



ESCUELA DE BIODANZA ROLANDO TORO (BRT)
CENTRO DE DESARROLLO BIOCÉNTRICO Y DE BIODANZA EN MÉXICO

Biodanza y Permacultura.

*Dos herramientas complementarias en la construcción de un futuro
mejor.*

MONOGRAFÍA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
PROFESOR DE BIODANZA

ALUMNA: ADELA MENDOZA SOYLOVNA

DIRECTORA DE TESIS: MARIA FERNANDA DE LA ROSA MORALES

CIUDAD DE MÉXICO, 2024

“Sueño con una humanidad que se abraza y se besa con alegría de vivir, donde la soledad no existe como sentimiento, donde cada uno reconoce la sacralidad del otro.

Un mundo donde poder conectarnos con la mirada, el abrazo, el movimiento natural... ya que el cuerpo habla de formas más elocuentes que las palabras. Y sé que esto es posible, solo es necesario que no sea un sueño de uno solo, sino una visión de muchos...”



*Rolando Toro Araneda (1924-2010)
Creador del Sistema Biodanza*

“La permacultura nos da herramientas para movernos de una cultura de miedo y escasez hacia una de amor y abundancia”



*Toby Hemenway (1952-2016)
Autor del libro “La Ciudad de la Permacultura: Diseño regenerativo de pueblos y ciudades resilientes”*

“Creemos que es posible satisfacer todas nuestras necesidades humanas mientras restauramos el suelo, los ecosistemas y las comunidades. Vemos que es posible lograrlo en cualquier parte del planeta. Ya contamos con todas las tecnologías y conocimientos necesarios.”



*Richard Perkins
Experto en agricultura regenerativa*

A manera de Prólogo

Dicen que nos gestamos en la mar [en el amar]... aunque otros dicen que "somos polvo de estrellas"¹, pero lo que quiero resaltar es que estamos interconectados... somos vida en una experiencia humana, ...somos vida que se recrea en una infinita diversidad de posibilidades... y quizás no hay ninguna que pueda aspirar a ser la correcta... todas son únicas, todas son válidas, todas alimentan y aportan.

La pretensión de este trabajo es compartir de qué manera dos herramientas profundamente biocéntricas, que son la Biodanza y la Permacultura, me han transformado, adicional a sembrar en todo lector de este trabajo la inquietud para buscar compaginar en su vida las bondades de estas dos aproximaciones que considero excelsamente complementarias.

Junio del 2024

Ciudad de México

¹ Frase atribuida a Carl Sagan.

Índice

Introducción.....	1
¿Un mundo en crisis? ...ó... Las crisis de mi mundo.....	2
¿Cómo me encontró la Biodanza?.....	5
Un ocho que trascendió en infinito.....	6
Sobre los orígenes de la Biodanza y su creador - Rolando Toro Araneda.....	8
Y bien... ¿Qué es la Biodanza?.....	9
Modelo Teórico de la Biodanza.....	11
Biodanza hoy día y los beneficios de una práctica regular.....	16
El descubrimiento de la Permacultura, Richard Perkins, PDC y un viaje Oaxaca.....	18
Y... ¿Qué es la Permacultura?.....	21
La Flor de la Permacultura y los principios éticos y de diseño que la rigen.....	23
La gran palanca de Arquímedes.....	33
Anexo 1 (Mi visión de la vida Antes, Después y Ahora).....	38
A manera de epílogo.....	40
Agradecimientos.....	40
Bibliografía y mi recomendación de lecturas.....	41

Introducción.

... Marzo de 2020. La Organización Mundial de la Salud (OMS) declara el brote de COVID-19 como una pandemia global. La vida cambia de manera abrupta y todos somos afectados. Un virus, sin respetar ningún tipo de distinción, mantiene en cuarentena a todo el mundo, nos despoja de cualquier privilegio y nos iguala sin precedentes en un solo rasgo de seres humanos. Ninguno nos escapamos del riesgo de ser infectados y simultáneamente somos testigos del derrumbe de la cotidianidad de un sistema del cual queriendo o sin querer formamos parte. Lo que está sucediendo se vive con miedo, en medio de atropellos generados por el desconcierto, desconocimiento y la negación. Lo agrava la incertidumbre ante lo insólito y lo desconocido. No hay gobierno que no haya fracasado - acusado de ser ya sea demasiado laxo e irresponsable o extremadamente autoritario, o por preferir la fría practicidad de una estadística de mercado...

Esto no tiene mucho que sucedió... y no podemos negar que fue una crisis que nos sacudió como humanidad, aunque hoy en día, a casi 4 años de distancia, la vida retoma su curso, regresa a una “normalidad” donde la historia se repite a sí misma, donde se vuelve a apostar a los viejos modelos: en los cuales una forma aceptada de remontar economías - son los conflictos bélicos, donde volvemos a enfocarnos en un crecimiento lineal, loco, desahuciado, desintegrado, sin rostro, en una sociedad de consumo que desarticula el tejido social con la promesa de una marca personal y donde la competencia desleal es el medio para lograrlo, legitimando además la autoexplotación de los sujetos². Quizás no hemos aprendido la lección -las distinciones son aparentes y a la vez muy reales- para un virus poco le importa si uno cuenta con seguro médico o nó, si tiene una cuenta bancaria o carece por completo de un acceso al sistema financiero, tampoco le importa si uno es multimillonario o pertenece a la gran mayoría de la población del planeta que se encuentra y vive en condiciones de pobreza. La diferencia radica en los privilegios y oportunidades reservadas para unos cuantos en nuestra sociedad **moderna, democrática, incluyente y civilizada.**

² Byung-Chul Han: "Hoy nos sometemos voluntariamente a la autoexplotación hasta colapsarnos"
<https://www.clarin.com/cultura/byung-chul-hoy-sometemos-voluntariamente-autoexplotacion-colapsarnos- o oOxmKuQ8bH.html>

¿Un mundo en crisis? ...ó... Las crisis de mi mundo.

A pesar de los diferentes altibajos en mi vida, siempre me he considerado bastante afortunada... Y, sin embargo, sería erróneo ocultar mi "natural" tendencia a la depresión. Antes lo atribuía a una excesiva sensibilidad, como también a una habilidad muchas veces ejercida de observar y analizarlo todo... [hasta el cansancio y el agobio]. (Omitiré la descripción del historial de las heridas recibidas... -todos tenemos nuestro listado que, si bien podría justificar y explicar algunos de nuestros comportamientos, indican el profundo desamor con el que nos tratamos sin saberlo-. Ahora que lo sé, definitivamente me niego a tomar mi pasado como algo que deba determinar mi presente y mucho menos mi futuro).

Atravesé por varias instancias del mundo "Psi": psicólogos, terapeutas, analistas... dejé de ver noticias, por considerarlas sumamente nocivas al exacerbar la miseria y la tragedia humana, abrazaba con entusiasmo amistades y parejas, para después alejarme y aislarme decepcionada. Y por la particular historia de mi origen [ruso-mexicana] la vivencia de no pertenecer a ningún lugar y no poder inscribirme permanecía vigente. Llegué incluso a coquetear con la idea de suicidarme, pero no encontré la forma de que esto fuera inocuo de llevar a cabo para no afectar a nadie, ni perturbar a todos los que me querían.... Llegué al límite de despojarme de toda esperanza... y me sentía bregar en el pasar de los días sin mayor entusiasmo o sentido... aunque seguía siendo "socialmente productiva". En ese momento no lo sabía... pero ese estado en el que me encontraba se llama - desconexión y su acompañante más tenaz es el vacío del sinsentido.

A la fecha, veo alrededor mío una sociedad que fomenta esa desarticulación en los sujetos, desarticulación gestada a partir de una seducción sin precedentes a la enajenación, con una rotunda sustitución de valores donde pareciera que estamos en un mundo al revés. Me parece muy lamentable... pues el sistema económico actual, emergido en su momento en los albores de las revoluciones industriales e inspirados en la ilustración, traía la promesa de un futuro mejor y más confortable fundamentado en el desarrollo científico y su aplicación tecnológica. ¿Y qué tenemos actualmente? Una sociedad cada vez más polarizada, con un descomunal porcentaje de concentración de riqueza en las manos de unos cuantos³ y el crecimiento de una población cada vez mayor que se encuentra sumida

³ De acuerdo al reporte de abril del 2023 de la revista Forbes tenemos un total de 2640 personas con fortunas estimadas en 10 cifras y cuya sumatoria da 12.2 trillones de dólares. Esto representa el 0.0033%

en la pobreza, y una pobreza no sólo en términos económicos... sino también intelectuales, espirituales... y afectivos...

Vivimos en la paradoja de la era de la información y el boom de las comunicaciones... pero cada vez sabemos menos y nos relacionamos sin conectarnos afectivamente.

La soledad vivida desde la desolación es cada vez mayor y es sustentada en un individualismo atroz alimentado como valor social en aras de una autonomía, libertad y ejercicio del derecho y de las expresiones individuales por encima de lo colectivo, con el agravante de que nuestra sociedad está cada vez más orientada al consumo de bienes y servicios, aderezado con el doble discurso de lo incluyente. El énfasis en los logros personales, la sustitución del “ser” por el “tener”, nos inducen a una competencia desleal desarticulando cada vez más el frágil tejido social de las megalópolis con la ya de por sí presente desconexión con la naturaleza.

Como consumidores hacinados en las grandes urbes vivimos una aparente comodidad de ignorar de dónde provienen los recursos que consumimos, como igualmente desconocemos a dónde van los desechos que generamos, y quizás nuestra genuina preocupación se centra alrededor de lograr el efímero éxito social a partir de una extenuante autoexigencia y autoexplotación.

Vivimos una estabilidad económica con apariencia de progreso que se sostiene en una voraz sobreexplotación de los recursos naturales a costa de los intereses de los segmentos más vulnerables de la población: los niños, los jóvenes, las mujeres, las minorías étnicas y los pueblos originarios y el futuro de los que nos siguen.

La depresión instaurada como resultado sintomático de una frenética actividad sin sentido y de condiciones de estrés crónico a la par de otros problemas de salud como la obesidad y la diabetes apuntalan y develan la completa deshumanización del sistema que nos quita los rostros para convertirnos en números. Habitamos un sistema que no tiene ningún escrúpulo para convertir la salud en un negocio más, donde se mide nuestra utilidad con una escala de productividad y consumo, y si no, donde son nuestros achaques

del total de 8.000 millones de habitantes de este planeta reportadas en noviembre del 2022 por la ONU. situación que sigue empeorando según el reporte Forbes de abril 2024 : <https://www.forbes.com.mx/banco-mundial-da-la-voz-de-alarma-ante-el-retroceso-historico-del-desarrollo-de-paises-mas-pobres/>

los que enriquecen a las grandes farmacéuticas, quienes a su vez dictan los procedimientos de diagnóstico y tratamiento a la medicina oficial científicamente ~~echarada~~ [ups! una disculpa por el *lapsus*], me corrijo: científicamente comprobada⁴.

Cautivos de las mentiras de los medios de comunicación coludidos con los grandes emporios empresariales y al servicio de sus intereses, sin quererlo nos convertimos en marionetas fácilmente manipuladas para definir "nuestros" gustos, preferencias, necesidades y posturas políticas, religiosas y/o cívicas.

