

BIODANZA Y ARTETERAPIA

Gladys Lydia Blanco

Monografía de titulación
Escuela de Biodanza Rolando Toro-Barcelona
Marzo de 2008

***para Frude
compañera del alma***

INDICE

- PSICOANALISIS, ARTETERAPIA, BIODANZA 4
- EL PORQUE DE ESTA MONOGRAFIA 6
- QUE ES BIODANZA, QUE ES ARTETERAPIA 8
- CREATIVIDAD 13
 - REPRESION DE LA CREATIVIDAD 15
 - EL NINO PEQUEÑO- de Helen Buckelin 17
- EL CUERPO COMO AGENTE DE CREACION ARTISTICA 21
 - DANZA 21
 - DANZA EN BIODANZA 22
 - DANZA EN ARTETERAPIA 23
- CONCLUSIONES 26
- TALLER DE BIODANZA Y ARTETERAPIA 27
- TODOS EN UN PUNTO- de Italo Calvino 36
- BIBLIOGRAFIA 38

MI HISTORIA DESDE EL PSICOANALISIS, PASANDO POR ARTETERAPIA, PARA CULMINAR EN BIODANZA

Dándome cuenta, después de varios años de terapia psicoanalítica, que la racionalización es uno de mis mecanismos de defensa preferidos y valorando mi terapia por permitirme realizar un proceso rico y beneficioso de reconocimiento de mis angustias, trabas y situaciones desconocidas que me impedían ser feliz, así como por ser una posibilitadora para clarificarme, resignificar, sanar, caigo en la cuenta de que necesito otro tipo de abordaje para mi auto-conocimiento, evolución y sanación.

Necesitaba renunciar un poco a la palabra, dejar de lado el razonar, asociar y buscar la explicación lógica de los hechos; mientras el cuerpo a través de la enfermedad, las contracturas y el sobrepeso habla de situaciones profundas no resueltas. Supe que lo tenía que poner en acción: unir cuerpo, mente, espíritu. Tenía que integrar.

En 2001 tuve la oportunidad hacer un master en Arteterapia, con una propuesta esencialmente vivencial. Ese fue el primer paso.

Del Psicoanálisis a Arteterapia

Allí se conjuga mi necesidad de dejar un poco de lado la palabra y poner el cuerpo en juego, con mi afición al arte. La pintura, la escultura, la danza, literatura, arquitectura y todas las manifestaciones del hombre observadas en sus obras han sido constantemente mis compañeros de viaje. Las diferentes caras del arte me interesan y me aportan bienestar.

Contemplar un cuadro, descubrir la pincelada, tocar una escultura es una fuente de gratificación. Me doy cuenta o intuyo el proceso y caminos que el ser humano ha ido desarrollando para crear. Cada época se muestra en las distintas manifestaciones artísticas, queda impreso en las piedras, en los lienzos, en las cerámicas.

La historia del hombre, nuestra historia, puede ser analizada y comprendida a través del arte.

Cuando trabajamos la danza en el master de Arteterapia me produjo un fuerte impacto. Me encontré bailando y moviéndome mientras me sentía totalmente libre, descubriendo dolores desconocidos, bienestar y relajación en un torbellino similar al caos, que luego se ordenaba.

Lo racional estaba menos presente en la danza.

La mente se dejaba llevar por el cuerpo y la emoción.

Decidí seguir esta línea, la de la danza.

De Arteterapia a la Biodanza

Caminos que se entrecruzan, uno me llevo a lo otro.

Caminos que se entrecruzan y en alguna medida se complementan.

EL PORQUÉ DE ESTA MONOGRAFIA

Tras supervisar el taller de Arteterapia y Biodanza, Luís Otavio me pregunto el para que de unir estos dos sistemas, sabiendo de una conexión importante entre ambos, aunque sin verla de forma evidente en el momento de la pregunta; había una relación, pero ¿cuál? Cuestionarme esto hizo cambiar el tema de mi monografía. Tenía muy avanzada *Biodanza y Grupo*, pero los interrogantes del cómo, para qué, cuál es el sentido de relacionarlas, me hicieron sentir el deseo de profundizar y buscar esas conexiones. El propósito de hacer talleres interrelacionando Biodanza y Arteterapia debe y tiene que tener un sentido, no ser un mero entretenimiento festivalero ni de animación sociocultural.

Entonces **¿cuál es el hilo conductor? ¿Qué me lleva de Arteterapia a Biodanza?**

Son distintos sistemas, pero pueden articularse y complementarse.

En ambos el hombre esta considerado en su totalidad, integrado, importando tanto lo corporal como lo emocional.

Cuando empecé la formación como facilitadora de Biodanza, constantemente la conectaba con Arteterapia: es esto lo que quiero desarrollar en esta monografía, **la diferencia y la conexión de estos dos sistemas, la posibilidad de reunir en talleres las técnicas que se utilizan en Arteterapia combinadas con los ejercicios de Biodanza. Descubrir la complementariedad de las disciplinas, en qué lugares se entrecruzan, con qué sentido; abordar otra forma de comunicarse, de vivenciar la obra. La integración experimentada en Biodanza ¿posibilita una mayor expresión artística al potenciar la creatividad, la sexualidad, afectividad, trascendencia y vitalidad?**

Intento relacionar en este trabajo la línea de creatividad en Biodanza, integrada con las demás líneas de vivencia, con el potencial creativo y terapéutico que tiene en Arteterapia.

En el **ANEXO I**, de esta monografía se adjunta el esquema y el relato de lo sucedido en el taller ***Biodanza y Arteterapia***, realizado conjuntamente con Teresa Vásquez, facilitadora de Biodanza, compañera de formación y amiga; puesto en marcha el 1 de marzo de 2008 en la sala Redes, Barcelona, previa la supervisión del esquema por Luís Octavio Pimentel y mis compañeros del grupo de Supervisión de la Escuela de Biodanza Rolando Toro- Barcelona.

