí donde se observa la danza del caos al orden, atravesados en espiral por los potenciales genéticos, los ecofactores y las interacciones con otros individuos, y en esta danza al ir de nuestra conciencia de identidad a la regresión y volver de haber bebido de la fuente que es caótica (pues está llena de la energía universal), vamos cada vez integrándonos con

nuestra verdadera identidad, fluctuante, actualizándose en nuestro propio desarrollo ontológico.

Reparentalizarnos e integrarnos no ocurre desde una visión simplista y purista de elevación, ocurre al mirar y vivenciar el caos para integrarlo y regresar a la conciencia de identidad enriquecidos de esa experiencia, y en cada giro del espiral salir en un nuevo nivel de conciencia, llevándonos a nuevos órdenes que seguramente nos conducirán a nuevos caos, más profundos probablemente, pero que permitirán también llegar a niveles más elevados del ser.

3.2 Diseño de la Maratona.

Título de la Maratona: El Caos como Elemento Central que Moviliza Nuestras Vidas.

Dirigido: A la comunidad biodancística y al público en general interesado en profundizar en esta experiencia.

Objetivo: Ofrecer a los participantes argumentos existenciales que permitan reconocer la presencia del caos y el orden en el proceso de integración humana.

PRIMER DÍA:

Objetivo Específico: Brindar a los participantes la experiencia de reconocer el caos en la vida cotidiana.

I Parte: Relatorío de Intimidación Verbal de la mañana.

I Momento: 30 minutos.

- *Bienvenida, Agradecimiento y Presentación del facilitador.*
- *Preguntar a los asistentes: ¿Cómo se enteraron de la actividad? ¿Quién les invitó? ¿Qué les animó a venir? / Puntualmente 3 a 6 personas.*

II Momento: 1 hora.

Reconocer en las experiencias de caos que hemos vivido las emociones y los sentimientos que afloran en mí. En pequeños grupos compartir las respuestas personales a estas preguntas; en un primer momento se darán unos minutos para el encuentro personal. Luego, se invita a colocarse en pareja para compartir. Posteriormente, se invita a conformar grupos para compartir.

a.- ¿En cuáles momentos de tu vida ha estado presente el caos?

b.- ¿Cuáles son las manifestaciones de tu cuerpo en la experiencia de caos y orden?

c.- ¿Cuáles son las emociones o los sentimientos que te afloran en ese momento?

d.- ¿Para qué ha venido el caos a tu vida?

Luego de la compartida, en grupo realizar una pintura que exprese la percepción del Caos y el Orden. Esta actividad llevará de fondo una pieza musical. Estas pinturas van ambientando el salón para ir creando una galería.

II Parte de la mañana: La sesión.

Nº	Vivencia	Música	Palabras Clave /Consigna	Tiempo
1	Ronda de Inicio	O que é. Gonzaguinha IBF:03-16	<p>Para qué: Lograr la comunicación afecto, la integración del grupo y la estimulación de la afectividad.</p> <p>Descripción: Todos los participantes en ronda se toman de las manos y danzan hacia la derecha siguiendo la emoción que imprime la música.</p> <p>Poética: La vida es un misterio profundo, es alegría, dolor, lamento. La vida nos convierte en un eterno aprendiz.</p>	4:21
2	Caminar Alegre	Canta Cantamanha gente. IBF: 04-08	<p>Para qué: Vivenciar la alegría de caminar</p> <p>Descripción: Caminar a solas con un marcha natural con sinérgica</p> <p>Poética: La invitación es a caminar con el corazón conectado con la música.</p>	2:33
3	Coordinación Rítmica en pares.	A wink and sweet IBF:06-12	<p>Para qué: Caminar en coordinación manteniendo el mismo ritmo y sintonía recíproca.</p> <p>Descripción: Elegir una pareja para caminar con el otro tomados de la mano siguiendo el ritmo de la música; el facilitador propone cambio de pareja.</p> <p>Poética: El desafío que trae el acompasarnos con el otro desarrollando la profunda sensibilidad para estar atentos a las señales de ese encuentro.</p>	2:47
4	Ejercicio Lúdico Ronda de Transformaciones.	La tempesta di Mare. IBF:16-20	<p>Para qué: Despertar la alegría y el intercambio de energía entre los elementos de los pequeños grupos.</p> <p>Descripción: Se forman varias rondas, cada ronda danza con la música. En un cierto momento un miembro de la ronda pasa a otro cercano danzando y así se establece un cambio entre las personas que permita formar nuevas rondas.</p> <p>Poética: Acercarnos al flujo constante de la energía de los cambios y la posibilidad de danzar en ellos.</p>	3:43