La pandemia por la que acabamos de atravesar sólo remarcó la emergencia social y la crisis del sistema económico actual dominante subrayando la desigualdad creciente, la incapacidad del sistema y su renuncia en proteger los intereses de una población mayoritaria (gestora y generadora en última instancia de las riquezas), el canibalismo en la explotación de los recursos naturales y el medio ambiente con las consecuencias del cambio climático que está afectando gravemente al planeta, el énfasis en el crecimiento económico cuantitativo como principal objetivo sin considerar otros factores relevantes para el bienestar social como seguridad, calidad de vida, salud, educación y desarrollo sostenible, las crisis y la volatilidad e incertidumbre financiera de los mercados muchas veces manipuladas y gestadas de manera artificial, - son sólo algunos de los factores que elijo nombrar y que describen esa crisis que veo en el mundo que me rodea.

Firmemente creo, que no nos sirve quedarnos atónitos y paralizados ante lo apabullante que resulta esta realidad, requerimos salir de una postura de "victimismo" y es imperante la necesidad de reconectarnos con la responsabilidad y voluntad de transformar nuestro día a día, llenándolo de esperanzas y posibilidades de alegría.

Pero... ¿cuál es el camino para este cambio? No dudo que hay muchos... y hay que reconocer que no son los mismos para todos. En lo personal, vislumbro la vía de acceso para un cambio positivo en dos herramientas: la Biodanza y la Permacultura, ambas profundamente biocéntricas - que ponen al centro el cuidado de la vida - y por lo mismo, profundamente transformadoras, aunque de diverso origen y metodologías - comparten el

⁴ Como referencia cito el libro de Jonny Bowden, Stephen T. Sinatra "*La verdad sobre el colesterol : descubre los falsos mitos acerca del colesterol : un programa efectivo y sin medicamentos para rebajarlo*", Urano, 2013

objetivo común de promover un futuro sostenible y armonioso porque buscan reconectar al ser humano con la naturaleza y con su esencia más profunda.

¿Cómo me encontró la Biodanza?

Muchas veces, estando en una situación de confusión o crisis, nos toca hacer limpieza: depurar y deshacernos de lo que ya no sirve y guardar aquello que creemos que nos puede seguir siendo útil. Así es como me encontraba yo, depurando algunos papeles en mi cuarto, con un directorio de nombres en la mano y el fuerte impulso de querer localizar a la única persona que me resonaba de la lista: Luz Elena. Marqué el número sin muchas esperanzas, pero me contestaron y escuché del otro lado de la línea la voz que me decía: “No te vas a morir pronto, estaba pensando en tí”. Acordamos vernos y en ese encuentro recibí la invitación: “Tienes que conocerlo, no te quiero contar mucho, describirlo con palabras no funciona - tienes que vivirlo, pero prométeme que iras a 8 sesiones”. Creo que más o menos es la frase que llegamos a escuchar de quienes practicamos la biodanza: “Ven y ¡experimentalo!”. Y es que, en efecto, no tiene mucho sentido hablar de una metodología cuyo principal pilar se basa en “La Vivencia” y cuyos efectos se reflejan y gestan desde lo corporal. Es desde la respuesta del cuerpo desde donde de manera unívoca y sin confusiones uno empieza a forjar su propio camino hacia el bienestar.

Hasta la fecha recuerdo el impacto que tuvo en mí el primer ejercicio de mi primera sesión: estábamos tomadas de las manos, con los ojos cerrados, conectando con la respiración y escuchando la instrucción: “La ronda representa a la comunidad humana, donde todos tenemos un lugar, la ronda no tiene principio, ni tampoco un final, no hay jerarquías y cada uno y cada una es igual de importante” - decía la voz de Luz Elena. Y cuando sonaron los primeros acordes de una música brasileña sentí como cada célula de mi cuerpo se llenaba de alegría, vibraba sonriente, me inundaba por dentro con un entusiasmo y vitalidad. Ese día salí del salón flotando en una nube de bienestar que no recordaba haber sentido desde hace tiempo, y mi yo estaba nuevamente enamorada y en paz con la vida. Por supuesto que asistí a las 8 sesiones prometidas sin importarme que me tomaba casi 2 horas

de camino para llegar al salón y que implicaba atravesar de punta a punta la Gran Ciudad de México. Quedé fascinada y marcada por la biodanza desde la primera sesión y le agradezco de corazón la deferencia que me tuvo Luz Elena al compartirme sus sesiones de supervisión que fueron el inicio de mi incursión al mundo de la biodanza en un momento de mi vida en el que me parecía ya no querer, no sentir y el elegir: el ya no querer sentir nada. Fue una especie de salvavidas que recibí en un momento de naufragio y extravío en el transitar de mi propio camino. Los biodanceros saben que es así como a veces se manifiestan las sincronicidades de la vida al cuidado de la vida.

Un ocho que trascendió en infinito.

Sin duda, incluso desde el *a posteriori* de hoy, me sigue asombrando la transformación y el impacto que tuvo en mí el asistir de manera semanal a 8 sesiones de biodanza de 2 horas cada una. Como ya lo mencioné fue "amor a primera vista", amor profundo y genuino, amor que sigo viviendo y ejerciendo hoy día. Y si bien insistiré que cada uno debería permitirse atravesar por esa vivencia y descubrir sus beneficios en una experiencia propia, en mi caso fue el cuerpo quien me demandó el continuar y es que el primer efecto que sentí - fue ya no conectar con la profunda tristeza que me habitaba-, lo viví, lo constaté en mi y lo sigo observando en muchos de los que deciden emprender ese camino hacia el bienestar. Y es que la biodanza sin ser una terapia tiene profundos efectos terapéuticos y uno de los primeros que se manifiestan es el despojar a los sujetos de la depresión y la tristeza y conectarlos con su vitalidad, con las ganas de vivir.

En lo personal, también fue profundamente liberador abandonar el permanente soliloquio del pensamiento que me acompañaba de manera continua, esa conversación constante que muchas veces me confundía sin proporcionarme un referente inequívoco del bien, porque mi pensamiento inquisitivo y travieso siempre encontraba la forma de relativizar todo con argumentos y si bien esta práctica podía iniciar y parecer un divertido juego al abogado del diablo, terminaba siendo un agotador y permanente autoexilio en el que no existían verdades o certezas. Dejar a un lado el espacio de la lógica, el análisis y su permanente acompañante y herramienta- la palabra, significó acallar el parloteo cortical

para adentrarme de manera más estrecha en las complejidades de mi sentir emocional. Y no es que hiciera a un lado mis emociones, no.... las palabras nunca me alcanzaban para describir toda su hondura... y si bien hablé mucho en otros espacios sobre ellas, descubrí que a veces es mejor solo sentirlas, conectar con ellas y transitar en sus profundidades sin más... Y es que en una sesión de biodanza no se habla... me corrijo, existe un espacio llamado "relato de vivencia" en el que cada uno de los participantes comparten de manera libre y en un ambiente de profundo respeto ausente de todo juicio sus experiencias vividas desde la biodanza, pero que finaliza al iniciar propiamente la parte de los ejercicios: estos se realizan sin hablar, priorizando las sensaciones y el sentir de los participantes en el encuentro con su propio cuerpo, además de gestar ese encuentro con uno mismo en una confortable privacidad simultánea a la acogedora y permanente compañía proporcionada por el grupo. Y si bien ninguna actividad de biodanza busca de manera propositiva tocar experiencias dolorosas inscritas en nuestro ser, las memorias corporales aparecen, irrumpen y a veces se materializan en un llanto... así también me pasó a mí... Lo sorprendente es que a diferencia de otros espacios y otros momentos en los que fue importante identificar y nombrar la causa, el evento, tocar la herida, en otras palabras - analizar, repensar, revivir..., la biodanza no requiere ni exige pasar la vivencia por la palabra, le retorna al sujeto la posibilidad de mantenerla fuera de su decir, permitiéndole tramitar el dolor en silencio, sin juicios, darle su espacio de existencia en el sentir, desanclando al sujeto de un sufrimiento innecesario, retornándole la dignidad y validez de las sensaciones - el lenguaje por excelencia de su cuerpo, pero a la vez reinscribiendo de manera más amorosa esa experiencia que lo atraviesa.

Son la suavidad, ese constante cuidado presente y recreado en cada sesión: iniciando desde las condiciones del espacio, la selección de los ejercicios, la progresividad de los mismos, las músicas y la luz de cada participante que se fomenta y activa de manera permanente sesión tras sesión- factores que me enamoraron de esta actividad y que retorno a recrear nuevamente cada vez que acudo a un grupo de biodanza.

Por supuesto que cada nueva sesión logró despojarme de las lastimosas cargas del pasado, así como afianzar genuinamente el aprender no sólo a cuidar la vida, mi vida y la vida de quienes me rodean desde el presente del aquí y ahora, sino a disfrutarla, conectar

con el placer, la alegría y el entusiasmo. Hoy día aprecio mucho esa mágica transformación silenciosa que ocurre en el cuerpo sin requerir de un entendimiento, sino sólo a través del permitir, conectar y sentir - un día uno descubre que el bienestar ya se instaló en uno. Así me pasó... sin darme cuenta, empecé nuevamente a confiar en mí, surgieron nuevos intereses, y me aventuré a asistir a un curso de bioconstrucción. El cambio fue casi imperceptible... pero ya no estaba en el mismo lugar. Estaba no sólo animada, sino dispuesta a ir hasta Tepoztlán, acampar en el monte, realizar trabajo físico rudo, embarrarme de tierra y convivir con personas desconocidas... y ¡lo hice! Sé que fue la biodanza la que me fortaleció lo suficiente para que una chica intelectual, teórica y académica, una pikis miedosa y temerosa, se fuera al campo, a la naturaleza, en ese primer viaje para reencontrarse con la tierra. Para quienes conocen los orígenes de la biodanza y su objetivo - nada de lo que describo le parecerá una casualidad... sino más bien una consecuencia natural de su práctica. Inicié con 8 sesiones... que ahora me parecen más bien como una banda de Moebius, apuntando al infinito, donde me encuentro explorando su aparente “solo una cara” pero que me lanzaron y me siguen lanzando a descubrir amorosamente el sentido de mi vida... ¡Gracias por ese viaje al Gran Misterio de la Vida querido Rolando Toro Araneda!

Sobre los orígenes de la Biodanza y su creador - Rolando Toro Araneda.

La biodanza es una creación originaria y única de un psicólogo, antropólogo, poeta, artista e investigador chileno llamado Rolando Toro Araneda (1924 - 2010). En su búsqueda muy genuina y propia que permea toda su vida desde que se desempeñó como profesor rural en una de las provincias de los Andes - la “Escuela Granja de Procuro” hasta ser nominado como postulante al Premio Nobel de la Paz en 2001 por sus trabajos en Biodanza y Educación Biocéntrica en la Casa de América en Madrid⁵, Rolando se muestra como un investigador incansable, de mente inquieta, original y de una impresionante sensibilidad humanista y artística, gran admirador de la belleza, prolifero y generoso en compartir, de

⁵ Rolando Toro “Orígenes de la Biodanza” Estudio y Recopilación de Rodrigo Toro, Ediciones Corriente Alterna, p. 98

conocimientos amplios y enciclopédicos se propone encontrar las vías de acceso a formas de bienestar holístico e integrador que permitan a cualquier persona alcanzar la expresión máxima, plena y armónica de todos sus potenciales. Siempre innovador, como docente implementa actividades artísticas y fomenta en sus alumnos un estrecho contacto con la naturaleza, como antropólogo, artista y psicólogo realiza cuidadosas investigaciones de carácter etnográfico y experimental tanto en comunidades como en instituciones de salud descubriendo y registrando los efectos de rituales, trance, danzas, músicas, ritmos, sustancias psicotrópicas, contactos y caricias, entre otros elementos, decantando en cada entorno y ambiente las herramientas y los recursos que se convertirán más adelante en los principios y fundamentos de su sistema de desarrollo personal denominado posteriormente por él con el nombre de Biodanza - La Danza de la Vida. Interesado en encuentros auténticos y genuinos, que rescaten la divinidad, la epifanía y la sacralidad implícita en cada persona por el simple hecho de ser una expresión de vida, observa que las sociedades actuales pervierten nuestros instintos naturales gestando individuos desconectados, desarticulados, carentes de significado en sus “gestos vacíos” y “enfermos de civilización”. Establece la necesidad de gestar ambientes enriquecidos con ecofactores positivos que fomenten y posibiliten el alcanzar la expresión máxima y plena del potencial genético presente en cada persona activando recursos de autorregulación y autosanación propias del individuo y promoviendo una aproximación que conecte al cuerpo en sus diferentes dimensiones del actuar, sentir, pensar y trascender. En sus propias palabras:

“ ...la base conceptual de la Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: es la nostalgia del amor”.

