



Loto, acunamiento. Oleo sobre lienzo. 65 x 50 cm. 2016

EL FLORECIMIENTO DEL LOTO

Danza de la semilla

Monografía para la Titulación de Facilitadora de Biodanza
LOTO (Eduarne Riedel)

Escuela de Biodanza Rolando Toro de Valencia
Directores: Jorge Terrén & Betina Ber

Valencia, 21 de mayo del 2016

INDICE

- 3 INTRODUCCIÓN (*Relato de vivencia*)
- 4 DEDICATORIA (*Dar la flor*)
- 5 EL COMIENZO (*Ronda de inicio*)
- 6 LA ESCUELA (*Marcha-danza de adaptación*)
- 7 LAS SINCRONÍAS (*Sintonía silenciosa*)
- 8 EL RETORNO AL ORIGEN (*Posición generatriz de iluminación*)
- 9 EL CAMBIO (*Tránstasis*)
- 10 EL MINOTAURO (*Renacimiento*)
- 13 LA PRIMAVERA (*Danza de contacto mínimo*)
- 14 EL EXTERIOR (*Eclosión*)
- 14 ECOFACTORES (*Posición generatriz dar-darse*)
- 16 EL COLOFÓN (*Trance de suspensión*)
- 17 YO SOY LOTO (*Grito de identidad*)
- 18 AGRADECIMIENTOS (*Ronda final*)
- 19 ROLANDO TORO (*Celebración*)

INTRODUCCIÓN *(Relato de vivencia)*

Esta monografía relata someramente, mi evolución desde que conocí la Biodanza hasta el fruto del proceso de formación culminado con este trabajo.

Camino que oscila entre la trascendencia y la creatividad, entre el espíritu y la materia. Un periplo que me llevó no solo al reconocimiento de mi Verdadera Naturaleza, también a la recuperación de mi manifestación artística como pongo de manifiesto en los cuadros que aquí presento, punto principal de este proyecto.

No es solo el cierre de una etapa formativa como facilitadora de Biodanza, es más un relato de una evolución personal que sin duda tiene como base todas las vivencias realizadas durante las sesiones de Biodanza que tuvieron lugar paralelamente en el tiempo.

Es por ello que, de forma un tanto alegórica, según voy narrando brevemente el proceso, voy introduciendo nombres de danzas vivenciadas, o términos de biodanza que tienen similitud figurada con lo relatado y estableciendo de esta forma un relativo paralelismo de las mismas, con la *Danza de la vida* o *Juego cósmico* (Lilah). No desarrollo ni doy ninguna explicación teórica de estas danzas ya que no es la finalidad ni el objetivo de este trabajo. Tampoco intento hacer una similitud a la curva de vivencia con los capítulos, simplemente están colocados en orden cronológico. La parte primordial de esta monografía es la presentación de la culminación creativa personal, reflejada en mis cuadros, y fotografías. Pinturas estas, inspiradas en momentos que tuvieron lugar durante mi fase de transformación y fotografías tomadas en sesiones de Biodanza.

DEDICATORIA (*Dar la flor*)

En mi jardín secreto encontré un lodazal. Quieta ante él, me preguntaba como en un lugar tan perfecto tenía cabida aquella charca tenebrosa. Y así estupefacta, contemplando aquellas aguas turbias, mis ojos vislumbraron entre el lodo algo claro y luminoso. ¿Qué era aquello que a través del barro tenía la osadía de presentarse impoluto?

Quise meter la mano para asirlo pero la sola idea de introducirla en aquel cieno y la incertidumbre de lo que podía encontrar me paralizó. Entonces, como si de un pensamiento se tratase, me di cuenta que hasta que no enfrentara mis más profundos temores, no podría ser libre. Libre para encontrar lo que siempre había buscado.

Haciendo acopio de recursos desconocidos, mi mano penetró en el fango palpando de inmediato algo sólido pero suave. Tiré de ello y frente a mi se presentó una sublime e inmaculada flor. Mientras admiraba atónita aquella belleza el contenido de la laguna se iba posando y sobre su superficie, de ahora cristalinas aguas, emergían decenas de aquellas prodigiosas flores.