5	Sincronización Rítmica a dos	Love IBF: 08-03	<p>Para qué: Estimular la capacidad de bailar con el otro a través del ritmo, reforzar el sinergismo y estimular la capacidad rítmica.</p> <p>Descripción: Elegir una pareja uno frente al otro tomados de las manos y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música haciendo desplazamientos livianos en el espacio. El facilitador propone cambio de pareja.</p> <p>Poética: Profundizar en la integración con el otro en la danza cotidiana.</p>	2:37
6	Danza Melódica Expresiva	Years of Solitude. Astor Piazzola IBF: 8-11	<p>Para qué: Desarrollar capacidad expresiva en términos de profundidad e intensidad.</p> <p>Descripción: La invitación es hacer una danza individual. Bailar libremente dando la prioridad a las características melódicas de la música. Es una expresión afectiva.</p> <p>Poética: Bailar la melodía significa vivir en esta danza de la vida, sentir, ser la música en la parte más intensa y sensible.</p>	4:11
7	Segmentario de cuello Bajar la iluminación	Because IBF: 09-01	<p>Para qué: Relajar la musculatura cervical. Disolver la tensión.</p> <p>Descripción: La invitación es a que cada uno tome un lugar en el salón y en posición de identidad, piernas un poco flexionadas, cuerpo, cuello y rostro relajados. Conectados con la música damos giros lentos y dulces de la cabeza, sin forzar los movimientos, los ojos cerrados y la boca semi-abierta. Al finalizar llevar las manos al pecho. Se muestra sin música y se muestra con música.</p> <p>Poética: Disolver las corazas/soltar/liberar la tensión para abandonarnos a la energía amorosa de entrega, abandonarnos a nosotros mismos y confiar para hacer contacto con el otro.</p>	2:51
8	Segmentario de Pecho Bajar la iluminación	She IBF:09-05	<p>Para qué: La emoción organiza el movimiento de los brazos permitiendo la expresión.</p> <p>Descripción: Desde esa posición en la que te encuentras te invito a seguir conectados con tu melodía y tu fuerza interior que emerge del corazón. La siguiente propuesta es un segmentario de pecho. Se inicia con las manos sobre el pecho, las manos se mueven en conexión con la música, la emoción y la fuerza de vida interior que viene del corazón, se inclina la cabeza en gesto de devoción.</p> <p>Poética: Contactar con la fuerza creativa de la vida que se impulsa desde el corazón para prepararnos y disponernos a vivir nuevas experiencias.</p>	4:00