Y bien... ¿Qué es la Biodanza?

La biodanza es un sistema de desarrollo personal que consiste en una metodología vivencial precisa cuyo objetivo es la aceleración de los procesos integrativos presentes en todo individuo para fomentar la expresión máxima y plena de sus potenciales genéticos. La

metodología de la biodanza utiliza como recursos a sus 7 poderes que son: la música, la danza, el contacto y caricias, el grupo, el trance, la ampliación de la conciencia y la vivencia, con el fin de crear un ambiente enriquecido con ecofactores positivos que permiten a los sujetos alcanzar una integración tanto motora, como afectivo-motora; una reeducación afectiva con nuevas formas más profundas y responsables de ejercer la afectividad; la renovación orgánica que se sustenta en recuperar la sabiduría propia del cuerpo para los procesos de autorregulación y de autocuración; y el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida que conectan nuestra existencia con lo más esencial, propio, genuino en la Gran Danza de La Vida en conjunto con la Naturaleza y el Cosmos.

El principio que ordena los ejercicios propuestos en cada una de las sesiones de biodanza es el principio Biocéntrico que pone “El Cuidado de la Vida” como valor supremo y se apega a los ciclos naturales que están presentes, así, en una sesión se simula un ciclo circadiano con sucesiones de activación y de reposo similares a los procesos que ocurren durante nuestra vigilia y los estados de sueño, al igual que se respeta la autorregulación propia de cada sujeto, permitiéndole decidir de manera autónoma la intensidad y la amplitud con la que realiza cada ejercicio, adicional a la progresividad con la que se presentan los ejercicios seleccionados para cada sesión. Estos a su vez, se basan en movimientos naturales, presentes en un repertorio cotidiano que no requieren un particular esfuerzo extraordinario para su ejecución, pero que en conjunto con los demás poderes de la biodanza permiten a los sujetos reforzar su identidad; recuperar la conexión con el propio cuerpo, los afectos y sensaciones que lo habitan; conectar con las emociones y poder expresarlas de manera genuina y asertiva en un feedback con el entorno; recuperar la vitalidad, entendida, como la fuerza y potencia presente en el cuerpo para enfrentar nuestra cotidianidad; recuperar la alegría de vivir y transformar el cuerpo de una fuente de dolor y sufrimiento en fuente de placer y goce; incrementar nuestra creatividad en los diferentes ámbitos de la vida; ejercer nuestra afectividad de manera responsable, sanando nuestras heridas y aprendiendo a cuidar de nosotros mismos y de los demás sin establecer los lazos de dependencia; trascender nuestra cotidianidad y expandir nuestra conciencia, enriqueciendo nuestras formas de vida.

Me parece que esta descripción no sería completa para entender todo el alcance y riqueza de la concepción y sustento teórico que le dio su creador a este sistema de desarrollo personal sin el análisis del Modelo Teórico de la Biodanza.

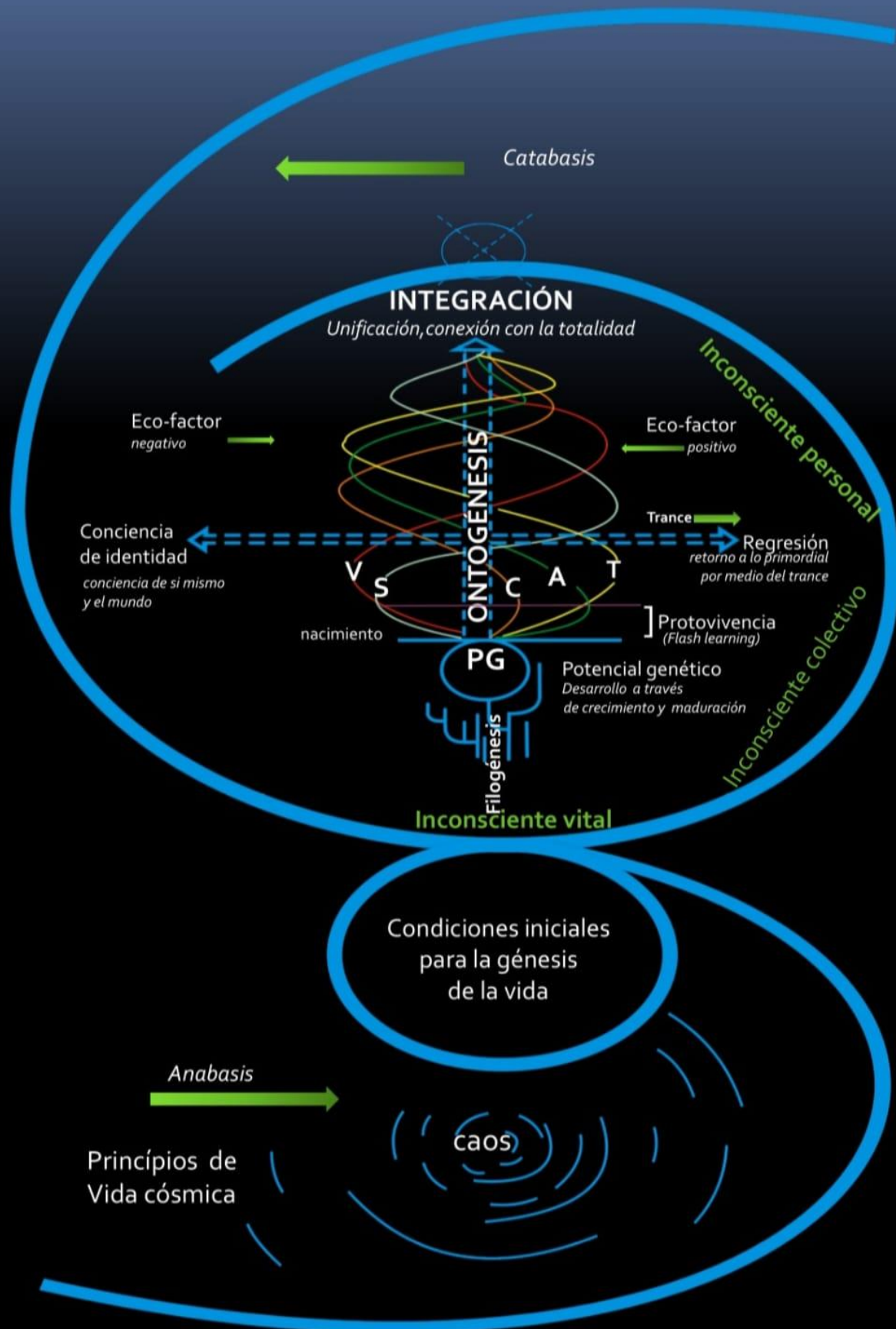
Modelo Teórico de la Biodanza.

Analizando la creación de Rolando Toro Araneda se puede afirmar que su modelo teórico, no sólo se integra de una manera muy natural con los procesos de vida, sino que de alguna forma es la representación de la vida misma, de ahí que fue modificado el nombre inicial que tuvo de Psicodanza a Biodanza, reforzando que el acento recae no en la vida psíquica de un sujeto sino en su interrelación y su papel en la Gran Danza de la Vida.

El Modelo puede ser abordado desde diferentes planos y se antoja mucho más como un modelo multidimensional que una simple imagen bidimensional. El eje horizontal se encuentra representado por una línea pulsante que transita entre la identidad como una unidad de la Consciencia y la disolución de esa identidad durante los Procesos Regresivos. Ese pulso que representa al trance (tránsito) como un vaivén de las olas del mar, recoge las experiencias y vivencias del sujeto para abonarlas en el fortalecimiento de su identidad y simultáneamente lo vincula con la pertenencia a la Gran Trama de la Vida en un sentimiento de fusión con el Todo. El fortalecimiento de la Identidad del Sujeto o su desarticulación suceden como consecuencia del medio ambiente que puede estar nutrido tanto con Ecofactores Positivos que enriquecen y amplían las experiencias y vivencias del sujeto, o encontrarse empobrecido con Ecofactores Negativos cuyo impacto limita e impide la expresión de los Potenciales Genéticos presentes en cada persona. Rolando agrupó esos potenciales genéticos en 5 Líneas de Vivencia, cada una asociada con instintos al cuidado y preservación de la vida: 1) el *instinto de conservación* se manifiesta y toma expresión en la línea de Vitalidad - que es nuestra capacidad de experimentar la alegría de vivir, la energía física y la conexión con la fuerza de la vida; 2) el *instinto sexual* representado por la línea de Sexualidad - nuestra capacidad de establecer vínculos íntimos, experiencias de conexión interpersonal y expresión sensual; 3) el *instinto exploratorio* que

BIODANZA - MODELO TEÓRICO

Elaborado por Mtro. de los Angeles Chazarra Hernández
Biodanza México - Primera Generación



alimenta y nutre la línea de Creatividad - la espontaneidad, la imaginación, el juego como formas para disfrutar de la belleza en todas sus expresiones y una manera de reinventarse en los retos cotidianos del día a día; 4) el *instinto gregario* o de pertenencia se expresa en la línea de Afectividad -enfocada a nuestra capacidad de establecer vínculos afectivos de gran emotividad y empatía como una forma natural de relacionarse de manera genuina y amorosa con el Otro; 5) el *instinto de expansión* que sustenta y da soporte a la línea de Trascendencia - asociada con la búsqueda de un significado más profundo de la vida, la conexión con lo trascendental, la exploración de cuestiones existenciales y un crecimiento espiritual. Cabe señalar que Rolando excluía la posibilidad de perder por completo ante ambientes adversos nuestros potenciales genéticos, lo consideraba casi un imposible, y sostenía que bastaba con tan sólo aumentar los ecofactores positivos para que éstos potenciales retomaran su expresión. De igual forma subrayaba la interdependencia de todas las líneas de vivencia de manera que la expresión que tiene cada una potencializa y permea la expresión de las demás. Estas líneas de vivencia las tenemos representadas en la parte central del eje vertical del modelo.

La parte más baja de este eje representa al origen de nuestro Universo y está señalado con la palabra “Caos” - entendido como una medida de la complejidad de su organización que permitió en su momento la formación de las zonas disipativas, espacios donde se gestaron las primeras condiciones iniciales para la aparición de la vida y que se distinguen por la presencia de estructuras coherentes autoorganizadas en condiciones alejadas del equilibrio⁶. La vida, con el surgimiento de los primeros organismos unicelulares, retoma a su vez las propiedades de autoorganización de las estructuras disipativas en la capacidad de una célula viva de no sólo tener la posibilidad de mantenerse por sí misma, sino agregándole la cualidad de poder autoreproducirse, condición de existencia de los seres vivos y descripción breve de la autopoiesis, concepto propuesto por Humberto Maturana y Francisco Varela. El posterior movimiento ascendente (Anábasis) que conlleva a una mayor complejidad en la organización de las estructuras biológicas queda retratada en el árbol de la filogenia con toda su divergencia. Y sabemos que el

⁶ Ilya Prigogine, Premio Nobel de Química - introduce el concepto de estructuras disipativas, donde la disipación de la energía y materia, que suele asociarse a la noción de pérdida y evolución hacia el desorden, se convierte, lejos del equilibrio, en fuente de orden.

desarrollo ontogénico sobre todo en su fase de desarrollo embrionario retoma y replica algunos momentos del desarrollo filogenético, en el cual se encuentran comprometidos tanto los potenciales genéticos, al igual que los instintos -como herramientas enfocadas a preservar y conservar la vida y que constituyen un ejemplo de la redundancia evolutiva.