QUÉ ES BIODANZA, QUÉ ES ARTETERAPIA

BIODANZA

La definición académica de BIODANZA nos dice: *“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo”.*

Biodanza trata de restablecer la unidad entre el hombre y la naturaleza, la afectividad que actúa sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos que, a su vez, influye sobre los instintos, vivencias y emociones.

La acción sobre la autorregulación orgánica es inducida por estados de trance que activan procesos de reparación celular y regulación de la función biológica, disminuyendo los factores de desorganización y estrés, produciendo un efecto de renovación orgánica. La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida. Biodanza se propone restaurar en las personas la vinculación originaria a la especie como totalidad biológica.

Hablamos de un sistema en el cual el movimiento, el encuentro acompañado de música, inducen a vivencias capaces de modificar el organismo y la existencia en distintos niveles: orgánico, afectivo-motor y existencial. El principio biocéntrico es un concepto estructural en Biodanza, propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos.

La Vivencia es un elemento operativo esencial en este sistema, es la experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el aquí y ahora. La vivencia en Biodanza es integradora de alegría, paz, ternura, erotismo, trascendencia,

entusiasmo. Las vivencias integradoras tienen un efecto armonizador en si mismas.

En Biodanza no se interpretan ni racionalizan las vivencias de forma verbal. Estas se elaboran en los órganos, en las glándulas endocrinas y en los neurotransmisores. La conciencia tiene el papel de registrar y resolver los problemas con el mundo externo. En la vivencia no hay conflicto, el conflicto surge entre la vivencia y el exterior.

Biodanza es grupo, ejercicios, facilitador, música, vivencia. Es un sistema de profilaxis con efectos educativos, de rehabilitación existencial, integración psicofísica, reeducación de la afectividad y tratamiento complementario de enfermedades mentales y psicosomáticas.

El objetivo de Biodanza es desarrollar los potenciales de salud y vida. Para que se de esta conexión -con los aspectos saludables de la vida- se necesita: intimidad, trascendencia, vinculación gozosa, estimulación placentera y vitalidad.

ARTETERAPIA

Es la terapia a través del arte, es el uso de las distintas manifestaciones artísticas con fines terapéuticos. Se basa en la idea de que la obra contribuye a la construcción de un significado de los conflictos psíquicos, la obra es un proceso de construcción de pensamiento. Paralelamente, se centra de forma especial en la creatividad del hombre, en la posibilidad de plasmar su mundo interno en una obra y, a través de ella -y de los subsiguientes pasos- poder realizar el proceso sanador.

La creación artística como factor primordial del diagnóstico.

El hombre sano es aquel que desarrolla todo su potencial y la creatividad es uno de los pilares para ello. Arteterapia pone énfasis en esta capacidad humana y propone la expresión a través de obras utilizando la pintura, la escritura, la música, el teatro, la máscara, la escultura, la danza. Es una forma de poder verse y analizarse mediante lo proyectado en un objeto, o en la expresividad del cuerpo en una danza, en un pasaje teatral, en trabajos de estatuas o multiplicación dramática.

Arteterapia pone énfasis en la capacidad de creación y de aprendizaje de las habilidades para expresarse a través de imágenes, símbolos y metáforas, para así desarrollar e integrar el potencial físico, mental, emocional y espiritual del ser humano. Se desarrolla mediante materiales y recursos artísticos: modelado, pintura, voz, movimiento, máscaras, fotografía, sin necesidad de experiencia previa, ni largos aprendizajes técnicos.

Arteterapia hace hincapié en el autoconocimiento, en la escucha interior, la atención y la espontaneidad. Se fundamenta en la unión de los conocimientos y en la práctica del arte y la psicología, a partir de los que cualquier persona puede proyectar en formas artísticas sus imágenes internas, en las cuales podemos aprender a leer las claves simbólicas de nuestro subconsciente.

La actividad artística se caracteriza por tener a la subjetividad como fuente, material e instrumento de la construcción. El despliegue del mundo interno del creador, sus fantasías, sueños, deseos, se convierten en factor decisivo que otorga a la actividad artística su carácter de esencial.

Crear artísticamente es subjetivar la realidad, dotarla del tono, la vivencia, la óptica del sujeto que, dando forma a su nueva realidad- el objeto artístico-, se nos revela al develar el mundo desde la mirada singular. El producto de la labor

del artista es una estructura material sensible, con significados múltiples, en la que el creador plasma sus imágenes emocionadas del mundo y de su relación existencial con él. Ella nos informa, por tanto, del entorno al que pertenece pero desde una perspectiva matizada con significados personales a través de los que el individuo siente, piensa, recrea. Los grados de integración entre actividad consciente y no consciente, la fluidez entre una y otra son variables pertinentes a cada sujeto, según la estructura de su personalidad y a la situación concreta en la que esté plasmando este hecho.

El afuera juega un papel de protagonista y testigo del mundo interno, integrando al mismo tiempo el potencial de cada individuo. El creador se mira en su obra como ante un espejo para descubrir y reapropiarse de aspectos desconocidos o poco integrados, y así poder desarrollar su potencial.

Es también de gran ayuda en la reconstrucción interna y en la auto aceptación, pues al ser el trabajo artístico una auto-representación, el creador se ve reflejado en aquello que ha realizado. La realización de una obra requiere que la persona esté inmersa en el *aquí y ahora*, en el presente y en lo que hace.

Respecto a los intentos de olvidar, resignificar, superar o erradicar traumas existenciales por los métodos tradicionales de terapias psicológicas, Arteterapia propone transformarlos en algo positivo, en una especie de fuerza creadora en la que las personas trabajen sobre sus patologías. Según el tipo de problema a tratar y las características de la persona, propone una disciplina artística que va desde artes plásticas a la música, teatro, danza o literatura. A través de ella el paciente trabaja sobre su problema y lo convierte en un aliado.

La obra es un medio con el que tratar el problema de una manera indirecta, menos agresiva que otros tratamientos. La producción artística permite crear metáforas sobre el problema. El ejercicio de destrozarse materiales y hacer una

escultura con ellos simboliza la posibilidad de sacar algo bello de algo roto: destruir para construir.