9	Extensión máxima.	Lovetheme IBF: 08-17	<p>Para qué: Explorar con presencia y con lucidez los espacios. Llegar al máximo de nuestras posibilidades, haciendo uso de todas las herramientas que el universo nos ha entregado.</p> <p>Descripción: Con la siguiente vivencia los invitamos a explorar nuevos campos, abriéndonos a nuevas posibilidades. De pie, realizar movimientos de estiramiento con las piernas y brazos extendidos, sintiendo las articulaciones nos vamos a permitir extender nuestros límites y saber hasta dónde podemos ir.</p> <p>Poética: Ir más allá de los límites restringidos de los movimientos estrechos. Apertura para la vida y para explorar las posibilidades. Expansión de límites personales y existenciales.</p>	4:17
10	Posición generatriz de conexión con el infinito.	I wish you were here. IBF: 18-01	<p>Para qué: Generar una danza mística que nos incita al misterio de la vida.</p> <p>Descripción: Los invito a colocarse en posición de identidad, pie izquierdo adelante, con los ojos abiertos, los brazos se levantan lentamente, las manos con las palmas opuestas tratando de tocar con la punta de los dedos el cielo. Luego, vuelvo a PG de intimidad en un movimiento pulsante, alternado con variaciones que sugieren la ascensión e inicio nuevamente la PG de Conexión con el Infinito y la Grandeza. Les muestro cómo es esto para mí.</p> <p>Poética: Desde esa conexión con la posibilidad de haber extendido los límites y haber penetrado en espacios inexplorados, con la certeza de contener el coraje, el amor, la iluminación, la fuerza y la energía de la vida, me conecto con el cosmos, con el infinito, con la totalidad, con la vida que es aquí y ahora.</p>	3:54
11	Danza del Caos al Orden	The great gig in the sky. IBF: 15-20	<p>Para qué: familiarizarse con las fuerzas vitales capaces de permitirnos encontrar el principio atractor que nos saca del caos hacia el orden y la armonía.</p> <p>Descripción: Desde esta conexión con la grandeza, la conexión con el infinito y la fuerza del amor, te invitamos a sumergirte con una entrega sutil, con energía y desde las fuerzas vitales del amor en el caos y sus mil posibilidades para vivenciar nuestra capacidad de encontrar orden y armonía en cualquier experiencia.</p> <p>Poética: El orden es la fuerza del amor. Te invitamos a bailar dejándote hundir en el caos, en la oscuridad, donde tus fuerzas te abandonan y la tristeza te invade. Percibe en la música el momento en que el caos se invierte y la danza se convierte en una expresión de transmutación, con una elevación hacia la luz y la armonía.</p>	4:42

12	Minuto de Eternidad	September Fifteenth IBF:17-11	<p>Para qué: Estimular la capacidad de presencia total en la intimidad.</p> <p>Descripción: Dos personas a partir de una sintonía inmediata se abrazan de corazón a corazón con contacto de los tres centros, permanecen inmóviles, sin balanceos ni caricias, más que el abrazo.</p> <p>Poética: El reposo del guerrero en el hombro del otro guerrero, recibir y ser recibido. Descansando en el hombro, luego de haber vivenciado la trasmutación de oscuridad y tristeza a la fuerza del amor, de la luz y la armonía que se convierte en un minuto de eternidad.</p>	2:03
13	Ronda de reactivación. A dos-cuatro-ocho	Redescubrir IBF: 02-23	<p>Para qué: Mantener la cohesión del grupo.</p> <p>Descripción: Nos quedamos con este último compañero, hacemos una danza a dos. Luego a 4, luego a 8 hasta hacer una ronda.</p> <p>Poética: Esta ronda permite volver a mirarnos a los ojos reconociendo y celebrando la posibilidad de transitar el caos y llegar al orden que nos sostiene como red humana en comunión permanente.</p>	4:06
14	Ronda Final	O amanha IBF: 21-10	<p>Para qué: Celebrar la ceremonia del encuentro.</p> <p>Descripción: Los participantes se toman de las manos, con los brazos en alto quedan en un estado de humor triunfante.</p> <p>Poética: Les invitamos a celebrar el desafío que acabamos de vivenciar, de danzar el caos como la fuerza del amor que nos ofrece las mil posibilidades al entrar en la danza del caos al orden y la armonía.</p>	4:48
Total				51:13

I Parte: Relatorío de Intimidación Verbal de la tarde.

Objetivo específico: Entregar a los participantes la experiencia del caos como fuerza que impulsa la transformación.

I Momento: 45 minutos.

Presentación de la trilogía de las deidades hindú.: Shiva-Vishnu-Brahma. Transformación –Conservación-Creación. Ver un fragmento de la película “Mundos Internos-Mundos Externos”.