En el desarrollo de un individuo a parte de los potenciales genéticos que como mencionamos anteriormente son sensibles a las condiciones del entorno y que se encuentran representados en el modelo teórico por las 5 líneas de vivencia, la interacción de la filogenia y la ontogenia se ve reflejada y operando a nivel del individuo también desde el concepto del inconsciente, recogiendo su aportación desde sus diferentes niveles: el personal (el inconsciente freudiano), el colectivo (el inconsciente jungiano) y el inconsciente vital (concepto original de Rolando Toro). Cada uno de estos dispositivos van aportando y consolidando la historia particular del individuo, marcando sus estructuras de comportamiento e interacción con el medio que lo rodea. Ahondando un poco en estos conceptos el inconsciente personal alberga todo aquello que le es difícil aceptar a uno mismo pero que sin embargo tiene injerencia directa en nuestras elecciones y formas de proceder, se alimenta de nuestros traumas, fantasmas, miedos; el inconsciente colectivo de igual manera marca las pautas de comportamiento de una persona, sin embargo cuenta con la particularidad de proporcionar simbolismos cuyos significados rebasan los límites culturales, pues apuntan a arquetipos que son comunes a todo ser humano, sin importar su procedencia cultural, así en biodanza algunos ejercicios sobre todo las posiciones generatrices - son posturas arquetípicas con una fuerte carga simbólica que nos significa sin importar nuestra cultura de origen; el inconsciente vital - introducido por Rolando Toro apela a la capacidad y sabiduría del cuerpo integrada a nivel celular para organizar su actividad al servicio y para la recuperación de la salud del organismo, de alguna manera podría pensarse como el pulso mismo de la vida.

Cabe también mencionar que el concepto de salud es contemplado desde la biodanza como la expresión más completa y auténtica de la identidad de una persona que tenderá a ser integrada, flexible, moldeable y adaptable a las condiciones de su entorno, que requiere de una genuina autoaceptación, y se ejerce desde el reconocimiento y conexión de uno

mismo con sus pensamientos, emociones, valores y sensaciones físicas en una asimilación armónica y equilibrada, sin asignarle ninguna prioridad a las dimensiones de la persona representadas por el cuerpo, la mente, las emociones y la espiritualidad. Esta identidad consolidada, integrada y saludable construye desde su autenticidad relaciones genuinas de respeto y profunda afectividad, alcanzando su expresión máxima en la epifanía del encuentro de lo sagrado mío con lo sagrado del otro.

En el modelo teórico vemos que el eje vertical en su parte más alta refiere a la Integración. Integración como fuerza que va organizando las vivencias de la vida y la biodanza; integración que se busca de manera permanente desde las primeras sesiones como integración motora - de esos simples movimientos cotidianos que rehabilitan en los participantes al eliminar bloqueos los movimientos naturales armónicos, llenos de gracia y vitalidad-; integración en sesiones un poco más avanzadas como integración afectivo-motora - cuando no sólo se recupera el movimiento natural sino también se le adiciona su capacidad expresiva-; integración ideo-motora, aquella que nos permite una mayor coherencia entre nuestro pensar y nuestro actuar, brindando como resultado una mayor satisfacción por quien se es; integración con el otro a través de mecanismos de feedback, ejercitados desde un desarrollo paulatino de nuestra sensibilidad tanto de reconocer nuestras propias emociones, como la capacidad de reconocerlas de igual manera en el otro y responder a partir de esa inclusión y respeto dando como resultado una mejor y más efectiva integración social. Sin duda el mayor grado de integración que ocurre en esta trayectoria da como resultado natural una integración con el otro, con la naturaleza y con el Universo en el ejercicio del profundo respeto a todo ser viviente, en la aplicación de la ética biocéntrica, con la vida al centro como máximo valor en la toma de las decisiones y la organización misma de la existencia.

Biodanza hoy día y los beneficios de una práctica regular

La biodanza hoy en día según los datos de Wikipedia⁷ se encuentra presente en 54 países entre ellos Chile, Argentina, Brasil e Italia, países en los que por su propia trayectoria de vida estuvo Rolando Toro; y según los datos de la IBFed⁸, cuenta actualmente con escuelas en los 5 continentes: así, existen escuelas de biodanza en los países europeos como Italia, Bélgica, Francia, Alemania, Suiza, Inglaterra, España, Polonia, Letonia, entre otros, prácticamente en todos los países del continente americano: Canadá, Estados Unidos, México, Nicaragua, Costa Rica, Ecuador, Venezuela, Colombia, Perú, Paraguay, Uruguay, sin contar los ya mencionados Chile, Argentina y Brasil, existen también escuelas en Rusia, India, Japón como representantes del continente asiático, escuelas en Sudáfrica representando al continente africano y en Nueva Zelanda y Australia como representantes de Oceanía. Su amplia difusión corresponde a los efectos que tiene su metodología en los practicantes siendo en palabras de su creador “la Biodanza - un sistema de aceleración de procesos integrativos a nivel celular, metabólico, neuroendocrino, inmunológico y existencial, mediante ambiente enriquecido, con músicas específicas, movimiento integrado, caricias y encuentro en grupo, que deflagran vivencias integradoras”⁹.

Dentro de los beneficios más comunes que pueden expresarse tanto a nivel físico y emocional, como a nivel social los practicantes regulares de Biodanza reportan: 1) mayor bienestar emocional, resultado de una reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, sustituidas por vivencias de alegría, gratitud y amor y la activación de mecanismos de una sana regulación emocional y de los estados de ánimo; 2) fortalecimiento de la autoestima con una mejor y mayor autoaceptación, incremento de confianza e imagen corporal más positiva que se acompaña con una actitud amorosa hacia uno mismo; 3) conexiones interpersonales más genuinas que fortalecen los lazos sociales basados en empatía y mejores habilidades de comunicación afectiva que se van practicando en espacios de profundo respeto, apoyo, aceptación mutua y cooperación; 4) mayor conciencia corporal acompañado de un reconocimiento de las sensaciones, las necesidades y los límites

⁷ <https://es.wikipedia.org/wiki/Biodanza>

⁸ <https://www.biodanza.org/rolando-toro-araneda/biografia/>

⁹ <https://www.biodanzarolandotoro.com/biodanza/>

corporales con una cultura de respeto del propio cuerpo y una integración cuerpo-mente; 5) mejora de la creatividad en sus expresiones artísticas y de retos cotidianos al brindar espacios de exploración y desarrollo de una expresión libre a través del movimiento, la música y la voz; 6) incremento de la vitalidad y la energía mejorando la resistencia física y la sensación de bienestar general con la liberación de los bloqueos y tensiones corporales adquiriendo un mayor equilibrio y armonía; 7) desarrollo de una conciencia ecológica a partir del principio biocéntrico del respeto a la vida y una profunda, genuina y armónica conexión entre individuos, sociedad y naturaleza.

Cabe mencionar que estos cambios se dan de forma paulatina pasando por 3 momentos que Rolando Toro identificó en los practicantes: el primer momento que es de iniciación - es cuando se logra la integración del movimiento en sus categorías más básicas como son la amplitud, la fluidez, la elasticidad, la armonía, el ritmo, entre otros; el siguiente momento ocurre cuando a partir de la integración elevamos el grado de intensidad vivencial, nuestras interacciones ahondan su expresividad y logramos comunicarnos mejor con nuestro entorno, este momento es llamado de profundización, puede ocurrir durante el segundo año de práctica; el último momento llamado de radicalización - es cuando todo aquello ensayado en el pequeño laboratorio del salón, empieza a aparecer en forma de cambios estables en los diferentes escenarios y ámbitos del practicante, se podría decir, que se estabiliza la vivencia del bienestar y se convierte en un sano hábito que se ejerce momento a momento como una elección a favor de todo aquello que me hace bien, que me conecta con el otro, que me inscribe al mundo de manera armonizada.

En lo personal, hoy día y con mayor claridad percibo en mí estos beneficios: no sólo dejé a un lado mi desolación y desesperanza, atravesé dignamente una ruptura sentimental que en su momento me derrumbó y devastó al arrebatarme la ilusión y los afectos que deposité en la posibilidad de formar una pareja, me conecté con mi luz y renací como un Ave Fénix: me siento dichosa de saber de mi verdadera capacidad de amar y transformar el mundo a mi alrededor. Ya no vivo los eventos desde un fracaso o deseo de control, estoy aprendiendo a fluir con la vida, a adaptarme y ser flexible, y, lo más importante, ahora vivo con la firme convicción de que independientemente de si uno logra o no sus objetivos

siempre vale la pena intentarlo, al igual de que nunca hay que dejar de soñar... También veo cómo estos cambios son cada vez más estables y me sorprenden gratamente cuando espontáneamente me nace sonreír y ser amable con desconocidos, cuando logro insertar la broma en mis interacciones en la calle, cuando soy más compasiva con mis padres y cuando no me maltrato por llegar a cometer una falta. Me vivo más conectada con la vida, y la vida se tornó a su vez más vibrante y esperanzadora. Creo que esta última percepción, que yo llamaría mi versión optimista sobre cómo vivir mi día a día, también fue alimentada por la Permacultura.

El descubrimiento de la Permacultura, Richard Perkins, PDC y un viaje a Oaxaca.

Si bien la Biodanza me dio un muy buen aventón hacia mi bienestar, creo que la Permacultura fungió como el argumento que necesité para recuperar mis esperanzas en la posibilidad de un mundo mejor. Como comenté arriba, mi movilización hacia una visión más amable respecto al posible futuro de la humanidad y que no fuera abrumadoramente fatalista comenzó con un viaje a Tepoztlán... Ese viaje debía responder la pregunta de la posibilidad de hacer construcciones con tierra, inquietud que inició por la observación de que la casa de mis padres no está del todo adecuada para ser segura para dos adultos mayores, ni tampoco lo sería para mí en un futuro... Si, si... la biodanza nos inserta en la responsabilidad de procurarnos y procurar a los que nos rodean.

Ahora me río de mi ignorancia... pues cuantas edificaciones antiguas¹⁰ no continúan de pie asombrándonos con la belleza de su manufactura... edificaciones hechas completamente con tierra...



