

NUESTRAS GENTES



BIODANZA EN GALAPAGAR PAULA FERRER

Diego J. Montero

Galapagar es el escenario para el desarrollo de una disciplina única en la Zona Oeste de la Comunidad de Madrid y posiblemente pionera en toda la región, como es la Biodanza. Bajo este nombre se esconde una actividad altamente lúdica y, conforme a sus resultados, ciertamente beneficiosa a todos los niveles

Según su inventor, el profesor chileno Rolando Toro, la Biodanza es un sistema de desarrollo personal que utiliza la música, el movimiento y la interacción con otras personas para impulsar los potenciales del ser humano y la alegría de vivir, merced a la expresión libre del movimiento y el descubrimiento de cada uno, en relación con otras personas.

Os presentamos hoy a una de sus más firmes impulsoras en la región, Paula Ferrer, gerente del Taller de Biodanza que lleva su nombre y cuya academia se encuentra en Galapagar y con la que intentaremos descubrir en profundidad todos los secretos de esta curiosa disciplina artística.

Hola Paula, gracias por atender a El Escaparate. Lo primero de todo, ¿cómo definirías de una forma sencilla qué es la Biodanza?

Biodanza es una experiencia de conexión humana, con uno mismo y con los otros. A través de una serie de vivencias, que integran la música y el movimiento, la persona logra expresarse en muchos aspectos de su ser que permanecen dormidos, como la creatividad o la afectividad o entre otros. Se llama Biodanza porque trata de poner la vida en el centro, entendida como todos esos



potenciales genéticos que generan salud y vitalidad en el ser humano.

¿Y qué lleva a una mujer como tú, Doctora en Pedagogía por UNED y con más de 15 años de experiencia como Coach, a dar un giro tan radical en su vida y dedicarse a una actividad tan absolutamente desconocida en España como es la Biodanza?

Creo que todos nos pasamos la vida buscando la felicidad, y vamos explorando y viviendo experiencias que nos hagan sentirnos bien. Cuando hice Biodanza por primera vez, después de haber hecho decenas de cursos y talleres de crecimiento personal, me di cuenta de que por fin había encontrado la herramienta que mi cuerpo y mi mente necesitaban.

Empecé a descubrir aspectos de mí que ni siquiera conocía, a perder la vergüenza, a ser natural, a valorarme como soy y, sobre todo, a relacionarme con los demás desde el corazón. Mi transformación personal fue tan importante y disfrutaba tanto de las sesiones que decidí formarme como facilitadora con el compromiso de que muchas personas



podieran beneficiarse de los efectos de la Biodanza.

¿Cómo y cuándo la descubriste y qué hizo que cambiase tu vida profesional y veo que también personal?

Una de las cosas que me enseñó la Biodanza es a vivir la vida que me merezco, y eso pasaba por trabajar en algo que me hiciera feliz. Así que colgué los hábitos de funcionaria y emprendí un nuevo camino que me permitiera desplegar mis talentos disfrutar de mi forma de ganarme la vida. Mi propósito es acompañar a las personas en su búsqueda personal, y Biodanza es una de mis herramientas de trabajo, junto con el mindfulness.

¿Desde cuándo decidiste compartir tus conocimientos y te animaste a abrir tu Academia?

Comencé a facilitar Biodanza en el año 2017, de modo voluntario, a mujeres jubiladas en un centro cultural en Tres Cantos. Yo las veía entrar en la sala con el carro de la compra y el chándal, felices de encontrarse un lunes por la mañana para bailar, caminar agarradas de la mano al ritmo de los Beatles, reírse con

cualquiera de los juegos de Biodanza o recibir una lluvia de caricias de sus compañeras.

En el relato de vivencia, el círculo de palabra que siempre hacemos antes de empezar a danza, iban compartiendo cómo la Biodanza transformaba sus vidas, cómo estaba cambiando su manera de relacionarse con su familia y amigos, y cómo, después de las clases, sin saber por qué, se sentían tan bien. La vivencia de Biodanza era un lugar seguro para ellas, una pequeña tribu con la que encontrarse a celebrar cada semana.