II Momento: 40 minutos.

a.- Se invita a cada participante a expresar por escrito en la mitad de un papelógrafo las siguientes preguntas: ¿Qué es el caos? y ¿Por qué conduce al orden? ¿Qué le dice esto a tu vida?

b.- Realizamos una galería con sus escritos para ser leídos por sus compañeros e intercambiar saberes. Los escritos se suman al ambiente del salón que va conformando una galería. Son producciones de los nuevos saberes.

II Parte de la tarde: II Sesión.

Nº	Vivencia	Música	Palabras Clave /Consigna	Tiempo
1	Ronda de Inicio	Here the Comes the Sun IBF: 01-08	<p>Para qué: Lograr la comunicación afecto, la integración del grupo y la estimulación de la afectividad.</p> <p>Descripción: Todos los participantes en ronda se toman de las manos y danzan hacia la derecha siguiendo la emoción que imprime la música.</p> <p>Poética: El caos como fuerza que impulsa la energía de la transformación.</p>	3:02
2	Caminar con Motivación Afectiva	Hello, Goodbye. IBF: 06-04	<p>Para qué: Recuperar la integración afectivo-motora.</p> <p>Descripción: Es una marcha que se dirige a un objetivo “entrar al caos”. Implicando el pecho hacia delante, extendiendo los brazos hacia adelante.</p> <p>Poética: Caminar con espíritu abierto, sintiendo el impulso de la música y la emoción que lo dispone a entrar a la Danza del Caos al Orden.</p>	2:47
3	Coordinación Rítmica a dos.	Sweet Georgia Brown. Traditional IBF: 06-03	<p>Para qué: Caminar en coordinación manteniendo el mismo ritmo y sintonía recíproca.</p> <p>Descripción: Elegir una pareja para caminar con el otro tomados de la mano siguiendo el ritmo de la música; el facilitador propone cambio de pareja.</p> <p>Poética: El desafío que trae el acompasarnos con el otro desarrollando la profunda sensibilidad para estar atentos a las señales de ese encuentro y tomar iniciativas para adaptarnos de una forma creativa.</p>	4:11
4	Sincronización Rítmica Suave	Ala Noite. Marisa Monte IBF:02-16	<p>Para qué: Estimula la transición del ritmo a la melodía para el proceso de integración motriz.</p> <p>Descripción: Elegir una pareja, uno frente al otro tomados de las manos y mirándose a los ojos, haciendo movimientos más sensibles, oscilantes y sinuosos. El facilitador propone cambio de pareja.</p> <p>Poética: Intensificar la sensibilidad en el diálogo que representa la danza.</p>	3:55

5	Danza Shiva	Rag Adana IBF:16-15	<p>Para qué: Transformar el cuerpo rígido y reprimido en un cuerpo flexible.</p> <p>Descripción: Ejercicio individual que se hace manteniendo el cuerpo en equilibrio sobre una sola pierna, al mismo tiempo se mueven los brazos de forma armoniosa de modo que todo el cuerpo está en movimiento y en un equilibrio inestable.</p> <p>Poética: La danza de las transformaciones es realizada buscando el desarrollo de tres atributos: unidad, equilibrio y armonía. Shiva representa la eterna transformación del universo que consiste en la cíclica destrucción y creación. Es Dios de la Danza y de las transformaciones.</p>	3:33
6	Danza de Vishnu	Rosa das Rosas. IBF: 16-17	<p>Para qué: Inducir la profunda necesidad de movernos dentro de los patrones de estabilidad afectiva para conservar y proteger lo que tiene y ama.</p> <p>Descripción: Ver página 84 de Cimeb.</p> <p>Poética: La danza de Vishnu nos ayuda a entrar en un estado de serenidad y armonía. Soltando los apegos afectivos y materiales... El Dios de la conservación de los signos y ciclos vitales. Cuidar de las relaciones de la familia, de la alegría de encontrarnos.</p>	2:57
7	Danza de Brahma	Heaven y Hall. Vangelis IBF: 16-18	<p>Para que: Reconocer y valorar la propia capacidad creativa.</p> <p>Descripción: Ver página 86 de Cimeb.</p> <p>Poético: Esta danza nos ofrece nuevas formas de crear; paso a paso vamos entrando en contacto con emociones, sentimientos y realizaciones.</p>	4:14
8	Encuentro Trascendente	SuoGan IBF:17-13	<p>Para qué: Inducir una percepción esencial del otro, del encuentro, en el sentido de una revelación epifánica.</p> <p>Descripción: Desde una postura abierta y de gran disponibilidad, las personas se encuentran y toman mucho tiempo para contemplarse los ojos y la cara del otro. La vivencia de intensidad de la mirada para fundirse en el abrazo.</p> <p>Poética: El encuentro es la expresión de una disponibilidad incondicional.</p>	2:19

