



Informe del 4to Taller de **BIODANZA** en Cochabamba



Los días 21 y 22 de Noviembre (2019) un total de 31 mujeres nos reunimos en Cochabamba para compartir una nueva experiencia de BIODANZA, en que dimos un paso más para practicar, entender(nos) mejor, poder replicar los ejercicios y proyectar esta hermosa herramienta de Prevención de Violencia que trabajamos con nuestra facilitadora Katherine Ríos, maestra de la BIODANZA.

El Taller se dio a pocos días de haber vivido todas y todos una violencia política social extrema en Bolivia. Tuvimos que ajustar el programa que nos ayudó a rearmarnos, sanar y encontrar caminos para una Comunicación No Violenta.

El presente Informe presenta una EVALUACION INDIVIDUAL de 50% de las y los participantes; además cuenta con una PROPUESTA para dar seguimiento a la actividad en Cochabamba. En los ANEXOS se encuentra una LISTA de participantes, un informe FOTOGRAFICO y una REFLEXION sobre la BIODANZA.

Fue una hermosa experiencia autoconvocada que tuvo un apoyo puntual de la organización "Mensen met een Missie (Gente con una Misión) de Holanda en el marco de la Comunidad Bolivia Libre de Violencia.

Somos Sur apoyó en la organización del evento, en coordinación con "Katha", la maestra de la BIODANZA, la CBR (Comunidad Boliviana de Religiosas) que brindó sus ambientes y el restaurante Q'SABOR que nos deleitó con sus comidas.

GRACIAS KATHA Y A CADA UN@ DE L@S PARTICIPANTES Y COLABORADOR@S POR HABER HECHO POSIBLE ESTE HERMOSO EVENTO.



EVALUACION INDIVIDUAL

Las personas que participaron manifestaron la importancia de haber trabajado de manera vivencial la mejora de las relaciones con su entorno y sobre todo de haber hecho avances a nivel personal.

También expresaron su satisfacción con la posibilidad de aprender nuevas herramientas para el trabajo grupal y con la oportunidad de aplicarlas en diferentes situaciones.

Uno de los temas recurrentes en las evaluaciones es el de la afectividad y el efecto positivo que esta tiene en su desarrollo personal.

(Comentario de una biodanzante)

A continuación se presentan las respuestas a 8 preguntas de **Evaluación**

Individual:

1. ¿Qué es lo que más te gustó de los dos días de taller de BIODANZA?

- Todo fue la primera vez que participe y **me gustó todo**
- Tuve un solo día, pero fue maravilloso poderme encontrar y **ver el valioso ser que hay en mí.**
- Me encantó conocer gente maravillosa y **conectarme** con ellas/os
- La posibilidad de trabajar los conflictos vividos a través de la **práctica del amor como sociedad**, de manera que se pueda replicar en otros espacios y se abra la chance de **trabajar en unidad.**
- Lo que más me gustó fueron varias cosas: Los **abrazos** sinceros y desde el ser. Aplicar lo básico de **riso terapia. Danzar en grupos** haciendo sincronía.
- Lo que más me gustó fue que las actividades que trabaja la facilitadora me hicieron conectar con mi ser interior y me dieron **más confianza para desenvolverme en este contexto, me llenaron de esperanza.** Hubo práctica y teoría sobre comunicación no violenta. También me gustó que participen varones.
- La experiencia de **poder sanar y compartir** el proceso con otras personas
- Poder conectarme con LAS Y LOS OTROS en un ambiente de gratitud de **vibrar humanamente...**después de todo
- La **cercanía, la alegría, el compromiso** de las participantes
- Lo que más me gustó fueron los momentos de **danza colectiva, las risas**, momentos en los cuales nos miramos, nos damos un abrazo, unas palabras , cuando todos caminamos juntos danzando, los momentos que **escuchamos al otro.**
- Lo que me ha gustado fue momentos de **convivencia** con las compañeras. Que fueron momentos inolvidables algo que fue real.
- La experiencia de conocer nuevas técnicas de trabajo grupal, así como el crecimiento personal y profesional. También que la técnica es imprescindible en nuestra sociedad, que trata de mostrarse tan tradicionalista, tan correcta que muchas veces no puede identificar el conflicto que se esconde en el inconsciente. Al ser una técnica sin necesidad de recurrir a una entrevista, las personas **trabajamos desde lo reprimido**, desde el inconsciente, donde muchas veces está la herida, el trauma, ese algo que no nos permite avanzar.
- Todo, los ejercicios, el acompañamiento de la facilitadora, la apertura y **confianza de las participantes**
- Llevarme nuevas lecciones y **comprensiones**

- 2. ¿Para qué te sirve la BIODANZA en tu vida personal y laboral?