No se trata solo de expresar; **expresar alivia, pero crear transforma.**

El arte tiene el don de permitir que la persona se conozca a si misma, se encuentre con sus emociones y probablemente descubra, vea su espíritu creativo, pueda adquirir una estructura integrada de si misma. Darse cuenta que la vida es plural, que esconde muchos matices para ser felices y dichosos, abriéndose a experimentar con arcilla, papel, mediante el cuerpo y la danza. Se abren ventanas que muchas veces no vemos dentro de lo cotidiano: los horarios, el trabajo parece que son las únicas variables del día.

Cuando se trabaja con arte, sea cual sea la disciplina, lo importante no es exigirse desde la excelencia sino dejarse llevar por la imaginación y la emoción para crear. A través de las creaciones uno devela situaciones y emociones propias concientes o inconscientes. Mediante la producción artística se pueden transformar situaciones inconscientes.

CREATIVIDAD

Me pregunto:

¿Es Biodanza un **potenciador de la creatividad**? ¿Es éste el punto de conexión con Arteterapia?

Una de las diferencias fundamentales entre Arteterapia y Biodanza es que un sistema es terapéutico y el otro no.

Arteterapia es una de las formas de abordar la psiquis, realizar una lectura a través de la obra, un diagnóstico, un proceso de seguimiento, apoyo y cura.

Biodanza es sanadora, integradora, pero no diagnostica ni realiza tratamientos puntuales. Tiene un enfoque especialmente pedagógico. Toma al hombre como unidad, promueve la integración del individuo; no es interpretativa ni analítica.

Una de las conexiones mas profundas entre Biodanza y Arteterapia es que ambas afirman que el ser humano es esencialmente creador. Saber que la aptitud para producir, inventar, transformar es condición de su propia naturaleza como especie: el hombre debe producir para subsistir, crear una realidad nueva transformando lo existente. De este modo cada individuo resulta ser un creador, ya que puede afirmarse que no existe ser humano que carezca de esa capacidad. La creatividad no es un don privativo de los que pueden realizar, concretar y alcanzar notoriedad con obras importantes; **la creatividad es una capacidad inherente a nuestra condición de ser.**

Muchos seres humanos pueden ejercer espontáneamente esta capacidad desde muy temprano, manifestándose con

fuerte espíritu creador, con libertad y confianza para una realización productiva. Sin embargo, lamentablemente la mayoría de las personas encuentran múltiples impedimentos para descubrirse como creadores. Los estereotipos, prejuicios, valores y modelos que la sociedad establece como patrón único y supuestamente universal –confundir ser una persona realizada con tener éxito, dinero o prestigio- constituyen un factor externo que bloquea la creatividad. Lo sociocultural se internaliza y produce trabas a nivel emocional, inseguridad ante la no garantía de éxito, temor al fracaso, sobre exigencia o perfeccionismo.

No se puede enseñar a crear, ni a como crear. Sí es posible estimular el proceso que conduce a la creación.

La obra de arte significativa se forma a partir de un exceso de sensibilidad, de un aprendizaje técnico y de una exigencia personal de seleccionar formas expresivas. Todos los seres humanos poseen capacidades creativas potenciales que deben ser cultivadas. La creatividad es una función que puede ser estimulada terapéuticamente, pero la manifestación en el mundo sensible del arte se obtiene con la agudeza de la percepción y con la conexión con la vida.

Desde la concepción biocéntrica, la creatividad es una actividad que forma parte de una transformación cósmica. Esta capacidad humana podría considerarse como una extensión de esas mismas fuerzas biocósmicas expresadas a través de cada individuo. Para la concepción biocéntrica de Biodanza, los seres humanos somos al mismo tiempo el mensaje, la criatura y el creador. Difiere con la concepción de abordar el fenómeno creativo como una manifestación del espíritu. La grandeza no esta en el espíritu, sino en la existencia.

El acto de realizar una obra es un acto fisiológico, inherente a la misma vida, Biodanza lo posibilita.

La actividad creadora estimula la autorregulación, posee un poder ansiolítico de regulación neurovegetativa y de

homeostasis. La exaltación creadora posee efectos de profunda autoorganización, estimulando procesos a nivel celular e inmunológico.

Biodanza no propone la actividad creativa como un modo de psicoterapia a la manera de Arteterapia, danza terapia o música terapia, sino como un desarrollo natural de la función creativa.

La concepción biológica de la creatividad considera esta función como el impulso innato para expresar nuestra superabundancia. El acto creador posee mucho de grito, de orgasmo, de gestación.

El artista es el individuo que tiene la necesidad y la valentía de fructificar.

REPRESION DE LA CREATIVIDAD

La represión de la creatividad se realiza en distintos niveles y etapas de nuestra vida. La escuela, los políticos, los credos, la sociedad contribuyen constantemente en esta tarea.

La represión de los impulsos creativos tiene consecuencias graves para el individuo y la sociedad. Un hombre cercenado en su creatividad es un esclavo de las circunstancias y de los mandatos, sin previo análisis para su aceptación.

De diversas maneras se bloquea el impulso creador, algunas visibles y fácilmente combatibles, y otras invisibles. Estas últimas son difíciles de distinguir y dañinas por esa condición de no verse. Resistirse a un cercenamiento de la creatividad requiere como primer paso darse cuenta de eso está sucediendo; al ser solapado, es casi imposible resistirse. La sociedad, la educación, la moda, la censura, son factores invisibles que coaccionan la creatividad.

El hombre impedido para realizar lo que siente sufre daños a nivel psíquico y físico, pudiendo llegar a la parálisis. El hombre que imita patrones y modelos impuestos, que repite sin pensar, se basa en elecciones ajenas a su vida y sentir, se mecaniza.

La represión a la creatividad impide el flujo organizador del sistema viviente. Se puede afirmar que algunas enfermedades psicosomáticas y la neurosis depresiva poseen como origen la obstrucción de la expresión espontánea de los impulsos creadores.