9	Danza de Activación en pares (pequeñas rondas)	Trem das cores IBF:02-15	<p>Para qué: Inducir la activación a través de la relación con el otro.</p> <p>Descripción: Se les invita a acercarse a la persona que esté más próxima e ir generando una danza entre ellas, incluyendo progresivamente la instrucción que luego hagan rondas de cuatro, seis, ocho hasta llegar a una sola ronda</p> <p>Poética: Después de transitar la posibilidad del cambio, la creación de nuevas realidades, unirnos nuevamente con la totalidad y sabernos parte de la vida, de la universalidad que nos engrandece y satisface.</p>	2:26
10	Ronda de Celebración	Cambia todo cambia. IBF: 03-03	<p>Para que: Celebrar la ceremonia del encuentro.</p> <p>Descripción: Los participantes se toman de las manos, con los brazos en alto quedan en un estado de humor triunfante.</p> <p>Poética: Les invitamos a celebrar el desafío que acabamos de vivenciar, de danzar el caos como la fuerza del amor que nos ofrece las mil posibilidades al entrar en la danza del caos al orden y la armonía.</p>	4:47
Total				37:23

SEGUNDO DÍA:

Objetivo Específico: Vivenciar el milagro de la vida que acontece en la danza del caos al orden.

I Parte: Relatorio de Intimidad Verbal de la mañana.

I Momento: 1 Hora.

Hacer un recorrido en silencio por el salón (convertido en galería de arte). Con un fondo musical sugerente. La invitación es deleitarnos con la riqueza del contenido-perspectiva expuesta en las obras sobre el Caos y el Orden que se encuentra en las pinturas y en la prosa. En este recorrido se pueden ir anotando aspectos coincidentes y aspectos novedosos para cada uno.

II Momento: 1 hora.

Relato de intimidad verbal. Para ofrecer un momento para expresar lo que necesito decir.

II Parte de la mañana. III Sesión

Nº	Vivencia	Música	Palabras Clave /Consigna	Tiempo
1	Ronda de Inicio	O mar serenou. IBF: 01-13	<p>Para qué: Lograr la comunicación afecto, la integración del grupo y la estimulación de la afectividad.</p> <p>Descripción: Todos los participantes en ronda se toman de las manos y danzan hacia la derecha siguiendo la emoción que imprime la música.</p> <p>Poética: Iniciamos este encuentro para celebrar el milagro de la vida en la danza del caos al orden.</p>	3:10
2	Danza creativa temática en grupo.	One IBF: 08-12	<p>Para qué: Desarrollar la capacidad de crear movimientos a partir de un tema propuesto y mantener la sintonía con los compañeros del grupo.</p> <p>Descripción: Danzas colectivas en las cuales las personas interactúan basadas en la iniciativa e improvisaciones de situaciones a partir de un tema propuesto: "El milagro de la vida".</p> <p>Poética: Permite percibir que la creatividad es "el milagro de la vida" en interacción con otras personas.</p>	3:54
3	Caminar con determinación	End title. Blade Runnes. IBF: 06-05	<p>Para qué: Capacidad de avanzar con dirección, meta y concentración.</p> <p>Descripción: La marcha es segura, la tonicidad de las piernas es potente, el paso largo naturalmente, el ser está totalmente proyectado hacia su meta. Mirada firme, potente, sin distraerse.</p> <p>Poética: La determinación es la expresión de una fuerza esencial hacia los objetivos.</p>	4:09
4	Sincronización Rítmica a dos.	Feira de Mangaio. IBF:05-10	<p>Para qué: Estimular la capacidad de danzar con el otro a través del ritmo sintiendo mi cuerpo.</p> <p>Descripción: Eligen una pareja. Tomados de las manos uno frente al otro, mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos. Cambios de pareja. Se agradece al compañero la vivencia. Poética del encuentro poética de la despedida.</p> <p>Poética: Vamos a profundizar en el ritmo de la vida que genera la fuerza organizadora del amor y el milagro de la vida en la danza cotidiana del caos al orden.</p>	3:19