- Para **crecer**/madurar/liberar personalmente.. soltar cosas...
- En lo personal para reflexionar darme cuenta, en qué áreas de mi vida, necesito seguir trabajando creciendo como persona; en lo profesional para poder **aplicar con mis pacientes** en terapia algunas técnicas
- La biodanza es muy importante en lo personal porque es un **método muy práctico para reconocer y sanar nuestro ser**
- Me ayuda a **enriquecer mi trabajo** con la danza del vientre chakrika
- La Biodanza me ha permitido un gran **crecimiento personal** al reconocer mis potencialidades y ayudarme a mejorar mis relaciones interpersonales, siempre desde un trato amoroso y en conexión real conmigo misma. El trabajo cotidiano con personas nos somete a veces a tensiones y a observar situaciones dolorosas y de conflicto por eso resulta muy importante trabajar con una misma para poder ofrecer un mejor servicio a las personas con las que trabajamos. Es así, que el trabajo en **BIODANZA me ha permitido aplicar lo vivido en las sesiones, tanto en mi vida personal como en mi vida laboral.**
- A nivel personal **ayuda a desentumbramiento social**, la mejora de la comunicación la auto observación.
- Trabajo temporalmente. Estoy sin trabajo. Intuyo que podría aplicarlo
- A nivel personal me sirve para elevar mi autoconcepto, autoconfianza y autoestima. Me da la **capacidad de gestionar mis emociones con mayor madurez.**
- A nivel laboral me sirve para **implementar las actividades en los talleres** que desarrollo con otras personas
- Para cambiar mi punto de vista, **mirar mis errores, heridas, carencias y tratar de ponerles una cura.** Depende de eso como me comporto en mi vida profesional y como me relaciono con mi entorno.
- Mucho, mucho. A nivel personal me fortalece; me siento mejor al caminar, al hablar, al soñar, al escuchar y al responder. A nivel de trabajo proyecto una actividad continua, autoconvocada, para **hacer llegar la experiencia de la BIODANZA a muchas y muchos!**
- En lo personal, para dedicarme a mi vida emocional un momento y **soltar tensiones.**
- Me sirve para crecer como ser humano, reconocermelo como una mujer que puede afrontar todo tipo de situaciones, ya sean laborales o personales, en lo colectivo **puedo entender al otro** como diferente con sus virtudes y defectos
- Me servirá para fortalecerme, **empoderarme** como mujer, madre, hija esposa
- Me permitió enriquecer mi metodología de trabajado, sobre todo en las sesiones de apoyo para grupos de mujeres afectadas por la violencia y en las sesiones psicológicas que desarrollamos en la Fundación.

- A nivel personal, **no me alcanzarían las palabras para describir los beneficios** que he adquirido, todo el proceso de capacitación me permitió auto-conocerme, sanarme, motivarme y la auto-superación; este crecimiento también lo he visto reflejado en mi familia y en mi entorno más cercano.
- En la vida personal para **superar mis miedos**, para relacionarme mejor con la gente próxima.
- En el ámbito laboral para **incorporar ejercicios, dinámicas**
- Me permitió **enriquecer mi metodología de trabajo**, sobre todo en las sesiones de apoyo para grupos de mujeres afectadas por la violencia y en las sesiones psicológicas que desarrollamos en la Fundación.
- A nivel personal, no me alcanzarían las palabras para describir los beneficios que he adquirido, todo el proceso de capacitación me permitió auto-conocerme, sanarme, motivarme y la auto-superación; este **crecimiento también lo he visto reflejado en mi familia y en mi entorno más cercano.**

3. ¿Qué ejercicio(s) te marco(arón) más?