Después de esa experiencia tan gratificante, busco cualquier ocasión para facilitar Biodanza, no sólo para adultos, sino también para familias, pues considero que es una herramienta de comunicación intergeneracional maravillosa.

Me encanta cómo te refieres al hecho de enseñar como “facilitar” y a ti misma como “facilitadora” ¿Por qué ese término? ¿Qué diferencias ves entre “enseñar” o “educar” y “facilitar”?

(Ríe abiertamente) Me alegro de que, como pedagoga, me hagas esa pregunta. Fíjate que cuando Rolando Toro vivía, llamaba “jardineros”



a los facilitadores porque pensaba que cada ser humano es una semilla que tiene todo su potencial, para desarrollarse en plenitud, con todas sus virtudes y cualidades para afrontar los desafíos de la vida, brillar y ser una flor preciosa o lo que le toque ser y que en Biodanza, el facilitador sólo tenía que hacer era cuidar de esa semilla para desarrollar todo su potencial, los “potenciales genéticos” que llamaba él.

Y de la misma forma que esas semillas de las que hablaba Rolando Toro necesitan del sol y del viento, la tierra, el agua, etc., en definitiva, “ecofactores positivos”, necesarios para desarrollarse después en planta, el ser humano necesita también sus propios ecofactores positivos para su desarrollo y que en Biodanza se dan, como son la afectividad o el grupo.

Pero volviendo al tema, se les le llamó “facilitadores”, y a mí me encanta, porque yo como pedagoga siento que las personas que acompañamos a otras en su proceso vital (padres, maestros, educadores de cualquier tipo e incluso los psicólogos) , lo que hacemos es como “poner la mesa”. Es decir, facilitamos un entorno, un contexto donde las personas se puedan desarrollar y expresar.

Y lo que hacemos los facilitadores de Biodanza es simplemente presentar una propuesta de músicas y ejercicios para generar unas vivencias en las personas, pero son ellas mismas las que hacen el proceso, nosotros no les enseñamos nada. De la misma forma que a los niños en el colegio se les debería facilitar ciertas

experiencias de aprendizaje que les ayuden a saber quiénes son y qué tienen que aprender del mundo.

Por eso se llaman así, facilitadores ya que facilitamos experiencias de autoconocimiento, expresión, etc.

¿Qué beneficios crees que aporta al ser humano como tal la práctica de la Biodanza?

Rolando Toro, creador de este sistema, comenzó a facilitar vivencias de Biodanza a internos de un hospital psiquiátrico, y se dio cuenta de que las enfermedades mentales mejoraban con la práctica regular de esta disciplina. A partir de ahí, fue desarrollando su modelo teórico, que consiste en generar una homeostasis en el sistema nervioso simpático y parasimpático (actividad y relajación) con el objetivo de despertar los potenciales del ser humano en cinco ámbitos fundamentales de su desarrollo: vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad y trascendencia. En líneas generales, la práctica regular de la Biodanza refuerza el sistema inmune y aumenta la vitalidad, nos enseña a ser amables con nosotros mismos y con el otro, nos devuelve el permiso de conectar con el placer y la alegría de vivir y nos abre un canal de conexión con la naturaleza y el cosmos.

Pero entiendo que al hablar de “Danza”, por mucho “Bio” que le pongamos delante, exigirá al menos unos mínimos conocimientos de dicha disciplina artística ¿no crees?

Al contrario, en Biodanza no hay que saber bailar, de hecho pretende alejarse de cualquier movimiento estereotipado, aprendido o cultural. Lo único que hay que aprender es la escucha del otro, y darse el permiso de expresar con el cuerpo, el gesto, la mirada, aquello que la música mueve en tu corazón. Por eso no usamos espejos... No importa lo bonito o feo que pueda parecer la danza, porque es una danza única, como cada persona, y todas las personas son bonitas a su manera.



Entonces, ¿desde qué edad se puede empezar a practicar la Biodanza?