¹⁰ Una de las ciudades más antiguas con edificaciones de adobes es Tell es-Sultán en Jericó, Palestina

Después de esa primera aproximación a lo que se podría denominar una pequeña parte de la Bioconstrucción (construcción sustentable con materiales naturales y de mejores propiedades bioclimáticas que por lo mismo conllevan a mejores implicaciones para la salud humana) la inteligencia artificial de las redes sociales me empezó a remitir publicaciones que apuntaban en esa dirección (temas de sustentabilidad)... Fue así como me llegó una publicidad de un curso de PDC de 90 horas de duración impartido por Richard Perkins en el ingenio “La Margarita” ubicado en la colindancia del estado de Oaxaca y el estado de Veracruz. Lo que más me intrigó en ese momento fue el ambicioso programa del curso... se tocaban temas de agricultura, huertos, árboles, bosques comestibles, manejo de agua, escala de permanencia, manejo de animales de granja, bioconstrucción, uso de energías renovables, biopiscinas, compostaje, sólo por mencionar algunos... y no me importó que el curso iba a ser impartido en inglés... mi curiosidad por descubrir la existencia de posibilidades de aproximaciones diferentes y alternativas a la propuesta del consumismo... era mucho mayor. Tampoco importó el costo, el tener que desplazarme, el acudir sola a un espacio desconocido para mí: - como en el juego del poker yo estaba dispuesta a “pagar por ver”-, así fue que tomé la decisión de inscribirme al curso sin saber quién era el expositor, qué era un PDC y porqué se mencionaba el Instituto de Permacultura de Australia en la propaganda del curso.

Ese viaje que realicé, ahora sé, que, reforzó todo lo que la biodanza ya había hecho conmigo: renovar mi curiosidad, hacerme más audaz y segura, pero también me dio la comprensión de que existen tecnologías, formas, caminos y, más aún, comunidades que se encuentran en la búsqueda de soluciones reales, accesibles, implementables para construir un mundo mejor. Escuchar a Richard contarnos que sembró árboles maderables en su granja como parte de una inversión que piensa dejar como legado a sus descendientes para ser explotado pasados 500 años... esa escala de proyección transgeneracional... y a tan largo plazo... - ¡me impactó! Es en ese momento, en el que entendí, que ese joven adulto estaba generosamente sembrando de manera activa y propositiva, con la urgencia que realmente amerita el tema, su experiencia, su conocimiento, su necesidad de que haya muchos más como él, que apuesten a la vida... para que su quehacer cotidiano... su mundo pueda existir y permanecer... Esa humildad, ese entusiasmo, ese nivel de compromiso con

la vida - hasta la fecha me siguen conmoviendo. ¡Muchas gracias Richard por tu sembrar! Tuve la suerte de que fueras mi profesor en ese curso de Certificación en Diseño Permacultural (Permaculture Design Certificate (PDC) en inglés) porque no fuiste académico, ni teórico, admitiste que cada tema del curso requería el estudio de una licenciatura y te abocaste a compartir con nosotros tu saber desde tu experiencia con un enfoque completamente práctico y pragmático y una calidez humana admirable y el mejor ejemplo de tu expertise es la granja Ridgedale Farm localizada en el grado 59 Norte en Suecia, uno de los países más restrictivos respecto a la legislación para el uso de la tierra y proyectos ecológicos, con un período real de producción que no excede los 3 meses por las condiciones climáticas debidos a su ubicación y no sólo alimentas con tu producción a tu familia, sino a varias familias vecinas creando una comunidad y revolucionando la economía local. Cuando nos compartiste el reto que te propusiste de demostrar que era factible hacer rentable una granja familiar en uno de los climas más inhóspitos y la forma en que se te iban abriendo las oportunidades... me hiciste pensar en las sincronicidades... esas que ocurren cuando uno vive conectado.

Hoy, Richard Perkins es considerado una de las mayores autoridades en la transmisión y enseñanza de la permacultura, la agricultura regenerativa, el manejo holístico de animales de granja, la jardinería sin excavación y otros muchos temas que comparte con las nuevas generaciones de permacultores tanto en su propia granja como en los diferentes cursos y formaciones que imparte en diferentes lugares del mundo, junto con las consultorías que ofrece y con la experiencia demostrada de manejo de soluciones en diferentes ecosistemas y climas.

Y para mí, ese viaje a Oaxaca, con el simbolismo de ser la tierra natal de mi padre, significó encontrar la esperanza..., la esperanza de que un futuro mejor es posible, que es factible escapar de aquella realidad que hemos construido con el sistema actual porque existen herramientas que están probadas, existen proyectos y algunos ya con años y bastante exitosos, existen comunidades que no sólo lograron organizarse a su interior sino trabajar para revertir los horrores de la sociedad de consumo, existen espacios que regresaron a ser reforestados, existen suelos que regresaron a ser fértiles... es posible

regresar la salud a nuestro planeta, a las comunidades y a los individuos... solo que tenemos que ser más personas que trabajemos para que eso sea así, comprometidos con vivir el mundo en el que queremos vivir y el que queremos heredar a los que nos siguen.

Y... ¿Qué es la Permacultura?

La permacultura es un enfoque de diseño y sistema de pensamiento holístico que busca crear entornos sostenibles y armoniosos, tanto a nivel social como ambiental que puedan aplicarse universalmente para acelerar el desarrollo del uso sostenible de la tierra y los recursos tanto en contextos de abundancia ecológica y material como en contextos de carencia y privación y que se basa principalmente en la observación y reproducción de los patrones y principios de funcionamiento de los ecosistemas naturales.

El término "Permacultura" se deriva de las palabras "permanente" y "cultura" o "agricultura", y fue acuñado por Bill Mollison y David Holmgren en Australia en la década de los 70s¹¹ como una propuesta alternativa a la agricultura y ganadería industrial o intensiva existente y, no sostenible en un futuro próximo ante el inminente declive de los combustibles fósiles de los cuales depende, adicionalmente de que conlleva a una degradación del suelo por sus prácticas de monocultivo y una atroz contaminación del ambiente por el uso de pesticidas, herbicidas y fertilizantes químicos que afectan tanto a la salud humana como a la biodiversidad del planeta, radicalizando aún más la brecha entre ricos y pobres y contribuyendo al incremento de emisión de gases de efecto invernadero con el subsecuente cambio climático. Es por ello que la propuesta formulada en una colaboración de un científico y profesor de biología - Bill Mollison, y un estudiante de diseño ambiental - David Holmgren para desarrollar y poner en práctica una idea muy simple, pero muy efectiva, de que los sistemas naturales funcionan de manera integrada y sostenible, y que podemos aprender de ellos para crear sistemas humanos no sólo en

¹¹ El concepto de agricultura permanente fue utilizado por primera vez por el agrónomo estadounidense Cyril Hopkins para definir una forma particular de agricultura que no degrada la fertilidad de los suelos. <https://es.wikipedia.org/wiki/Permacultura#:~:text=La%20flor%20de%20la%20permacultura,-Flor%20de%20la&text=Fue%20conceptualizada%20por%20David%20Holmgren,quien%20est%C3%A9%20interesado%20en%20practicarla.>

armonía con la naturaleza, sino crear comunidades más prósperas, saludables, equitativas y resilientes, aparece como una verdadera ruptura de paradigma. En sus propias palabras:

“Quizás busquemos el Jardín del Edén. ¿Y porqué no? Nosotros creemos que una agricultura altamente productiva y que requiera poca energía es un objetivo posible de alcanzar en el mundo entero, y que para ello sólo son necesarios la energía y la inteligencia humana”.¹²

De tal manera la permacultura inicia en un contexto práctico de la agricultura donde se define como **“el diseño consciente de paisajes que imitan los patrones y las relaciones de la naturaleza, mientras suministran alimento, fibras y energía abundantes para satisfacer las necesidades locales”** para evolucionar de “la visión de la permacultura como agricultura permanente o sostenible.... hacia la visión de **una cultura permanente y sostenible**” que incluye tanto a las edificaciones y las personas como su modo de organizarse por lo que actualmente “la permacultura no es tan sólo el paisajismo, las habilidades de la horticultura biológica, la agricultura sostenible, la construcción de edificios energéticamente eficientes o el desarrollo de eco-aldeas, sino que también puede usarse para diseñar, establecer, gestionar y mejorar todo eso y los demás esfuerzos que individuos, familias y comunidades realizan hacia un futuro sostenible”¹³. Por ello hoy día la permacultura abarca una amplia gama de aspectos de la vida cotidiana que van desde la arquitectura y la energía renovable hasta la economía y educación y se ha convertido en un movimiento internacional que ha inspirado a miles de personas a implementar prácticas sostenibles en sus vidas y comunidades.

Sin embargo fue en 1978 cuando Mollison y Holmgren dan a conocer las bases teóricas de la permacultura al publicar el libro "Permaculture One", y donde plasman

¹² Permacultura Uno. Una agricultura permanente para asentamientos humanos. Bill Mollison & David Holmgren p. 7
<http://www.lineaclave.org/web/download/permacultura-uno-libro-inedito-y-apocrifo-en-castellano/>

¹³ La esencia de la Permacultura. Un resumen de los conceptos y principios de permacultura extraídos del libro “Permacultura Principios y Senderos más allá de la Sustentabilidad” de David Holmgren.
<https://permacultureprinciples.com/es/>

algunos supuestos fundamentales que son esenciales para entenderla que a continuación transcribo:

- Los seres humanos (aunque no parezca) estamos sujetos a las mismas leyes científicas (leyes de energía) que gobiernan el universo material, incluida la evolución de la vida;
- La explotación de los combustibles fósiles ha sido la causa de una explosión demográfica, tecnológica y de todas las características de las sociedades modernas;
- La crisis ambiental es real y la supervivencia de la población mundial en expansión está directamente amenazada;
- Los impactos actuales y futuros sobre la biodiversidad mundial se considera que serán mucho mayores;
- La naturaleza inevitable de las realidades futuras (el declive de los combustibles fósiles) verá un retorno gradual a los principios de diseño observables en la naturaleza y en las sociedades preindustriales que dependen de los recursos y energías renovables.

Es decir, la permacultura parte del supuesto de la progresiva reducción del consumo de recursos y energía... Este primer libro y otros trabajos posteriores de Mollison y Holmgren ayudaron a difundir los principios y conceptos de la permacultura a nivel global perfilando que el objetivo de la permacultura es crear sistemas regenerativos que sean sostenibles, eficientes y resilientes y lo hace a partir de una planificación, implementación y mantenimiento de principios éticos y de diseño que resultan en la optimización sucesiva del sistema para cubrir tanto las necesidades actuales como futuras en sus aspectos ecológicos, económicos y sociales fomentando la autorregulación a largo plazo y el equilibrio dinámico a partir de pequeñas interferencias.

Inspirado en el pensamiento sistémico y libre de ideologías la permacultura promueve la colaboración y la integración de conocimientos tradicionales, ancestrales y científicos para su fusión creativa en innovadoras y efectivas soluciones, además de revolucionar nuestra mentalidad hacia una mayor conciencia de nuestro papel como

seres interdependientes en un mundo finito invitándonos a replantearnos y cuestionar el paradigma consumista y extractivista predominante que ha generado múltiples problemas tanto ambientales como sociales.

La Flor de la Permacultura y los principios éticos y de diseño que la rigen.

La Permacultura se basa en una serie de principios éticos y de diseño que guían su enfoque holístico y sostenible y que proporcionan las directrices para la planificación y el diseño de los sistemas regenerativos, buscando que éstos sean armoniosos y que repliquen los patrones y principios de la naturaleza. Estos principios de manera gráfica han sido representados en lo que se llama la Flor de la Permacultura, una propuesta desarrollada por David Holmgren en su libro “Permacultura: Principios y Senderos más allá de la Sustentabilidad” publicado en el 2002.