- El de las **estatuas**, el de la crisis, y el del **humano estrella**.
- No conozco los nombres de los ejercicios me gusto el de la **estatua**, y todos los ejercicios que nos hacía **caminar**, cambiando los rostros de alegría, tristeza, enojo, sensualidad
- Me marcó mucho el ejercicio de la **estatua** y el del cambio de emociones; porque eso nos permitió identificar lo que estamos viviendo en este momento.
- Todas en especial la de las **manos** y la estatua
- Caer al suelo y tener la fuerza de voluntad para **levantarme** de forma victoriosa, también la **estatua** donde sin palabras pude encontrar conexión con mi compañera
- Primero, el ejercicio de **liberación de situaciones de tensión** a través del cuerpo y la voz para luego poder levantarse y así activar la resiliencia. El momento de **apertura del corazón** para conectarse con todo el universo, resultó de mucha profundidad y ayuda para mí. Las sesiones completas me gustaron mucho y fueron de gran crecimiento.
- La **risoterapia**, el honrar antepasados, la confianza mutua, **poner límites**.
- El ejercicio que más me gusta es el de las **estatuas** y de las **caricias** de fuego, aire, tierra y agua.
- Siento que el del **renacimiento**, porque tengo serios problemas con mis raíces y de una u otra forma todas las sesiones me sirvieron para darme cuenta de donde están mis carencias y como solucionarlas
- La **escultura**; la **mirada** de la OTRA, humana y llena de amor, que muy pocas veces experimento.

- El ejercicio del **desahogo** y de levantarse nuevamente.
- El sacar el grito y tirarme al piso, sentí un gran desahogo y pude soltar muchas cosas, también sentir que puedo levantarme sola, con la fortaleza de saber que otros también pueden lograrlo y también la estatua pues fue un momento de mucha tristeza contenida y lo bueno era tener alguien que me acompañe en el proceso
- El de **caer y poder levantarse** nuevamente. Nunca darse por vencido.
- El **ejercicio del grito**, cómo poder sacar todo lo que está atorado, estancado dentro de nosotras y de la reverencia, nunca hubiera podido imaginar la necesidad de ser reconocida y **ser agradecida por el simple hecho de existir**
- **Ejercicio de la comunicación no violenta**, caer al suelo y levantarse, liderazgo

4. ¿Qué ejercicios de la BIODANZA piensas replicar con otros grupos?

- El ejercicio de **reverencia**, y el otro cuando alzábamos los brazos hacia arriba y caminábamos **representando nuestros sueños**
- **Aprender mucho más** de biodanza y replicarlo todo; porque todos los necesitamos de una u otra manera.
- La **risoterapia**
- Las **caminatas** que permiten entrar en conexión con el trabajo corporal, luego las que demostraban las emociones, el ejercicio de las **estatuas** de los momentos traumáticos que luego se transforman con la ayuda de otra persona y algunos otros me permitieron pensar en posibilidades **de adaptación a la realidad de mis grupos de trabajo**.
- La **ronda círculo de mirarse a los ojos. La sonrisa. La risoterapia los abrazos**; dependiendo del objetivo.
- Me gustaría replicar **todos los ejercicios**
- **Varios** que sé que pueden servir a las personas que tienen igual o muchas más heridas
- Muchos, previa revisión de todo lo que experimentamos. El **caminar MIRANDO, con diferentes emociones, el ABRAZO, el AMOR y la GRATITUD**
- A **medida que los domine** los que se puedan
- La **estatua**, ser la **sombra de la otra persona, risoterapia**, hacer una **reverencia al otro, tejer una red** no soltando la mano del otro , **hacer círculos** y tener una persona que pueda **reemplazarte cuando estés cansado**
- La **caminata**, caminar de dos, caminar en grupo, entre otros
- Los ejercicios que me marcaron son lo que tienen que ver con el “grito”. Son muy necesarios, muchas mujeres pasan bastante tiempo con eso que les oprime y que no saben cómo sacarlo de adentro; un buen **grito**, sería el mejor conductor de emociones.

5. ¿Qué sugerencias tienes para futuros talleres?