Recuerdo una historia de Helen Buckelin - a continuación la transcribo- donde nos cuenta el daño que produce el acatar las normas y no poder decir NO; la autoridad con que se imponen normas que aseguran el *no cambio*, el conformismo. El disentir se corrige, el pensar y actuar a nuestra manera, molesta y debe moldearse a lo conocido. El hombre enferma en estas condiciones.

+

EL NIÑO PEQUEÑO de Helen Buckelin

Había una vez un niño que comenzó a ir a la escuela. El era pequeño y la escuela muy grande. Cuando el niño descubrió que podría entrar en su salón desde la puerta que daba al exterior estuvo feliz y la escuela ya no le pareció tan grande. Una mañana la maestra le dijo:

-Hoy vamos a hacer un dibujo.

-¡Que bien!- pensó el pequeño

Le gustaba dibujar y podía hacer de todo: vacas, trenes, pollos, leones, tigres, barcos. Saco entonces su caja de lápices y empezó a dibujar, pero la maestra le dijo:

-¡Esperen, aun no es tiempo de empezar! Aun no he dicho lo que vamos a dibujar. Hoy vamos a dibujar flores.

-¡Que bien!- pensó el pequeño

Le gustaba hacer flores y empezó a dibujar flores muy bellas con sus lápices violetas, naranjas y azules. Pero la maestra dijo:

-Yo les enseñaré como, ¡esperen un momento!- y tomando una tiza pinto una flor roja con un tallo verde.

-Ahora -dijo la maestra- pueden comenzar.

El niño miro la flor que había hecho la maestra y la comparo con las que el había pintado. Le gustaban más las suyas, pero no lo dijo.

Volteo la hoja y dibujo una flor roja con un tallo verde, tal como la maestra lo indicara.

Otro día la maestra dijo:

-Hoy vamos a modelar con plastilina-

-¡Que bien!- pensó el pequeño

Le gustaba la plastilina y podía hacer muchas cosas con ella: víboras, hombres de nieve, ratones, carros, camiones, y empezó a estirar y a amasar su bola de plastilina. Pero la maestra dijo:

-¡Esperen, aun no es tiempo de comenzar! Ahora- dijo la maestra- vamos a hacer un plato.

-¡Que bien!- pensó el pequeño

Le gustaba modelar platos y comenzó a hacerlos de todas formas y tamaños. Entonces la maestra dijo:

-¡Esperen, yo les enseñare como! Y les mostró como hacer un plato hondo- Ahora ya pueden empezar.

El pequeño miro el plato que había hecho la maestra, y luego los que el había modelado. Le gustaban más los suyos, pero no lo dijo. Solo modelo otra vez la plastilina e hizo un plato hondo, como la maestra indicara.

Muy pronto el pequeño aprendió a esperar que le dijeran que y como debía trabajar, y a hacer cosas iguales a las de la maestra. No volvió a hacer nada el solo.

Pasó el tiempo, sucedió que el niño y su familia se mudaron a otra ciudad, donde el pequeño tuvo que ir a otra escuela. Esta escuela era muy grande y no había puertas al exterior a su salón. El primer día de clase la maestra dijo:

-Hoy vamos a hacer un dibujo.

-¡Que bien- pensó el pequeño, y espero a que la maestra le dijera lo que había que hacer, pero ella no dijo nada.

Solo caminaba por el salón, mirando lo que hacían los niños. Cuando llego a su lado, le dijo:

-¿No quieres hacer un dibujo?

-Si- contesto el pequeño- pero, ¿Qué hay que hacer?

- Puedes hacer lo que tú quieras- contesto la maestra

-¿Con cualquier color?- pregunto el niño.

-¡Con cualquier color!- respondió la maestra. Si todos hicieran el mismo dibujo y usaran los mismos colores, ¿como sabría yo quien hizo cada cual?

El niño no contesto nada, y bajando la cabeza, dibujo una flor roja con el tallo verde.

En esta narración, la persona que tiene la autoridad la ejerce sobre alguien evidentemente más débil, el individuo va abandonando su individualidad, comienza a convertirse en lo que el otro quiere que sea, se le quita la posibilidad de imaginar, ser autónomo, fantasear.

En este cuento un maestro ejerce la represión, es fácilmente reemplazable en nuestra realidad con la figura de un político, un líder religioso, la moda, los estereotipos sociales, la xenofobia y todo lo que tienda a imposibilitar el ser un individuo espontáneo y creativo.

EL CUERPO COMO AGENTE DE CREACION ARTISTICA

Voy a desarrollar las distintas concepciones y similitudes de la danza en estas dos vertientes, en las que se inspira mi monografía. La danza como **elemento fundamental de Biodanza** y como **posibilitador terapéutico en Arteterapia**.

DANZA

Cuando me refiero a danza estoy hablando de la danza de cada persona, la propia danza. El ser poeta corporal o danzautor. La danza es uno de los varios lenguajes del que se sirven los humanos para expresar su vida interior.

La humanidad se ha comunicado y creado desde siempre a través de la música, la plástica, la literatura; necesita estos elementos y los utiliza. De todas estas posibilidades, la danza es aquella en la que la persona manifiesta su *si mismo* a través del movimiento, gestos, ademanes. Nuestro lenguaje corporal es especialmente integrador por reunir en el propio ser la fuente motivadora y el instrumento con que expresa su mundo interno.

El instrumento del bailarín es su propio cuerpo y no cuenta con un instrumentista que lo guíe cual marioneta; él es conducido por si mismo, él guía la acción. La danza pertenece a todos los sexos, a todas las edades, a todas las épocas.

La integración de sentimientos, emociones, pensamientos, motricidad de la danza y comunicación posibilita conocerse y aceptarse. Esto es un punto de partida para poder relacionarse con el otro, sea en un despliegue de expresión corporal cotidiano, como en el desarrollo de la propia danza, de la danza del otro y de la danza nueva, en común, o un producto del interactuar de ambas danzas.

Partiendo del bienestar consigo mismo se tendrá la posibilidad de entender, respetar y desplegar la relación con otras personas.