El Corazón de la Flor son los **Principios Éticos** que contemplan:

- 1) el **Cuidado de la Tierra** - el reconocer que la Tierra es la base de toda vida y que debemos interactuar con ella de manera respetuosa y cuidadosa a manera de un ser vivo. Este principio nos impulsa a tomar medidas para conservar, regenerar y proteger sus ecosistemas naturales, nos incentiva a minimizar el impacto negativo de nuestras acciones en el medio ambiente y trabajar para restaurar la salud del suelo, del agua y la biodiversidad por ser fundamentales para una sostenibilidad a largo plazo.
- 2) el **Cuidado de las Personas** - cuidar a las personas tanto a nivel individual, como comunitario, tanto en el presente como en el futuro. Este principio busca fomentar la equidad, la justicia social, y el bienestar de todos los seres humanos, así como fomentar la colaboración, la solidaridad y el apoyo mutuo, implica también garantizar la diversidad cultural, la salud, la seguridad y el acceso a los recursos básicos como alimentos, agua, vivienda y educación y todo aquello que se requiera para satisfacer las necesidades básicas para el bienestar de cada individuo.
- 3) el **Reparto Justo de los Excedentes** - significa una redistribución de los excedentes de los recursos de una manera justa que implica compartir más que repartir y hacerlo de manera equitativa, reinvertiendo en la comunidad y en la regeneración del medio ambiente, renunciando a utilizar más de lo que es necesario para contribuir de esa manera a la sostenibilidad del sistema, evitando la acumulación de riquezas y promoviendo una prosperidad compartida a base de una economía solidaria, el comercio justo y la redistribución de la riqueza en beneficio de toda la comunidad, al igual que enfatiza la importancia de minimizar el desperdicio y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Estos principios éticos se entrelazan y se refuerzan mutuamente, formando la base moral y ética de la permacultura, funcionan en conjunto para guiar acciones y decisiones en la creación de sistemas sostenibles y armoniosos; el honrar estos principios éticos acerca más a un mundo equitativo, resiliente y próspero no sólo para la comunidad humana, sino también para el planeta en el que vivimos.

Las áreas de intervención humana en donde la aplicación de los principios de la permacultura le dan solidez y fomentan el hacer más robusto a la totalidad del sistema holístico con el fin de alcanzar la característica de sustentable son los Siete Pétalos de la Flor - **dominios de la sustentabilidad y la resiliencia comunitaria**:

1. **Manejo de la Tierra y de la Naturaleza** - establece nuestra relación con la tierra y los ecosistemas naturales y nos incentiva a mantenerlos saludables como un fundamento indispensable para la sostenibilidad a largo plazo. Dentro de las diferentes técnicas que son factibles de implementar se encuentra la *agricultura regenerativa* que implica cultivos de cobertura, rotación de los cultivos y policultivos y la *agroforestería* o *silvicultura sostenible* - manejo de bosques comestibles que involucran árboles, pastos y ganado como una unidad productiva y que promueve la mejora de la salud de los suelos, para mantener la biodiversidad y la resiliencia del ecosistema, también están la *restauración de los hábitats* de la fauna salvaje y la *protección de áreas naturales*.
2. **Construcción** - son todas aquellas edificaciones que conforman nuestro entorno y en el que pueden aplicarse diferentes estrategias tanto de diseño optimizando los espacios como la propia construcción de viviendas para que éstas sean sostenibles lo que puede implicar la *bioconstrucción* con el uso de materiales naturales como son la tierra, la paja y la madera, el *diseño pasivo* que maximiza la eficiencia energética mediante la orientación solar, el aislamiento y la ventilación natural, la implementación de *sistemas de captación de agua* de lluvia, tratamiento de aguas grises, *compostaje* de residuos, como otras acciones que disminuyen nuestro impacto negativo y optimizan el uso de los recursos.
3. **Herramientas y Tecnología** - este pétalo aboga por el uso de tecnologías apropiadas y sostenibles para una gestión eficiente y cuidadosa de los recursos como el agua, las energías y los materiales. Se busca tanto mejorar la eficiencia y reducir la carga laboral como a su vez que su implementación sea respetuosa con el medio ambiente. Dentro de las acciones a implementar se encuentran el uso de la *energía renovable* a través de paneles solares y molinos de viento, la *autoconstrucción* o *bioconstrucción* - que implica el uso de materiales reciclables, no contaminantes y locales, además de mejorar su eficiencia bioclimática con diseño pasivo; el uso de *herramientas manuales* eficientes

o *maquinaria de bajo impacto* que no requiera o dependa de combustibles fósiles como pueden ser bicicletas normales y eléctricas, cocinas de leña eficientes y poco contaminantes, combustibles de desechos orgánicos, etc.

4. **Cultura y Educación** - se requiere que los programas educativos tengan un enfoque holístico y que integren tanto conocimientos tradicionales y ancestrales, como tecnologías modernas todas enfocadas a una sostenibilidad, es preciso que sean iniciativas que involucren a toda la comunidad y que permitan la formación y adquisición de prácticas como la permacultura, la jardinería, la bioconstrucción; se debe de fomentar la *educación en casa*, enfoques de *educación activa* como los de los sistemas Montessori y Waldorf, la integración de las *ártes y música*, la *ecología social* entre otras.
5. **Salud y Bienestar Espiritual** - promueve la salud física, mental y espiritual a través de prácticas de *autocuidado preventivo*, de la *medicina alternativa*, complementaria e integral y un enfoque holístico del bienestar que puede reflejarse en la práctica de disciplinas tales como el *yoga*, el *tai chi* y otras que trabajan los diferentes niveles del cuerpo/mente/espíritu como un todo; implementación del *uso de las plantas medicinales* y *prácticas de sanación tradicionales* en conjunto con una medicina holística y humanista; *nutrición saludable* con base a alimentos locales y orgánicos; retorno a las prácticas del *parto natural en casa*, el amamantamiento y la *lactancia materna*, al igual que una *crianza colectiva*; retorno a las *tradiciones de las culturas originarias* dirigidas a honrar al espíritu y a los guardianes del hogar; prácticas de *muerte digna*.
6. **Finanzas y Economía** - busca desarrollar sistemas económicos que sean justos, equitativos y sostenibles, basados en *economías locales* resilientes y *sistemas financieros* éticos que pueden ejercerse a través de la *agricultura de responsabilidad compartida* con *mercados de agricultores* y *cooperativas de la región*, *bancos de tiempo*, *trueque* y *monedas locales*, *economía circular* social y solidaria y *comercio justo* que apoyen comunidades sostenibles.
7. **Propiedad del terreno y autogobernación** -formas de organización comunitaria con toma de decisiones participativa y sistemas de gobernanza que promuevan la equidad y

la cooperación con el uso de métodos como el consenso y la sociocracia, la comunicación no violenta y técnicas de resolución de conflictos, cooperativas y asociaciones de vecinos, así como también las ecoaldeas y el co-housing, modelos de gobernanza inclusiva y participativa para la gestión compartida y resiliente de los recursos naturales, el empoderamiento comunitario y redes de apoyo mutuo, figuras de tenencia de la tierra que garanticen la permanencia y el cumplimiento de una continuidad en la administración de la tierra y sus recursos de manera sostenible y sustentable como los títulos *nativos* y *derecho de uso tradicional*.

En cada uno de los pétalos de la flor se pueden aplicar los **Principios de Diseño** permacultural que tienen su origen dentro de la ciencia ecológica y más particularmente dentro de la “ecología de sistemas” y provienen de un modo de percibir el mundo identificado como “pensamiento sistémico”. La función de los principios de diseño es ser una guía en la elección y el desarrollo de las diferentes aplicaciones más usuales de la permacultura y están organizados en 12 postulados con una declaración positiva de acción y un ícono asociado.



1. Observa e Interactúa. “*La belleza está en los ojos del que la percibe*”.

El proceso de observación influye sobre nuestra realidad, la observación cuidadosa del entorno tanto natural como humano es crucial antes de tomar decisiones de diseño, se requiere interactuar de manera prolongada con el entorno para entender cómo funcionan los ecosistemas y partir de un pensamiento abierto, curioso y libre de prejuicios. Los diseñadores de permacultura usan la observación cuidadosa y la interacción inteligente para hacer más efectivo el uso de las capacidades humanas y reducir la dependencia tanto de las energías no renovables como de la alta tecnología.



2. Capturar y Almacenar Energía. “*Recoge el heno mientras el sol brilla*”.

Se trata de aprovechar los recursos cuando éstos están disponibles y almacenarlos para uso futuro. Esto incluye energía solar, agua, nutrientes del suelo, etc., nos recuerda que tenemos un tiempo limitado antes que la abundancia estacional o episódica se disipe, nos invita a desarrollar estrategias ante las oportunidades, pero también a hacer inversiones a largo plazo en el capital natural.



3. Obtén un Rendimiento. *“No puedes trabajar con el estómago vacío”.*

Es necesario asegurarse de que los sistemas produzcan suficientes recursos para satisfacer nuestras necesidades y nos proporcionen recompensas útiles, garantizando su sostenibilidad a largo plazo, la autosuficiencia en todos los niveles también nos incluye a nosotros mismos y se debe tener presente que cualquier cosa que diseñemos sin rendimientos inmediatos y cosechas útiles tenderá a marchitarse. Si somos serios acerca de las soluciones de diseño sostenible, debemos apuntar a recompensas que alienten el éxito, el crecimiento y la replicación de esas soluciones.



4. Aplicar la Autorregulación y Aceptar la Retroalimentación. *“Los pecados de los padres se castigan en los hijos hasta la séptima generación.”*

Con una mejor comprensión de cómo las retroalimentaciones positivas o negativas funcionan en la naturaleza, podemos diseñar sistemas que sean más auto-regulados, lo que reduce el trabajo duro y repetitivo necesario en su gestión y manejo correctivo evitando problemas e incrementando su eficiencia; se obtiene haciendo que cada elemento dentro de un sistema sea tan autosuficiente como energéticamente eficiente logrando que el sistema compuesto de elementos autónomos sea más robusto y resistente a las perturbaciones.



5. Usar y Valorar los Servicios y Recursos Renovables. *“Dejemos que la naturaleza siga su curso”.*

Hacer el mejor uso posible de los servicios naturales de no consumo para minimizar las demandas consumistas de recursos y enfatizar las posibilidades de una interacción armoniosa entre los humanos y la naturaleza como lo fue en su momento la

domesticación y el uso del caballo y otros animales para el transporte, el cultivo del suelo y fuerza en general para una diversidad de usos, sin olvidar el contexto empático y las preocupaciones éticas al tratar con un ser vivo, al igual de recordar que la persecución del control total sobre la naturaleza puede llevar a una espiral de intervención y degradación de los sistemas y procesos biológicos que representan un mejor balance entre productividad y diversidad.



6. Deja de Producir Residuos. *“Evitando producir residuos, se evita generar carencia”. “Más vale prevenir que curar”.*

Diseñar sistemas en los que todos los recursos sean valorados y reutilizados: la lombriz de tierra vive consumiendo desperdicios (residuos) de plantas y los convierte en humus que mejora el ambiente del suelo, para ella misma, para los microorganismos del suelo y para las plantas, así se busca ver a los residuos como recursos y oportunidades, de esta manera un producto que no es usado productivamente por otro componente del sistema se convierte en contaminante - no hay exceso de caracoles sino un déficit de patos - la manera innovadora y creativa de usar estos afloramientos de abundancia es una de las características del diseño permacultural.



7. Diseño de los Patrones a los Detalles. *“El árbol no deja ver el bosque”.*

El parecido de los patrones observables en la naturaleza y en la sociedad no solo nos permite dar sentido a lo que vemos, sino usar un modelo desde un contexto y una escala en el diseño del otro. La araña en la red con su diseño concéntrico y radial muestra un patrón claro aunque los detalles siempre varíen - la planificación por sectores y zonas es una de las aplicaciones más difundidas de este principio. Los sistemas complejos que funcionan tienden a evolucionar de los simples que funcionan, así que encontrar el patrón apropiado para el diseño permacultural es más importante que entender todos los detalles de todos los elementos del sistema, así a veces el contexto social y comunitario más amplio, más que los factores técnicos, pueden determinar a menudo el éxito de una solución, así como la viabilidad de su implementación.