5	Danza Rítmica Expresiva	Viento de Arena IBF: 07-18	<p>Para qué: Reforzar el ritmo, la intensidad, la regulación y la expresividad.</p> <p>Descripción: Los participantes danzan inventando movimientos y expresiones al son de una música predominantemente rítmica.</p> <p>Poética: Poder expresar nuestro movimiento celebrando de la vida.</p>	5:32
6	Danza de la Tierra	Ensaio Geral. IBF: 07-15	<p>Para qué: Accionar los mecanismos de seguridad. “Poner los pies en la tierra”</p> <p>Descripción: La dinámica de la danza es hacia abajo, hacia la base, con la apertura de la zona pélvica. Una vivencia de estabilidad y peso.</p> <p>Poética: Preparar la tierra, abonarla. Nuestra tierra que son nuestros proyectos, ideas concretando los deseos, sueños y realidades.</p>	5:09
7	Danza de la Semilla	Claire de Lune IBF:17-07	<p>Para qué: Despertar de los potenciales.</p> <p>Descripción: Arrodillarse, colocar la cabeza en el suelo haciendo un arco con la espalda. Posición fetal. Conectarse con los potenciales, lentamente impulsados por la música; florecer con movimiento de apertura y ascensión.</p> <p>Poética: Auto confianza, autoestima, volverse persona, crecer. Renacer a la vida desde el caos y orden.</p>	4:44
8	Danza Expresiva Aféctica	Hallelujah IBF: 03-20	<p>Para qué: Integración de la afectividad y la creatividad desde la emoción sentida</p> <p>Descripción: Danza libre con punto de partida en los movimientos de pecho de forma delicada.</p> <p>Poética: Cuando nuestro ser entero se llena , se desborda por la emoción de florecer, esa emoción se hace danza en una expresión de nuestra abundancia interior</p>	4:47
9	Encuentros Epifánicos	El día que me quieras. IBF: 20-13	<p>Para qué: La revelación de lo sagrado en cada persona.</p> <p>Descripción: Nos aproximamos al compañero que se encuentran más próximo en un encuentro de miradas reconociendo la grandeza, el amor como el gran misterio de la vida y sacralidad de la vida con gestos de aceptación y respeto.</p> <p>Poética: Reconociendo lo sagrado de la vida, la divinidad y el amor como el gran milagro. Lo sagrado de lo cotidiano. El Amor como el gran misterio. Una ola de emociones frente a la belleza del otro. Entrar en contacto con lo divino de nosotros mismos.</p>	4:23

10	Ronda de Activación. A dos – cuatro-ocho.	Andanca. Beth Carvalho IBF: 02-20	<p>Para que: Mantener la cohesión del grupo.</p> <p>Descripción: Nos quedamos con este último compañero hacemos una danza a dos. Luego a 4, luego a 8 hasta hacer una ronda.</p> <p>Poética: Esta ronda permite volver a mirarnos a los ojos reconociendo y celebrando la posibilidad de transitar el caos y llegar al orden que nos sostiene como red humana en comunión permanente.</p>	3:54
11	Ronda Final	Alegro. La Primavera. Vivaldi IBF:01-19	<p>Para que: Celebrar la ceremonia del encuentro con el milagro de la vida</p> <p>Descripción: Los participantes se toman de las manos, con los brazos en alto quedan en un estado de humor triunfante.</p> <p>Poética: Les invitamos a celebrar el desafío que acabamos de vivenciar, el danzar el caos como la fuerza del amor que nos ofrece el milagro de la vida.</p>	3:39
Total				49.47

II Parte y Última de la tarde. 1 hora.