- Si habría la posibilidad que nos faciliten, **material escrito** con toda la explicación de cada ejercicio y la **música** que utilizo catalina.
 - Que nos sigamos sumando para que la facilitadora nos pueda enseñar, **porque no hay otro lugar donde lo podamos hacer. Y esta terapia es más fructífera en grupo.**
 - Me gustaría que **trabajemos como digerir y sacar las emociones negativas**
 - Considerar la posibilidad de dar continuidad al proceso con más personas.
 - **Cumplimiento de horario inicio y de salida.** Considerar personas que tienen tiempo limitado .
 - Elaborar **un cuadernillo de ejercicios** dónde se explique el objetivo de cada técnica y las posibles variaciones.
 - Planificar un cronograma para que los **encuentros sean consecutivos y secuenciales**, de acuerdo al costo y al número de participantes
 - Realizar - , practicarle entre todas, describir su objetivo, contexto, metodología, música
- Ninguna. Todo fluye muy bien
- Tratar de **cumplir mejor el horario**, así podemos aprovechar más los talleres
 - Que el grupo se vaya fortaleciendo con la biodanza porque así se crea un **grupo de personas hombres y mujeres empoderadas para luchar por la paz.**
 - Simplemente **continuar con esta capacitación** que enriquece mi trabajo, pero a la vez me hace más grande.
 - Aún nada, quizá cuando este replicando, surjan preguntas

6. ¿Qué preguntas sobre la BIODANZA tienes para nuestra facilitadora?

- ¿Que **ejercicios puedo aplicar de forma individual**, en mis terapias en temas como; autoestima, dependencia en relación de pareja, relación de padres e hijos, siendo estos muy estrictos y carentes de afecto hacia su hijos, y en lo grupal que **ejercicios trabajar para mejorar comunicación y confianza y trabajo en equipo dentro de una institución**
- ¿Por qué no **vuelve** a Cochabamba?
- Poder saber más diferencias entre **sentimientos y emociones**
- Creo que en su mayoría las ha respondido en los talleres
- Consultar a la instructora, **bibliografía o información adicional** para diferenciar

- **Emociones, Sentimientos** y Necesidades que se deben trabajar??
- Cuál es el **sustento fundamental teórico y que bibliografía** nos recomienda revisar para ir profundizando más en biodanza.
- Cuánto **costaría** una vivencia de minotauro
- Como hacer para que la **ESCUELA DE BIODANZE funcione en Bolivia**. Más **lecturas GUIADAS. Modulos** tal vez, hasta mientras.
- Que **nuevas sugerencias** nos puede dar para replicar la Biodanza, para diferentes públicos, sean mujeres, hombres, jóvenes o niñ@s
- Hay posibilidad de que usted pueda **reunir con nuestro** grupo que tenemos? .
- No tengo preguntas, pero sí **admiro el trabajo que realiza**, la facilidad que tiene para hacernos entrar en vivencia, algo que en lo personal me cuesta a mí.
- **Seguir luchando** por la armonía -paz. Que en la mano de cada ser humano está un granito de arena para aportar en la vida.

7. ¿Cómo calificas la logística y la organización de los talleres?

- Me parecido **bien y organizado**
- **Muy buena** felicitaciones
- La organización de los talleres ha sido **óptima y llena de gentileza y cariño** en su organización
- La **logística y organización del taller** me pareció buena, el **espacio excelente y céntrico** para todos
- Me pareció que **faltó un poco de organización**
- Y bueno, estuve a mi cargo. Puse lo mejor de mi y en el CAMINO y me encontré con **lindas sorpresas de parte de la facilitadora, cocineras y colaborador@s**
- Muy **colectivo**.
- Buena el único detalle era que **no había cocina, para poder lavar los platos tazas**.
- Para mi estuvo **bien organizado**, solo los tiempos al empezar se fueron de las manos, después me sentí a gusto con toda la organización y logística
- Cómo siempre María colma nuestras expectativas, pues **con pocos insumos hace maravillas**.
- Del uno al 10, **un 7**

8. ¿Algún comentario o sugerencia que desees compartir?