Aprender a cultivar la propia danza como instancia de salud y bienestar es valorar todo un proceso de aprendizaje, no solo el producto o el logro final.

El proceso de la creación no significa crear por crear. A partir del bienestar consigo mismo tendrá la posibilidad de entender, respetar y desplegar relaciones con otras personas.

La esencia de la danza es el gozo de bailar.

DANZA EN BIODANZA

En Biodanza, la *“danza de la vida”*, la persona entra en contacto con su cuerpo, lo reconoce, lo siente. Puede expresar mediante él mismo las emociones a través de distintas manifestaciones como sonreír, llorar, reconocer al otro, todos ellos signos de estados anímicos.

La danza en Biodanza es biológica, responde a los patrones que originan la vida. A través de la biodanza el cuerpo integra y disuelve corazas, suelta y flexibiliza.

La danza es un movimiento profundo que surge de las entrañas del hombre. Es el movimiento de la vida, el ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración; impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad.

La danza en Biodanza es una creación individual y grupal. El grupo es condición indispensable en Biodanza, no existe biodanza en solitario .

Los ejercicios son individuales, en parejas y en grupo. La imagen del otro me identifica, me refleja, celebro su presencia, exalto el acto del encuentro.

En el grupo los participantes encuentran afectividad y permiso para la evolución y cambio.

Biodanza propone la posibilidad de una danza orgánica, basada en la vivencia.

DANZA EN ARTETERAPIA

En Arteterapia la danza utiliza el movimiento corporal y la música como medio para expresar emociones y conflictos. A diferencia de lo verbal, un movimiento, una postura puede encerrar tres o cuatro ideas simultáneas, las cuales desprenden información del inconsciente y personalizan las emociones.

El movimiento posibilita la expresión emocional de sentimientos profundamente guardados o de aquellos que no se pueden expresar con palabras, incrementa la autoestima, la creatividad y la productividad.

En arteterapia la danza es un movimiento natural, espontáneo, una forma de expresión; es al mismo tiempo el medio por el cual se conoce nuestro estado interior, que posibilita un mayor conocimiento de uno mismo. Aquí encontramos a la danza en su manifestación más simple. Se denomina *danzaterapia* a la interrelación del arte -la danza- y la ciencia –psicología- para una integración psicofísica.

La expresión a través de la danza, el movimiento del baile, permite el surgimiento y posterior desarrollo de la creatividad, la expresión y la sensibilidad. Esto favorece a la aceptación de uno mismo y de los demás. A través del trabajo individual y/o grupal se potencia la construcción e integración corporal y psíquica.

La danza puede ser individual o grupal, depende del abordaje terapéutico que se necesite, da la posibilidad de transgredir operativamente conceptos establecidos por la sociedad; es la posibilidad de sentir alegría, confianza y seguridad.

Terapéuticamente permite la posibilidad de transformación, de crear respuestas a situaciones nuevas, y nuevas respuestas a situaciones viejas. La técnica de la danza promueve una actitud activa de los pacientes, transformándolos en protagonistas de su propia curación, brindándoles nuevas herramientas para lo cotidiano.

Algunas de las aplicaciones de la danza como terapia son:

- En caso de niños pequeños o aislados que sufran algún tipo de rechazo del grupo, la experiencia con el cuerpo mediante el ritmo les permite movilizar una vía de comunicación en su interior ¿Por qué me muevo y para qué? Se convierte en la clave para abrir canales de comunicación
- En hipoacúsicos y ciegos el método descubre el lenguaje encerrado en el cuerpo para que pueda bailar con las palabras, formas, y ritmo. Una forma de sentir y expresarse diferente, desde la danza se intenta despertar la expresividad y ser un puente para el encuentro con su propio cuerpo, tratando de eliminar la rigidez física.

- En discapacitados mentales. Se trabaja sobre la persona que se mueve, no sobre la enfermedad. No significa que se desconozcan las características de las distintas patologías, se trata de intervenir mas allá de la escena clínica que se pone en juego, dejar actuar a la persona y no al síndrome, hacer entrar el juego del placer del movimiento.
- En la discapacidad física se parte de la premisa de que todos los cuerpos tienen un lenguaje y esto no tiene que ver de cómo sea ese cuerpo, se debe interrogar acerca de la historia singular de ese cuerpo, de su sufrimiento corporal. Todos los cuerpos tienen un lenguaje.
- En una alteración emocional, en un estado de profunda preocupación, depresión o melancolía es difícil sostener una conversación más allá de unos minutos. El movimiento puede permitir aquí el desahogo y la comunicación necesarios porque los músculos son los que contienen las emociones.
- En los trastornos de alimentación los pacientes tienen distorsionada su imagen corporal, tienen un pobre concepto de sí mismos, suscitándose a menudo problemas de relaciones interpersonales. A través de la danza son invitados y animados a reconocer sus cuerpos; esto hará posibles controles y elecciones más saludables para reemplazar axial las comilonas autodestructivas y los ciclos de purga.

La danza posiblemente sea una de las terapias mas arcaicas, las tribus antiguas creían en la existencia de un espíritu curativo que podía ser liberado del interior de una persona mediante la creatividad, el movimiento y la música. A través de estímulos audibles y no audibles, colores, líneas, formas e imágenes musicales se acerca el intercambio corporal. El cuerpo se utiliza creativamente generando cambios no sólo físicos, si no emocionales y psíquicos

CONCLUSIONES

Sé que la producción creativa de un hombre es sanadora. Si a través de nuestra obra podemos hablar de nuestra psiquis, si podemos plasmar nuestros temores, alegrías, logros, frustraciones con color, con el cuerpo danzando, con el texto, con la arcilla, la mascara, si es nuestra capacidad creadora la que posibilita seguir un proceso hacia la sanación, entonces ¿Por qué Biodanza con Arteterapia? Biodanza potencia integralmente al hombre, porque al trabajar las cinco líneas de vivencias interrelacionadas damos cuenta de nuestra **creatividad**, con la vitalidad, la trascendencia, la afectividad, la sexualidad, acompañando y complementando. **Biodanza es una posibilitadora de nuestra capacidad de expresarnos integralmente, y la posibilidad de pronunciarnos y trabajar en ella nos facilita el camino para aplicar la metodología de Arteterapia.**

La vitalidad de un artista consiste en sentir la vida, conectarse con lo que esta vivo, crear vida. Una gran obra nace de la proyección intensificada del vínculo del artista con la vida.