8. Integrar más que Segregar. *“Muchas manos aligeran el trabajo”.*

Nuestra tendencia cultural a enfocar la complejidad de los detalles tiende a ignorar la complejidad de las relaciones: un diseño funcional y autorregulado coloca los elementos de modo que cada uno sirva a las necesidades y acepte los productos de otros elementos, adicionalmente en sistemas autosuficientes cada elemento efectúa diversas funciones y cada función importante es soportada por varios elementos, también contemplando que es posible desarrollar un nivel más alto de integración y autorregulación sin necesidad del aporte constante en mantenimiento correctivo con relaciones simbióticas y cooperativas que suelen ser más adaptativas, de ahí el gran énfasis de la permacultura para la construcción de relaciones mutuamente beneficiosas por encima de las competitivas y depredadoras.



9. Usa soluciones Lentas y Pequeñas. *“Cuanto más grandes, más dura es la caída”.* *“Lento y seguro se gana la carrera”.*

Adoptar cambios pequeños y graduales es una estrategia mucho más manejable y sostenible en lugar de soluciones rápidas y a gran escala, los sistemas deben diseñarse para efectuar funciones a la escala más pequeña que sea práctica y energéticamente eficiente para esa función. Siempre que hacemos algo de naturaleza autónoma: cultivar comida, arreglar un electrodoméstico o mantener nuestra salud, estamos haciendo un uso muy poderoso y efectivo de este principio. Cuanto más alto, más dura es la caída es un recordatorio de una de las desventajas del tamaño y del crecimiento excesivo, mientras que lento pero seguro nos recuerda la necesidad de fomentar la paciencia y refleja una verdad común en la naturaleza y la sociedad.



10. Usa y valora la Diversidad. *“No pongas todos tus huevos en la misma cesta”.*

La diversidad aumenta la resiliencia y la capacidad de adaptación de los sistemas. La gran diversidad de formas, funciones e interacciones en la naturaleza y en la humanidad son la fuente de la complejidad sistémica evolutiva. El colibrí es un ejemplo destacable de adaptación co-evolutiva que simboliza la especialización de la forma y la

función en la naturaleza. Necesitamos considerar la diversidad como el resultado del equilibrio y la tensión en la naturaleza entre la variedad y la posibilidad por un lado y la productividad y la energía por el otro - la permacultura se compromete no sólo en conservar y considerar a la biodiversidad biológica y cultural previa, sino con fomentar la creación de una nueva biodiversidad regional a partir del crisol de la naturaleza y la cultura que hemos heredado en el entendido de que es ésta diversidad la que proporciona una seguridad contra los imponderables de la naturaleza y de la vida diaria.



11. Usa los Bordes y valora lo Marginal. *“No pienses que estás en el buen sendero sólo porque hay muchas pisadas”.*

Los bordes o límites entre diferentes sistemas son a menudo los lugares más productivos y ricos en biodiversidad, su valor no sólo debe reconocerse y conservarse, sino que la expansión propositiva de su contribución en sus aspectos marginales e invisibles puede incrementar la productividad y dar mayor estabilidad al sistema. El suelo vivo, que puede tener solo unos pocos centímetros de profundidad, es un borde o interfaz entre la tierra mineral inerte y la atmósfera, un suelo profundo bien drenado y aireado es como una esponja, una gran interfaz que mantiene, apoya, sustenta la vida productiva y sana de las plantas, por eso cualquiera que sea el objeto es importante considerar al borde como una oportunidad que otorga más posibilidades de éxito y adaptación.



12. Usa y responde creativamente al Cambio. *“La visión no es ver las cosas como son sino como serán”*

La permacultura trata de la durabilidad de los sistemas naturales vivos y de la cultura humana, pero esta durabilidad, depende en gran medida de la flexibilidad y el cambio, que deben ser vistos más que desafíos como oportunidades de mejoras, así el diseño busca hacer uso del cambio de un modo deliberado y cooperativo, mientras busca una respuesta de adaptación creativa a un cambio sistémico de gran escala que está más allá de nuestro control e influencia. La mariposa es la transformación de la oruga, un símbolo para la idea de un cambio adaptativo y esperanzador más que amenazante.

Los principios de diseño, al igual que los principios éticos se complementan y se sobrelapan reforzándose mutuamente, son directrices que pueden ser puestos en práctica por cualquier persona y en cualquier ámbito de nuestro día a día, sin duda implementarlos sin importar la escala de su aplicación nos acerca más a un futuro más armónico y sostenible.

La gran palanca de Arquímedes.

Aún recuerdo lo vivido en el ingenio “La Margarita”, en particular el comentario de uno de los anfitriones del curso, que mencionaba que desafortunadamente muchas de las iniciativas y proyectos de permacultura no lograban ser exitosos a causa del factor humano.

Y si..., hay que reconocer, que incluso en la escala de permanencia parece a veces más plausible hacer cambiar el clima, que cambiar los hábitos y los prejuicios que nos gobiernan. Esto ocurre con mucha frecuencia, a veces más de lo que sería óptimo porque ¿quiénes de nosotros no hemos cometido el error de buscar frenéticamente soluciones en el último momento, cuando el contenido de la taza ya se derramó... o está a punto de hacerlo?, o ¿a cuántos de nosotros no nos ha sucedido ver como nuestra intención de cambiar se estrella, se desvanece, se estanca y pierde su impulso ante lo inerme de un contexto desfavorable?

Dejo completamente abierto el tema, lo pongo sobre la mesa con la firme creencia que nos corresponde a cada uno tomar la decisión de hacernos cargo de nuestras desavenencias, de las consecuencias de nuestras elecciones, sé que podemos hacerlo eligiendo ser amorosos con nosotros mismos, no traicionándonos, ni tampoco renunciando a nuestros sueños, buscando ambientes saludables, pidiendo ayuda, siendo profundamente compasivos con nosotros mismos, aceptando no ser perfectos y conectando con la vida.

Para mí esa conexión llegó por medio de la biodanza y veo en ella una potente herramienta de transformación no sólo a nivel personal, sino constato que su práctica continua lleva de manera natural a los sujetos a ejercer una postura activa en el resarcir del tejido social al fortalecer los vínculos afectivos, incluir la empatía, la comprensión y la compasión... rasgos necesarios para poder abordar y mitigar los inevitables conflictos que surgen en la comunicación humana, así como la instauración en los practicantes de una ética biocéntrica que es imposible de llevarse a cabo sin el cuidado de nuestro entorno, entendido como entorno social y ambiental, sin el reconocimiento de nuestra profunda interconexión con la naturaleza y el Universo.

Por otro lado, esta conexión adquirió una dimensión más amplia a través de la permacultura. Y quisiera aclarar que el ejercicio de la permacultura no necesariamente implica el trasladarse de la ciudad al campo, como tampoco exige que seamos autosuficientes en nuestra alimentación - lo cuál sería poco alcanzable para muchos, sino, como bien lo dijo uno de los creadores del término de permacultura, David Holmgren - es todo esfuerzo que individuos, familias y comunidades realizan en dirección de un futuro sostenible. En este contexto un acto que pudiera parecer tan sencillo como el hacerse cargo uno de su propia salud - también es un acto en dirección de un futuro sostenible.

Así, a pesar de que estas dos disciplinas surgen en diferentes ambientes y por causas y motivos muy distintos, a mi parecer tienen un objetivo común - el de conectar al ser humano con la naturaleza, la comunidad humana y con su propia esencia y promover un futuro sostenible y armonioso.

Ambas herramientas parten del supuesto que el bienestar integral y holístico es posible y que no requiere más que la voluntad de un compromiso personal de ser uno su propio agente de cambio, es decir que la transformación inicia con el cambio personal.

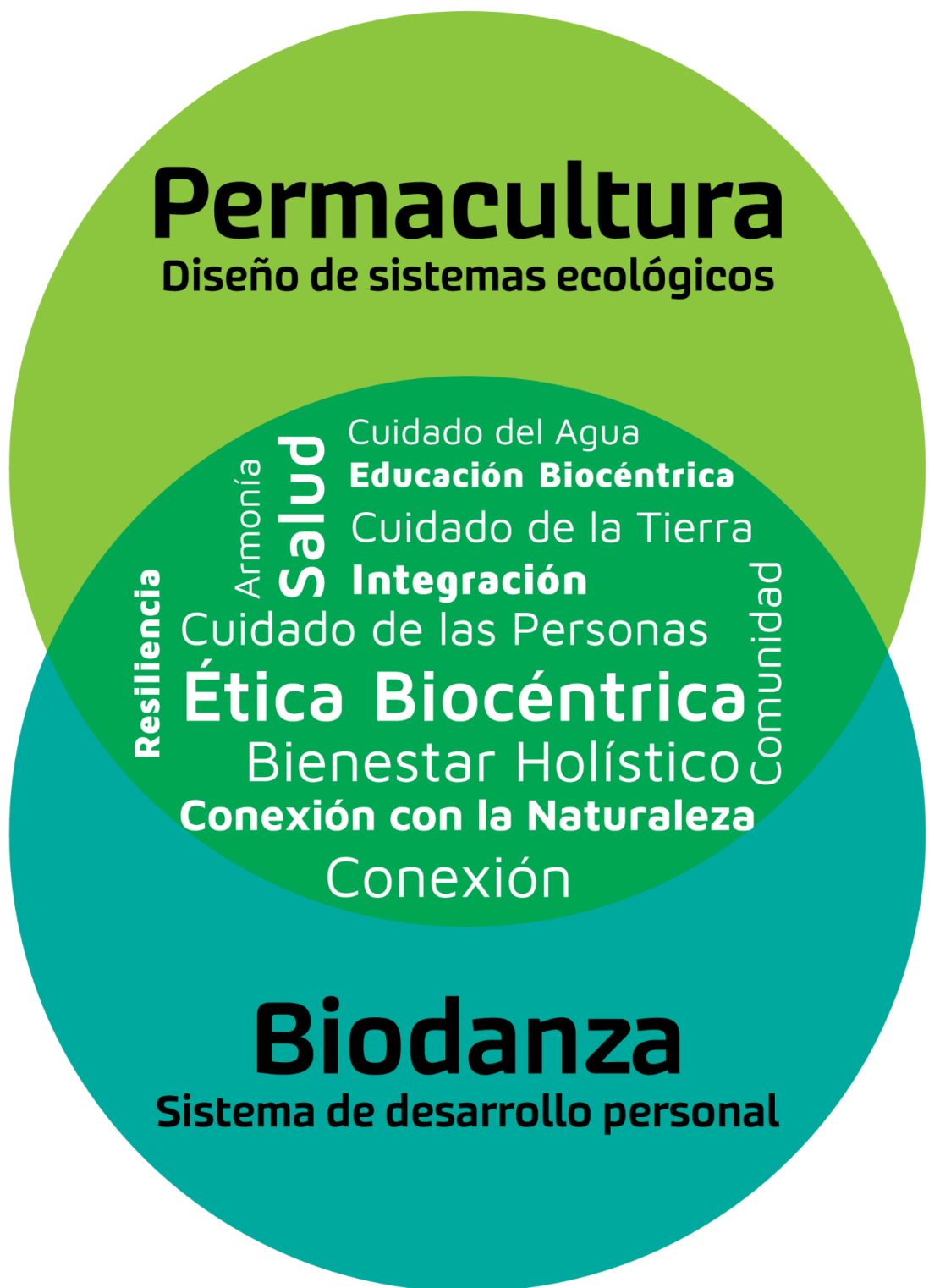
Mantienen en el centro el cuidado de la vida, como aglutinante y máximo valor ético que incluye y posiciona al ser humano como un elemento más de la naturaleza. Sus modelos y principios de acción parten de elementos naturales y presentan la misma redundancia y robustez que caracteriza a la vida.