Cuántas veces en mi vida si hubiera tenido el valor para dar el primer paso, mi realidad se hubiese transformado de un lodazal a una hermosa Laguna de Lotos. Un pensamiento lanzado al aire basta para darte el momento de lucidez suficiente que haga despertar aquello que siempre estuvo tan cerca que no necesitabas ir a ningún sitio para encontrarlo. Una reflexión que, en forma de mágica flor, llega regalándote la claridad que se necesita para romper aquellos límites que nosotros mismos creamos. Esos que nos paralizan y cercenan, reduciendo nuestro mundo a una miserable parte de nuestra capacidad.

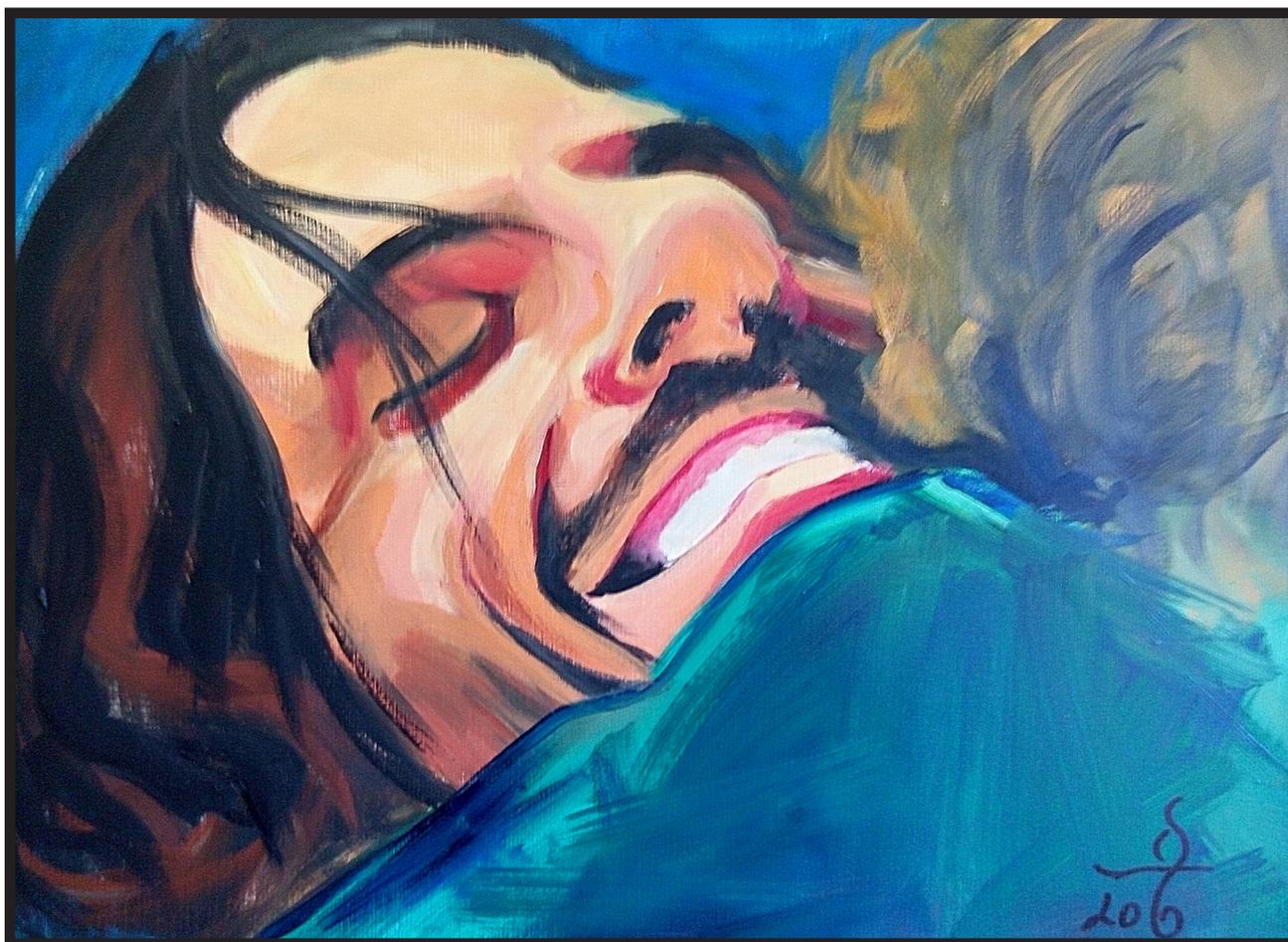
*Soy yo quien los establece,
es a mi quien pertenecen,
y mío el privilegio de su demolición.*

A todos los maestros despiertos, por su generosidad y compasión.