La danza es una actividad tan innata en el ser humano que se da de manera natural desde los primeros años de vida. Hay especializaciones de Biodanza para mujeres embarazadas, madres con bebés, niños y adolescentes y en cada etapa de la vida se pueden adaptar las vivencias para trabajar aquellos aspectos del ser humano que correspondan a la edad.

Desde muy pequeños se va fomentando la expresión del movimiento, propiocepción, comunicación no verbal, autoestima, empatía... Y así se van desarrollando las habilidades sociales para llegar a ser adolescentes capaces de identificarse con sus emociones y resolver conflictos de manera asertiva, y jóvenes que tengan bien desarrollada su identidad. Todos estos son aspectos que se deberían desarrollar antes de llegar a la vida adulta.

¿Se necesita algún tipo de material especial para poder iniciarse en esta disciplina?

Ninguno, sólo hay que traer ganas de disfrutar y estar abierto a la experiencia.

¿Qué tipo de actividades se desarrollan en cada clase? ¿Seguís algún tipo de metodología artística?

La clase dura entre una y dos horas, y puede ser más corta para grupos de niños. Cada sesión sigue una curva metodológica, que va aumentando progresivamente la activación desde el inicio, con ejercicios más lúdicos y euforizantes, hasta llegar a un punto en el que las músicas son más lentas e invitan a movimientos más suaves y regresivos. De este modo logramos un equilibrio entre el sistema nervioso simpático y parasimpático y podemos explorar distintos aspectos de la expresión del movimiento.

Todas las músicas están cuidadosamente elegidas para conectar con la vivencia que se propone en cada ejercicio y, aunque hay muchas

danzas de expresión libre, cada una tiene su propia consigna o propuesta metodológica que es mostrada por el facilitador.

¿Cuándo empiezan a notarse los beneficios de la Biodanza en la persona? ¿Hay algún patrón de respuesta?

Desde la primera danza en la clase de prueba, la persona empieza a conectar con su emoción y eso ya es un primer beneficio. Algunas personas “enganchan” desde el primer momento y a otras les cuesta un poquito más soltar los patrones aprendidos, y aprender a comunicarnos en un lenguaje que no implica la palabra, sino el cuerpo y la mirada. Pero en la medida en que el nuevo biodanzante va tomando confianza con el grupo, y deja de observar su movimiento, y se permite expresarse tal cual es, se va abriendo todo un mundo de experiencias que te van transformando de dentro hacia fuera.

Siempre decimos que la sesión de Biodanza es un laboratorio para la vida, y de manera progresiva la persona va haciendo cambios en su vida que le conectan más con la persona que realmente es, la persona que estaba oculta dentro, y que se va permitiendo ser expresada.

La pandemia ha sido dura para todos, pero especialmente para los que tenéis centros de enseñanza como el tuyo ¿Cómo te apañaste para seguir impartiendo clases?

Efectivamente, la pandemia ha sido todo un reto para la Biodanza, ya que es una propuesta de conexión humana aquí y ahora, que requiere presencia y contacto. Yo, particularmente, no he



parado de llevar propuestas biocéntricas a mis alumnos, ya que, precisamente en estos momentos es cuando las personas más necesitamos el calorcito de la tribu.

Cuando estábamos confinados nos seguíamos viendo online, danzábamos cada uno en su casa y nos compartíamos a través de la pantalla, y nos dimos cuenta de que el amor no tiene barreras espacio-temporales, y podíamos, casi, casi, sentir que estábamos juntos. Luego nos hacíamos la cena, cada uno en su cocina, y seguimos compartiendo una charla hasta quedarnos dormidos delante del ordenador.

Cuando ya pudimos vernos, hacíamos Biodanza al aire libre, en el jardín de mi casa, con mascarilla, litros de gel hidroalcohólico y muy poco contacto físico. Y aún ahora, en sala cerrada, extremamos las medidas de seguridad. Pero no dejamos de biodanzar, porque sabemos que sube el sistema inmune y nos ayuda a llevar esta situación tan desafiante con más alegría y confianza.

¿Qué piensas de la enseñanza on-line para este tipo de actividades? ¿Te parecería viable impartir tus clases a través de las nuevas tecnologías o crees que la presencialidad es necesaria?