Ambas, son profundamente transformadoras y cuestionan de manera activa y propositiva al modelo dominante enfocado en el consumo y la extracción.

Buscan promover la autorregulación, la resiliencia y una ampliación de nuestra conciencia y parten para su construcción de la parte saludable y luminosa.

Cada una a su manera nos empodera en nuestra identidad, nos retorna la libertad y la dignidad, nos hace más sensibles y creativos, y nos inserta en la comprensión de nuestra interrelación en la Gran Trama de la Vida.

Y si bien, la Biodanza nos dice el cómo para lograr nuestro potencial máximo como seres humanos, la Permacultura nos da las herramientas para reconstruir nuestros entornos en ambientes enriquecidos de ecofactores positivos, que amorosamente nos proporcionan más elementos para nuestro bienestar, generando de esta manera un círculo virtuoso de retroalimentación positiva.



En conclusión se podría decir que la sinergia de la biodanza y la permacultura promueven cada una desde su ámbito particular:

1. Una mayor, mejor y más profunda Conexión con la Naturaleza: la permacultura desde el diseño de sistemas en armonía con los ecosistemas, la biodanza desde una reconexión emocional y vivencial con el entorno natural, ambas desde una ética del cuidado de la vida.
2. Un Bienestar Holístico e integral: la biodanza desde la integración cuerpo/mente/espíritu y sentir/pensar/hacer, primero desde el autocuidado personal y expandiendo el bienestar hacia el resarcir del tejido social; la permacultura con la creación de entornos sostenibles que satisfacen las necesidades básicas de manera equilibrada y equitativa y que implican seguridad en un futuro, buena nutrición, acceso a recursos.
3. Una Educación Biocéntrica de transformación con un enfoque para desarrollar por medio de la biodanza habilidades de comunicación social asertiva con un fuerte componente afectivo, y con técnicas prácticas para la sostenibilidad desde la permacultura.
4. La construcción de Comunidades más Resilientes con una fuerte cohesión social y el sentido de comunidad construido desde la biodanza y relaciones de colaboración y apoyo mutuo esencial para el éxito de los proyectos de permacultura.

Al integrar el bienestar emocional y social abordado desde la práctica de la biodanza y con las prácticas ecológicas y sostenibles de la permacultura, estas dos disciplinas ofrecen en conjunto una serie de herramientas de enfoque holístico para enfrentar los actuales desafíos contemporáneos.

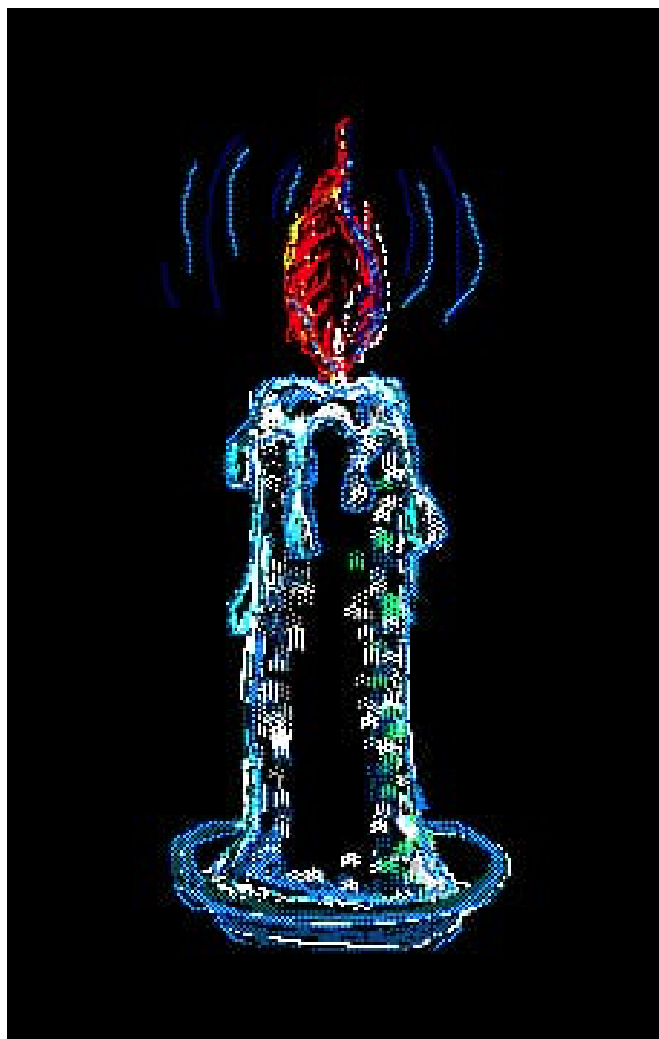
Cabe señalar que aunque a mi parecer se complementan, también operan en diferente escala, independientemente de los aspectos que comparten y en los que confluyen. Así, la Biodanza - opera a nivel del sujeto, y es la transformación de éste lo que conlleva todos los beneficios a nivel social, comunitario y existencial, mientras que la Permacultura se propone actuar a una escala de “mayor alcance” si consideramos que su objetivo inicial es la réplica en ambientes y sistemas humanos de ecosistemas naturales.

Es factible plantear que su implementación y puesta en práctica de manera conjunta puede dar como resultado una vida más consciente, conectada y equilibrada tanto a nivel personal como comunitario y puede inspirar a individuos y comunidades a vivir de manera más plena y respetuosa con la naturaleza, convirtiéndose en la palanca de Arquímedes para mover el planeta hacia un futuro mejor para todos.

Por supuesto que mi proyecto personal no termina con esta monografía, la vida continúa y continuarán los retos a resolver... dentro de ellos guardo un especial lugar a poder conjuntar en un espacio biocéntrico ambas herramientas que me han vuelto a conectar con la vida, me han regalado esperanzas, me han enseñado a ser amorosa. Será de gran satisfacción promover sus beneficios en La Magia del Encuentro.

Mi visión de la vida Antes, Después y Ahora.

Antes



La vela como la representación de la vida - como algo frágil, que puede apagarse en cualquier momento, rodeada de manera permanente por la oscuridad la luz ilumina pero a costa de consumirse...

Después



La mujer-árbol-vida danza y se integra a la abundancia de los colores y sabores de la Tierra fértil, bien enraizada y con abundantes proyectos en gestación...

Ahora



Me sé perteneciente a una comunidad cálida y amorosa, que no teme externar su sentir, que estrecha genuinamente sus manos para darle acogida a mi corazón...

Un agradecimiento muy profundo al espacio de Biodanza del Centro de Desarrollo Biocéntrico y de Biodanza de México, a su Directora Susana Bastian, a mi directora de monografía María Fernanda de la Rosa Morales y a todas y todos mis compañeros de la 8a generación de la Formación de Facilitadores que accedieron a que estas bellas imágenes estuvieran en esta monografía.

A manera de epílogo.

En la biodanza al igual que en la naturaleza hay momentos de activación y hay momentos de reposo, pero también hay muchos momentos de celebración, celebración de estar vivos, celebración de conectar con la vida, celebración de encontrarse con el otro. Este trabajo es parte de una celebración y es honrar mi propio transitar, como honrar a los que me precedieron, a los que me acompañan y a los que me sucederán.

Comparto aquí mis miradas - resultado de lecturas, reflexiones, experiencias, conversaciones y muchos espejos-, pero también comparto mis esperanzas...

Un mejor futuro es posible... y es posible para todos...

Agradecimientos.

Externo mi gratitud a *Susana Bastian*, directora del Centro de Desarrollo Biocéntrico y de Biodanza en México, quien trajo a Rolando Toro a México e instauró la Escuela Modelo de Biodanza del Sistema Rolando Toro.

A *Claudete Sant'anna* Presidenta de la Organización Internacional de Biodanza Sistema Rolando Toro.

A mis maestras facilitadoras... *Luz Elena, Mónica, Adriana, Fernanda, Aurora...* a todas las compañeras y compañeros de las diferentes generaciones que me ofrecieron generosamente sus brazos, su mirada, su corazón... Mi gratitud por su siempre amorosa contención, por la certeza con la que vivo su presencia, por ayudarnos mutuamente a aceptar nuestra luz.

A mi familia, con la gratitud de acompañarnos día a día y por su incondicional cariño y amor - ... a mis padres, a mi hermano...

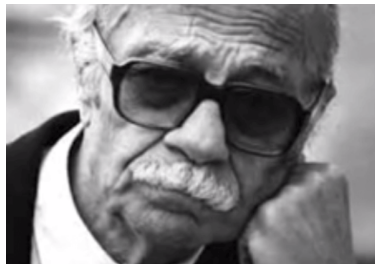
Bibliografía y mi recomendación de lecturas.

Sobre Biodanza

1. Toro, R. (2012). *Orígenes de la Biodanza. Estudio y recopilación de Rodrigo Toro*. Ediciones Corriente Alterna
2. Toro, R. (2009). *Biodanza*. Indigo. Cuarto propio.
3. Toro, R. (2014). *El principio biocéntrico. Nuevo paradigma para las Ciencias Humanas. La vida como matriz cultural*. Cuarto propio.
4. Toro, R. (2012). *La inteligencia afectiva. La unidad de la mente con el universo*. Cuarto propio.
5. Toro, V. y Terrén, R. (2008). *Biodanza. Poética del encuentro*. Grupo editorial Lumen.
6. Libuy Castro L., Niebles-Gutiérrez A. (2020). *Biodanza y transformación social. Hacia una educación física afectiva*. Tándem: Didáctica de la educación física, No 67, 2020
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7236421>
7. Altamirano Quevedo, C., Castillo Viera, E., Rodríguez Pascual I. (2021). *Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar*. Retos, número 39, 2021 (1º trimestre)
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/73348/50353/262979>

Sobre Permacultura

1. Mollison, B., Holmgren D. (?). *Permacultura Uno. Una agricultura permanente para asentamientos humanos*. Libro inédito y apócrifo en castellano.
<http://www.lineaclave.org/web/download/permacultura-uno-libro-inedito-y-apocrifo-en-castellano/>
2. Holmgren, D. (2002). *Permacultura Principios y Senderos más allá de la Sustentabilidad*. Kaicron.
3. Holmgren, D. (2002). *La esencia de la Permacultura. Un resumen de los conceptos y principios de permacultura extraídos del libro "Permacultura Principios y Senderos más allá de la Sustentabilidad"*. <https://permacultureprinciples.com/es/>
4. Hemenway, T. (2016). *La Ciudad de la Permacultura. Diseño regenerativo de pueblos y ciudades resilientes*. Kaicron.
5. Mars, J., Mars, R. (2017). *Permacultura paso a paso. Un libro lleno de actividades para poner en práctica tu diseño de permacultura*. Kaicron.
6. Macnamara, L. (2019). *La gente y la permacultura. Diseño del bienestar personal, colectivo y planetario*. Kaicron.



“De modo que no eran las ideas las que salvan al mundo, no era el intelecto ni la razón, sino todo lo contrario: aquellas insensatas esperanzas de los hombres, su furia persistente para sobrevivir, su anhelo de respirar mientras sea posible, su pequeño, testarudo y grotesco heroísmo de todos los días frente al infortunio.”

Ernesto Sabato. (1911-2011) 'Sobre Héroes y Tumbas'
Escritor, ensayista, físico y pintor argentino.