Y aquí está la respuesta de **¿cuál es el hilo conductor? ¿Qué me lleva de Arteterapia a Biodanza?** Preguntas que me hacia al comienzo de este trabajo. El hilo conductor o **la conexión entre Biodanza y Arteterapia es que una posibilita a la otra.**

Biodanza es el óptimo campo de cultivo para una exaltación de la capacidad creadora, y en Arteterapia necesitamos al hombre creando para sanar, evitar sufrimiento, ser feliz

ANEXO I

TALLER DE BIODANZA Y ARTETERAPIA

Me parece oportuno que forme parte de esta monografía la preparación, desarrollo y posteriores conclusiones del primer taller que he realizado de Biodanza y Arteterapia; es el motor de esta monografía. Su preparación, leer y releer textos y dossiees de Biodanza y Arteterapia le dieron sentido a la propuesta de unirlos en un trabajo vivencial, y a la vez me tranquiliza concluir que se complementan y potencian recíprocamente.

La idea, el esbozo, el esquema y el desarrollo del taller lo realicé con Teresa Vásquez, facilitadora de Biodanza, amiga y compañera de formación, bajo la supervisión de Luís Otavio Pimentel y mis compañeros del grupo de Supervisión de la Escuela de Biodanza Rolando Toro-Barcelona.

Estoy recordando como nació esto y me es difícil hablar en singular, pluralizare de aquí en mas, ya que esto fue una creación de a dos.

El taller se pensó para tres horas de duración, con un intermedio a la hora y media de 10 minutos. La primera propuesta que supervisamos fue un taller de Arteterapia y Biodanza claramente diferenciadas las dos métodos o sistemas, siendo los inicios formales:

- presentación de las facilitadotas.
- breve explicación de lo que es Biodanza y Arteterapia.
- explicar que es feed-back, progresividad

- presentación de los participantes diciendo su nombre.
- Pequeños acuerdos grupales para facilitar la tarea.

Este esquema inicial se mantuvo sin modificar. Nuestra primera propuesta de Taller fue:

Primer parte

- Caminar por la sala, despreocupadamente – *Don't worry, by happy* de B. Mc Femi- para situarse en el espacio y en el momento diferente a nuestra cotidianeidad.
- Presentación personal artística. Desde la pintura con feed-back o devolución desde lo gráfico. recurso: la pintura.
- Creatividad y construcción grupal- recurso: expresión corporal, mímica.
- Rueda de comunicación afectiva
- Rueda de activación

Segunda parte

- Juego de Roles- recurso: juego
- Atravesar el escenario- recurso: teatro
- Monólogo- recurso: teatro
- Sesión de Biodanza.

Cuando lo trabajamos en supervisión, dimos cuenta que era una maratón de recursos de Arteterapia con una sesión de Biodanza. El desafío fue incorporar a una sesión de Biodanza propuestas de Arteterapia. No relatare aquí las idas y venidas de este taller; les cuento que el tercer o cuarto esquema fue el definitivo. A continuación adjunto le planificación que trabajamos el 1 de marzo de 2008, en la sala Redes de la ciudad de Barcelona. Lo que esta en cursiva corresponde a Arteterapia.

TALLER DE BIODANZA Y ARTETERAPIA “VIAJANDO EN MI” – 1 parte

Orden	Propuesta	Consigna	Autor	Canción
1	Rueda inicial	Juntos por la cintura, nos dejamos llevar por la música, evocando una sensación de presencia, de estar aquí y ahora, con el grupo.	Elba Armalo	7 cantigas para voar
2	Rueda de integración inicial	Ceremonia de inicio, representa la unidad de la comunidad humana. Tomados de la mano, girando hacia la derecha.	Beth Carvalho	Fim reinadoI
3	Caminar fisiológico	Rehabilitación de la marcha natural, función motora integral	Trd. Jazz Band	Hello Dolly
4	Caminar descontrolado	Caminar descontrayendo el cuerpo, evocamos la sensación de movilidad progresiva y fluida	Crosby Still Nash	Friégame
5	Sincronización melódica	Tomados d la mano, uno frente al otro, mirándose a los ojos. Desplazamiento liviano. Sensibilizamos con esotro.	Glen Millar	Beguin the beguine
6	Presentación Personal artística	<i>Los participantes elijen el material que quieren trabajar, tamaño de papel, temperas, lápices, crayones. Se le pide que realicen dos obras: la primera que escriban su nombre y lo adornen o dibujen lo que para el representa, la segunda surge luego de hacer la primer obra. Una vez terminado, se ubican en ronda, sentados con los dibujos boca abajo. Se entregan a cada uno pequeñas fichas. El que desee, se presenta desde el dibujo, mostrándolo y contando el proceso, el resto desde un gesto grafico, un dibujo o una palabra en las fichas entregada realizan una devolución o feedback</i>		
7	Encuentro aproximación por	Dos personas se acercan lentamente hasta tomarse por las manos	Luis Armstrong	What w. Word

8	Rueda de miradas	Tomados de la mano, giramos y nos miramos.	Marisa Monte	Bem Leve
9	<i>Dialogo de pinceles</i>	<i>En parejas, se escoge un papel y el material a utilizar. Las dos personas realizan un dialogo creativo. Uno por vez, como hablando, una persona realiza un trazo o dibujo, y el otro contesta.</i>		
10	Eutonia de manos	En parejas, se unen las palmas de las manos, danzando en búsqueda de armonía.	Bagdad Café	Calling you
11	Acariciamiento de manos en grupo	En grupo de 4, las manos en el centro, moviéndose suavemente	Zamfir	Meditación de Thays
12	Rueda de abrazo grupal	Cogidos por la cintura, en rueda, en comunión con el otro.	Gilberto Gil	A paz
13	Rueda de activación progresiva	Se abre de a poco la rueda, y abrimos los ojos para un contacto visual.	Marisa Monte	Lendas da sereias
14	Rueda final		Clara Nunes	Canto de Areia