- Esta **BIODANZA es un regalo** que quisiera dar a todas y todos!! **VAMOS A CONSTRUIR**
- Luchemos por **ser más personas en biodanza** y así aprenderemos más y por ende seremos seres más sanos y más amorosos.
- Me gustaría hacer **más replicas entre nosotras** y compartir experiencias
- Lo mencionado antes, de considerar la posibilidad de **alcanzar a más personas**.
- Hacer **publicidad masiva** en redes sociales en grupos públicos para llegar a mas personas
- Incluir en el menú una **opción vegetariana**.
- En los 2 días me tocó **3 personas que estaban muy incomodas con los ejercicios**, y al momento de realizarlo en parejas, no querían realizar. Una sola me dijo, no quiero hacerlo me siento incomoda, no puedo ver a los ojos, si te veo no dejaré de llorar, así que le di contención, y no realizamos los ejercicios. Creo que tendrían que pasar por un **proceso individual, para después participar en la biodanza**.
- En la última sesión me pareció que se repitió mucho de lo que ya hicimos y como que las antiguas nos quedamos sin avanzar por esperar a las nuevas, sería bueno que las nuevas tengan un **taller de preparación o nivelación** para que sigamos en recorrido en grupo y a la par.
- Muy **gratificante el espacio y el acompañamiento de la facilitadora**
- Me entusiasma mucho tener estos días no solo de bailar sino también de compartir, me llevo mucho aprendizaje de mis compañer@s, y de mi misma, aprecio mucho tener un espacio de contención colectiva y **saber que no estamos sol@s y si nos caemos podemos levantarnos**.
- Mi sugerencia es **seguir compartiendo y aprendiendo** de estos talleres
- He estado trabajando casi 3 años con mujeres en situación de violencia y otros trabajos más que me han ayudado a cuestionar mi labor como profesional del área de la salud mental, pues no encontraba una forma de "ayudar" u orientar adecuadamente, una metodología acorde a nuestra población, que son mujeres de escasos recursos, que muchas veces tienen miedo hablar, o por lo menos contar lo que les sucede y **la biodanza, me dio una luz para trabajar con esta población, sin recurrir a la palabra, solo al sentir**. Ahora sería bien imaginar estos beneficios en otros grupos, para **toda la población** que necesita de un bienestar psicológico y no pueden costearse terapia individual.
- Sugerencia para cada una/o lxs que participamos: **practicar y practicar**, en la práctica surgirán dudas e iremos perfeccionando una dinámica

PROPUESTA de Seguimiento a La BIODANZA en Cochabamba

- 1. Proyectar en el 2020 un espacio permanente de práctica de los más de 70 ejercicios que trabajamos con Kata.**
- 2. Iniciar la actividad a partir del 15 de enero, quincenalmente dos horas, de 18.30 a 20.30, con un aporte propio para pagar el local (en el Centro CBR) y otros gastos**
- 3. En cada sesión se trabajaría UNO O DOS EJERCICIOS, entre nosotr@s (mujeres y hombres), a partir de un ejemplo preparado por 2 personas. Luego se observa, practica y se registra en una ficha "DESCRIPCIÓN DE LA DINAMICA", en que está el contexto, el objetivo, la descripción y cuidados durante y después del ejercicio.**
- 4. EL equipo núcleo responsable (de unas 3 a 5 personas que cambiaría cada tantos meses) coordinará con Kata (en la ciudad de La Paz) para intercambiar cada dos semanas acerca de las experiencias (mediante un chat de 1 hora)**
- 5. Entre Kata y tod@s l@s participantes veremos la posibilidad de planificar cada 2-3 meses un taller de dos días, abriendo el espacio al público en general, para ir creciendo; todo autogestionado, buscando financiamientos/ingresos propios.**
- 6. Kata nos guiará en lecturas sencillas.**
- 7. Y esperamos que nuestra experiencia servirá de base para proyectar una ACADEMIA DE BIODANZA en Cochabamba, bajo la responsabilidad y coordinación de Kata.**

Nota: Esta propuesta surgió en reunión del 11 de diciembre de 5 participantes al último Taller: Valeria, Rocío, Miluska, Ana Lia y María.

ANEXO 1:
Informe GRÁFICO