Sí, siento que la presencialidad es necesaria. En momentos puntuales, como ya he comentado, se puede apostar por la virtualidad, pero

el objetivo principal de la Biodanza es, precisamente, recuperar esa esencia del ser humano tan importante para la supervivencia que es el contacto. Como decía Rolando Toro, el ser humano está enfermo de civilización, y el uso de las tecnologías, que son maravillosas para muchas cosas, nunca podrá sustituir el enorme valor de utilizar los cinco sentidos. Nuestro cerebro mamífero lo necesita.

¿Qué crees que hace a la Biodanza tan especial y por qué la recomendarías?

Biodanza integra los beneficios de otras muchas disciplinas, pero una de las cosas que más me gusta es que nos devuelve la inocencia, nos permite ser niños y quitarnos las corazas que la vida nos apuesto para llegar a ser adultos “adulterados”.

Otro de sus puntos diferenciadores es que trabaja con el “lado luminoso” de la persona para potenciarlo; no pretende ahondar en los traumas, ni expresar el dolor emocional mediante situaciones catárquicas, sino que te va transformando suavemente, amorosamente, y con el sostén del grupo, que se convierte en un útero suave y calentito para renacer como un nuevo ser humano.

Y algo muy importante, la vivencia de Biodanza nos trae al momento presente, permitiendo descansar al cerebro racional y calculador, acostumbrado a planificar y anticipar y



activando nuestro cerebro emocional e instintivo. Por eso muchos alumnos dicen que mientras están en Biodanza desaparece el ruido mental y los problemas cotidianos. Si a esto añadimos que la música y el movimiento generan endorfinas beneficiosas para la salud física y emocional, es normal que la vida se vea con más optimismo al terminar la sesión.

En definitiva, aunque no se puede decir que Biodanza sea una terapia, sí tiene muchos efectos terapéuticos.

¿Qué le pedirías a este 2022 y qué expectativas tienes para tu Academia?

Precisamente esa es la pregunta que respondíamos en el relato de vivencia de la sesión de ayer. Algunos alumnos pedían salud, otros más conexión con ellos mismos para encontrar su propia verdad, otros más libertad para ser tal y como son. Yo pedí para el 2022 CONFIANZA para que podamos disfrutar de la vida sabiendo que estamos seguros, que podamos fluir sabiendo que todo está bien como es, aunque a veces no entendamos lo que pasa.

Por último, veo que también te dedicas al Mindfulness ¿Qué es y en qué consiste? Y en este sentido, ¿lo ves compatible con la Biodanza?

Creo que están muy relacionados y a la vez son complementarios. Yo diría que la Biodanza te permite crecer de fuera a dentro, y el mindfulness de dentro a fuera. Rolando Toro decía que “el otro te trae noticias de ti”, quiere decir que somos espejo unos de otros, y solamente mirar a los ojos a otra persona despierta en tu corazón y en todo tu cuerpo una marea de sensaciones que dibujan el paisaje interno de cada uno. A través del mindfulness ponemos la mirada dentro, encendemos esa lucecita que nos permite ser conscientes de nuestro mundo interior

para poder relacionarnos fuera con más coherencia.

Deseándote la mejor de las suertes y todo el éxito para que esta divertida y creativa actividad pueda crecer este año que ahora comienza, nos despedimos agradeciéndote tu tiempo y que hayas compartido con nosotros tus conocimientos.

Mis mejores deseos también para ti y para todos los que seguimos aquí, en este planeta, viviendo esta experiencia humana que a veces es difícil. Espero que cada persona pueda encontrar el modo de ser contribución para un mundo mejor; yo, particularmente, intento poner mi granito de arena haciendo llegar la Biodanza a todo el que quiera acercarse a ella, así que gracias por ayudarme en esta misión.

Si queréis conocer más sobre el Taller de Biodanza de Paula Ferrer os invitamos a visitar su web www.107espacioabierto.com/taller-biodanza-paula-ferrer donde podréis descubrir en profundidad no sólo en qué consiste sino también precios, horarios y grupos.