TALLER DE BIODANZA Y ARTETERAPIA “VIAJANDO EN MI” – 2 parte

Orden	Propuesta	Consigna	Autor	Canción
1	Ronda de integración inicial	Ceremonia de iniciación. Representa la unidad de la comunidad humana, tomados de la mano, girando ala derecha	Vinicius	A tonga la milonga
2	Juego de Roles	<i>Caminado por la sala, al son de la música, uno de los participantes grita una situación-PIERDO EL BUS- baja la música para que todos actúen la situación, se reanuda la marcha hasta que otro participante haga otra propuesta</i>	Gipsy King	Caminando por la calle
3	Coordinación rítmica	Caminar coordinando con otra persona manteniendo el mismo ritmo y sintonía recíproca.	Ella y Luís	Check to Check
4	Salir al centro de la rueda	De a uno, salimos al centro de la rueda, presentándonos ante nuestros compañeros	Grace Jones	La vie en rose
5	Atravesando el escenario	<i>Se marca el escenario en el suelo, de a uno, cada participante lo atraviesa el, escenario en forma diagonal, y</i>		
6	Juego teatral	<i>En el escenario que se atravesó en el ejercicio anterior, se coloca una sillas, un sobre con una carta dentro. Los participantes tienen que hacer entender al público, a través de la mímica y con alguna palabra de ser necesario, que noticia ha recibido en esa carta.</i>		
7	Red afectiva	Andar por la sala de forma que siempre tengamos una de las manos en contacto con otra persona, de forma de ir creando una red afectiva.	M.Bathania	Cancoes
8	Ronda lenta de activación	Cogidos por las manos, giramos al son de la música hacia la derecha	P. Williams	We've only just begun”
9	Rueda final		Beth Cavllo	Coisa de pele

Este monográfico de tres horas dividido en dos partes con un intermedio de 10 minutos para un pequeño refrigerio y descanso lo pensamos siguiendo la curva de una sesión de biodanza: en la primera de una forma más regresiva, la segunda parte, más vital.

Comenzamos a las cinco y cuarto de la tarde con diez participantes, ocho mujeres, dos hombres, de edades diversas, de los 30 a los 50 años. Me sentía tranquila, acompañada de Teresa, sabiendo de antemano qué hacer. Comenzó el taller fluidamente, las personas seguían las consignas, de los 10, 6 personas ya sabían que era Biodanza, 2 eran facilitadores. La consigna de presentarse desde la pintura fue aceptada, las personas trabajaron, mostraron sus obras, se realizó la devolución. En ese momento Teresa sugirió seguir con el ejercicio 9, Diálogo de Pinceles, dejar de lado el 7 y 8 - encuentro por Aproximación y la Rueda de Miradas - por percibir que no se podía interrumpir ese momento creativo. Así lo hicimos y fue acertado.

Cuando llegamos al ejercicio 14, nos dimos cuenta que ya habían pasado dos horas y cuarenta y cinco minutos y no habíamos hecho el refrigerio ni rueda de feedback. Teníamos que renunciar a la segunda parte del taller, o seguir dos horas mas- esto ultimo se propuso, pero ya era muy tarde para la mayoría de los participantes.

Aprendizajes múltiples de este primer encuentro, diversos pedidos y reflexiones de los participantes:

- *Fue muy corto.*
- *La hora se paso volando.*
- *Cuando se hace el próximo.*
- *Nunca había cogido los pinceles y me senti cómodo con ellos.*

- *Raro esto de interrumpir una sesión de Biodanza y entrar en otro esquema.*
- *Me encanto dialogar con la pintura.*
- *Se puede pintar y seguir haciendo Biodanza.*
- *Me hubiese encantado después del acariciamiento de manos, darme vuelta en el suelo y pintar.*
- *¿Cómo sería una sesión de Biodanza entera y después conectarnos con el arte?*
- *Volvería a realizar esta experiencia.*
- *Me gusto mucho y me sentí muy bien.*
- *A mi me cuesta relacionarme con los otros, por eso me alivio cortar un poco el contacto físico y poder pintar, me sentí bien porque cuando empecé a sentir miedo me puse a pintar.*

Estoy escribiendo esta monografía y la terminaré antes de poder reunirnos con Teresa y conversar de lo que sentimos, qué aprendimos, que haremos en los próximos talleres. Yo se en este momento que un monográfico o Taller de Biodanza y Arteterapia debe durar como mínimo 5 horas, que sería óptimo trabajar desde la Biodanza una línea, por ejemplo vitalidad, para luego trabajar con teatro. Que creatividad siempre tiene que estar presente. Que en un momento regresivo de la curva de Biodanza, se puede poner material rápidamente alcanzable por los participantes para que expresen su vivencia – con los pinceles, la escritura, la arcilla. Que debería poner a su alcance estos elementos, que no se tengan que levantar a buscarlos. Creo que es un momento en el que una vivencia se encadena con la otra.

Este Taller lo llamamos ***Viajando en Mi***, por creer que un proceso de creación es como la voz de la sabiduría interior. Lo nombramos así convencidas de que toda creación tiene la esencia del autor. Pat B. Allen, en su libro

“Arteterapia” nos confirma cuando dice *“Arteterapia describe un viaje hacia uno mismo, hacia el autodescubrimiento y el reencuentro con el alma por el camino del arte y mediante la expresión artística.”*

El proceso de creación nos permite encauzar nuestro caudal humano hacia la vitalidad, sexualidad, afectividad, trascendencia para transformar la vida en una obra de arte.