Lanzamos la pregunta al grupo:

¿Me voy reconciliad@ con el Caos?

Cerramos con una RONDA DE CELEBRACIÓN. Música: Alleluya de Haendel. IBF: 03-20.

CONCLUSIÓN

Reconocer el caos como elemento central que moviliza nuestra vida, ha sido una experiencia enriquecedora y de crecimiento, por lo cual queremos extender a todos ustedes nuestras conclusiones y algunas recomendaciones.

1. La Investigación Narrativa, la escritura o investigación autobiográfica le dan a los relatos de vivencia “la grandeza de la existencia”, en el aquí y el ahora, al convertirlos en fenómeno de estudio y a su narrativa en objeto de investigación. Por tanto, los relatos de vivencia elaborados por los estudiantes de Biodanza son la “narrativa de lo extraordinario” como lo califico nuestro Rolando Toro Araneda en el cuadernillo de Creatividad.

2. La Metodología Cualitativa desde la narrativa, nos lleva a ahondar en los saberes que ya están dentro de nosotros, esa fenomenología de lo experimentado, que no es susceptible a la medición cuantitativa.

3. El saber que se construye desde la experiencia más allá del academicismo, se trata de ahondar en la propia vivencia y de allí extraer el saber. En este sentido, se coincide con la forma como se inició el sistema Biodanza desde la fenomenología, este tipo de investigaciones permiten adentrarnos a la verdadera sabiduría de la vida.

4. Diversas miradas del mismo fenómeno nutren en gran medida el saber que se construye. El saber se nutre de la diversidad.

5. El camino del CONOCER siempre es hacia adentro, ya sea analizando el caos, las vivencias de los relatos y la respuesta siempre se encuentra al retornar en mí.

6. La misma organización de los relatos y sus pasajes autobiográficos, ayudaron a la integración de los saberes, que inicialmente pudieron estar aislados y luego, llegaron a un nuevo orden, que no es más que la creación del nuevo saber construido en comunidad.

7. Cada una de los miembros del equipo de investigación aportó sus saberes impregnados de vivencia, emociones, sentimientos, y con ellos sus características personales que favorecieron en la sinergia para la culminación de la tesis.

8. El caos y el orden es un movimiento cósmico, vital y energético de la vida misma, que es constante, sucesivo y pulsante hacia la integración. Desde esta realidad, se inspira el Principio Biocéntrico. La vida al centro de la misma, una vida organizada, asociada a mundos interconectados, mundos orgánicos, mundos de sistemas en sistemas, un solo tejido con diversas tramas que fluyen y hacen el todo, la vida.

9. El caos es la fuerza que nos mueve hacia las formas más creativas que preservan la vida, la fuerza que organiza este caos hacia el orden es el Amor, representado en el sistema Biodanza por la Afectividad.

10. Visibilizar el caos permite un afrontamiento desde un espacio de menor sufrimiento, esto no indica que no exista dolor, solo que al reconocerlo como un proceso natural se inicia la experiencia desde la posibilidad de saber que la integración llegará, y nuevos caos también.

11. Desde el Sistema Biodanza se aborda la parte sana, pero como reflejo también se toca la parte oscura de nosotros mismos. Al identificar que existen potencialidades, también nos muestra, lo que nos ha limitado, haciendo visible la sombra que es necesario integrar.