Porque hacer que la vida sea una obra de arte es abrir las ventanas y mirar, ver como esta el día,

si brotaron los árboles,

si la ardilla dominguera no se da cuenta de los ruidos semanales y esta en la rama el martes.

Que esta allí, al alcance de nuestra percepción, la maravilla de estar vivos.

La vida es ahora.

Versión libre de TODOS EN UN PUNTO de Italo Calvino

Naturalmente que estábamos todos allí- dijo el viejo Qfw- ¿Y donde sino? Que pudiese haber espacio nadie lo sabia aun, y que pudiese haber tiempo, tampoco lo sabíamos ¿Qué queréis que hiciéramos con el tiempo, apretados como estábamos allí, como sardinas?

Ha dicho apretados como sardinas por dar una imagen literaria, pero no había espacio ni para estar apretados. Cada punto de cada uno de nosotros coincidía con el punto de los demás, todos en un punto único que era donde estábamos todos.

¿Qué cuantos éramos? Nunca pude saberlo, ni siquiera aproximadamente, para poder contar nesecitamos separarnos un poquito, y nosotros no podíamos porque estábamos todos en un punto.

Esto no favorecía la sociabilidad, por el contrario estábamos tan cerca uno de otro que ni siquiera nos saludábamos. Cada uno de nosotros terminaba por conectarse con un reducido número de personas, los que yo recuerdo son la señora PHINKO y su amigo, una familia de inmigrados, la señora de la limpieza, una sola para ese universo de un punto, no tenia mucho que hacer, porque no había espacio en ese punto para que hubiese polvo, y entonces se desahogaba con continuos habladurías y lamentaciones. En ese punto, además de las personas estaba amontonados todos los materiales necesarios para hacer un universo, desmontado y concentrado que era difícil de distinguir lo que seria para la astronomía, lo que pertenecería a la geografía, además de sumar todos nuestros trastos personales, catres, mantas, libros, colchones, cestas.

Nuestra mentalidad era limitada y mezquina, culpa del ambiente en donde nos habíamos formado. Todavía nos queda un poco de ella, y asoma cuando nos encontramos en la parada de un bus, en la cola del cine, y nos saludamos y empezamos a recordar aquellos tiempos, hablamos de este y aquel y se reanudan las discusiones, malevolencias y difamaciones. Hasta que se nombre a la señora PHINKO- todas las conversaciones van a parar allí- y entonces de golpe que daban de lado todas las mezquindades y nos invadía una emoción generosa.

La señora PHINKO, la única que ninguno de nosotros olvidamos y que todos añoramos
La señora PHINKO, sus pechos, su cadera, su bata naranjada ¿adonde habrá ido a parar?

Para nosotros la esperanza de volvernos a encontrar todos en un punto es para volver a esta con la señora PHINKO. El gran secreto de la señora PHINKO es que nunca provocó celos entre nosotros, y tampoco habladurías. Ella contenía y era contenida, emanaba alegría, nos acogía, y amaba y nos habitaba a todos por igual. Estábamos tan bien todos juntos, tan bien que algo extraordinario debía suceder.

Bastó que en cierto momento ella dijera- ***Muchachos, si tuviera algo de espacio, como me gustaría haceros unos tallarines-*** Y en ese momento todos pensamos en el espacio que ocuparían los redondos brazos de ella moviéndose hacia delante y hacia atrás con el rodillo sobre la lamina de masa, el pecho de ella bajando sobre el montón de harina y huevos que llenaba la ancha tabla de amasar mientras sus brazos amasaban y amasaban, blancos, untados de aceite hasta el codo; pensamos en el espacio que ocuparía la harina, y los campos para cultivar el trigo, y las montañas de donde bajarais el agua para regar el trigo, y los pastos para el rebaño de terneras que darían la carne para la salsa; en el espacio que se necesitaría para que el sol llegase con sus rayos a madurar el trigo, en el espacio necesario para las nubes, en la cantidad de estrellas y galaxias, y en cada galaxias sus soles y planetas..Y en el mismo momento de pensarlo, ese espacio incontenible se formaba, en el mismo momento que la señora PHINKO pronunciara aquellas palabras- ***Muchachos, como me gustara amasarles unos tallarines...-***

El punto que nos contenía a ella y a nosotros se expandía en una irradiación de distancias de años luz y siglos luz y millones de milenios luz, y nosotros lanzados a los cuatro rincones del universo.

La señora PHINKO, en medio de nuestro mezquino mundo cerrado había sido capaz de un impulso generoso, el primer ***-Muchachos, que tallarines os comeríais-***, un verdadero impulso de amor general, dando origen al espacio, al tiempo, al universo al miles de millones de soles, y de planetas y de campos de trigo y de señoras PHINKO dispersas en los continentes de los planetas amasando con los brazos untados y generosos enharinados.

BIBLIOGRAFIA

Pavolsky, E.: *Proceso Creador, Terapia y Existencia*- Ed. Búsqueda, Argentina 1982

Pichón Riviere,E.: *El proceso creador*- Ed. Nueva Visión, Argentina 1989

Kesselman, H.: *Dinámica corporal*- Ed. Cinco, Argentina, 1988

Earl Platts, D.: *Jugar a autodescubrirse*- Ed. Errepar, Argentina 1996

Stokoe, P. Sirkin, A.: *El proceso de la creación en arte*- Ed. Almagesto, Argentina 1994

Moccio, F.: *Hacia la creatividad*- Ed Lugar, Argentina 1991

Satir, V.: *En contacto intimo*- Ed. Árbol, México 199

Garro, E.: *La semana de colores*- Ed.Grijalbo, Argentina 1987

Dossier de la Escuela Biodanza Sistema Rolando Toro Barcelona, Barcelona 2006

Buchbinder, M. y Matoso, E.: *Las máscaras de las máscaras* –Ed. Eudeba, Argentina 1994

Fux, M: *Danza, experiencia de vida*- Ed. Paidos, Argentina 1986

Fux, M.: *La formación del danzaterapeuta*- Ed. Gadisa, Argentina

Allen, P.: *Arteterapia*- Ed. Gaia Ediciones, España 1997