12. Es de suma importancia relacionarse con el caos de forma consciente, es así como podemos reconocer la fuerza del orden que trae consigo. Consideramos que si está en el modelo teórico es de suma importancia para la vida misma. A nuestro juicio sería de gran aporte mencionarlo y trabajarlo de forma directa, creemos que encierra un poder transformador evolutivo, tema importante de rescatar dentro de Biodanza.

13. Se hace necesario reaprender a danzar la vida, activando diversos ritmos, armonizando y acoplado movimientos, sincronizando los pasos hacia lo que queremos, dejar lo que ya no necesitamos para fundirnos en nosotros mismos, en el otro y en la totalidad, en la vida. Por eso, nuestra propuesta de maratona tiene el objetivo de ofrecer “La Danza del Caos al Orden Existencial”, para entrar en el flujo cósmico, universal, de la vida en el aquí y el ahora que crea la “narrativa de lo extraordinario”.

14. Este flujo cósmico, vital y energético de vida, a nuestra manera de ver, fluye en todo el Modelo Teórico de Biodanza, desde el ascendente eje vertical que marca la evolución del ser humano hacia la integración, así como en el pulsante eje horizontal que nutre, aviva, despierta y deflagra los potenciales genéticos en el tránsito del estado de conciencia de identidad, al estado de regresión a través de la música, el movimiento, la emoción y el encuentro para reconducir al ser a su integración y a su orden.

BIBLIOGRAFÍA

- BRIGGS, Jhon, David PEAT: Las siete leyes del caos. Barcelona, Grijalbo, 1999.
- CONTRERAS DOMINGO, José, Nuria, PÉREZ DE LARA: Investigar La Experiencia Educativa. Madrid, Morata, 2010.
- ELLIOT, Eisner: El ojo ilustrado. Indagación cualitativa y mejora de la práctica educativa. Buenos Aires, Praidós Educador, 1998.
- FORD, Bebbie: “El efecto sombra”. Film Publicado el 10 ago. 2013. <https://www.youtube.com/watch?v=rZQYkLoltNc>
- HENRIQUEZ, Joanna: Relatos de Vivencia. Escuela de Biodanza Sol de Maracaibo.
- LAUTERWASSE, Alexander: “Mundos internos, mundos externos. Completo”. Film Publicado el 28 oct. 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=vjISePjQJi0>
- LARROSA, Jorge: Déjame que te cuente. Ensayos sobre narrativa y educación. Barcelona, Laertes, 1995.
- LEWIN, Roger: Complejidad: El caos como generador del orden. Barcelona, Tusquets, 1995.
- PESSOA SANTOS, María Lúcia: Biodanza. Vida y Plenitud, Brasil, 1ra. edición 2009, 1ra. edición en español, Belo Horizonte, 2010.
- SWIMME, B. El universo es un dragón verde. Chile: Editorial Cuatro Vientos, 1998.
- PARRA, Thais: Relatos de Vivencia. Escuela de Biodanza Sol de Maracaibo.
- TORO, Rolando: Cuadernillo sobre Definición y Modelo Teórico de Biodanza. Internacional Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro –Chile.
- TORO, Rolando: Cuadernillo de Vivencia. Internacional Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro –Chile.

- TORO, Rolando: Cuadernillo de Trance y Regresión. Internacional Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro –Chile.
- TORO, Rolando: Cuadernillo de Creatividad. Internacional Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro –Chile.
- TORO, Rolando: Cuadernillo de Ars Magna. Internacional Biocentric Foundation. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro –Chile.
- ULACIO, Jenny: Relatos de Vivencia. Escuela de Biodanza Sol de Maracaibo.
- VELAZQUEZ, Norvelia: Relatos de Vivencia. Escuela de Biodanza Sol de Maracaibo.
- VELAZQUEZ, N., Parra, T., Jordán, M., Bodden, Jhon., Balza, María., y otros: Mimeografía sobre el Caos y el Orden. Seminario de Biodanza de la Escuela de Biodanza Sol de Maracaibo. “Renovación Existencial desde el Sistema Biodanza”, 2.015.

ANEXO N° 1.
Modelo Teórico

MODELO TEÓRICO