LOTO (Jigme Pema)

EL COMIENZO *(Ronda de inicio)*

Ahora hace casi 7 años, exactamente el 15 de enero del 2010, me mudé de Madrid a Valencia buscando la tranquilidad necesaria para poder profundizar en mi práctica espiritual y mi pintura. En ese momento, no había ni oído la palabra Biodanza, pero por casualidad y porque el universo siempre tiene sus planes para nosotros, 4 meses después me encontraba participando en mi primera clase con un chico delgadito llamado Roberto. Un poco escéptica, tomé la clase de prueba que me sorprendió gratamente. Fue divertido *(juegos)* y además había entrado en presencia sin haber puesto intención consciente por mi parte *(respiración danzante)*. Sin embargo, lo que más me impactó sucedió cuando regresé a mi casa y me metí en la cama. Sentía todo mi cuerpo de una forma intensa, era como si la respiración llegara hasta mis pies *(respiración abdominal)*. ¿Qué herramienta era esta tan potente que con una sola práctica había podido dar esos efectos? Llevaba casi 20 años en el crecimiento personal y no había visto cosa igual. Así que me decidí a probar con ella durante al menos un mes. Evidentemente, al primer mes le siguió otro, y otro, y Nataraj se convirtió en mi facilitador regular, hasta que sin darme cuenta unos siete meses más tarde, me hallaba probando la escuela de facilitadores.



Nataraj. Oleo sobre papel. 65 cm x 46 cm. 2016

LA ESCUELA (*Marcha-danza de adaptación*)

Recuerdo que mi seminario de prueba fue El inconsciente Vital y el Principio Biocéntrico. Ahí estaba Jorge Terrén explicando con gran elocuencia la profunda base filosófica de la Biodanza.



El Minotauro. Mayo 2014

Después de ese seminario, por supuesto, decidí empezar la escuela, pero no sin antes pasar por un conflicto interno. Para nada había planeado comenzar con un proceso de crecimiento personal de 3 años (*danza de romper esquemas*). Iniciar unos estudios de ese calibre no solo suponía un esfuerzo económico importante, además significaba quitarle tiempo a una faceta que había venido a desarrollar, la pintura. Ya la dejé apartada en pos de la búsqueda espiritual, recorriendo medio mundo visitando maestros y asistiendo a seminarios. Llevaba bloqueada más de un año sin pintar ni un solo cuadro, y ahora que consideraba que espiritualmente tenía todo lo necesario para trabajar por mi misma, quería focalizar mi energía en recuperar un ritmo creativo.

No obstante, intuitivamente presentí que la Biodanza iba a dar un sentido y una coherencia a lo que había venido buscando a Valencia. Sentía como si todo fuera a unirse en una sola meta (*pensar, sentir, actuar*). Así que, con el único objetivo de un proceso personal, y de nuevo con una buena dosis de escepticismo, decidí darle un voto de confianza a mi intuición y comenzar la escuela. Al fin y al cabo, uno a veces ha de cambiar las formas para llegar al mismo objetivo (*ronda de transformaciones*).

LAS SINCRONÍAS

(Sintonía silenciosa)

*Renaud Alain Regnier
Oleo sobre lienzo
46 cm x 65 cm
2016*



El proceso comenzó dejándome llevar y sin saber muy bien como todo lo intuido iba a suceder (*caminar confiando*). Disfrutaba del camino expectante, hasta que se presentó la primera sincronía. Recuerdo que fue en una vivencia que consistía en *danzar nuestros sueños*, después invitábamos a un compañero para compartirlos. Sin elección meditada, fue Renaud con quien me emparejé. Dudé, de nuevo, cual de mis dos deseos más profundos danzar, el de mi realización como artista o mi realización como Ser. Finalmente sin mucha dilucidación me decidí por mi anhelo de iluminación. La sorpresa llegó a la hora de compartir con Renaud, al revelarme por su parte que uno de sus sueños había sido siempre ser mecenas de artistas, con el fin de apoyar a esas personas creativas y darles la oportunidad de desarrollar su don.

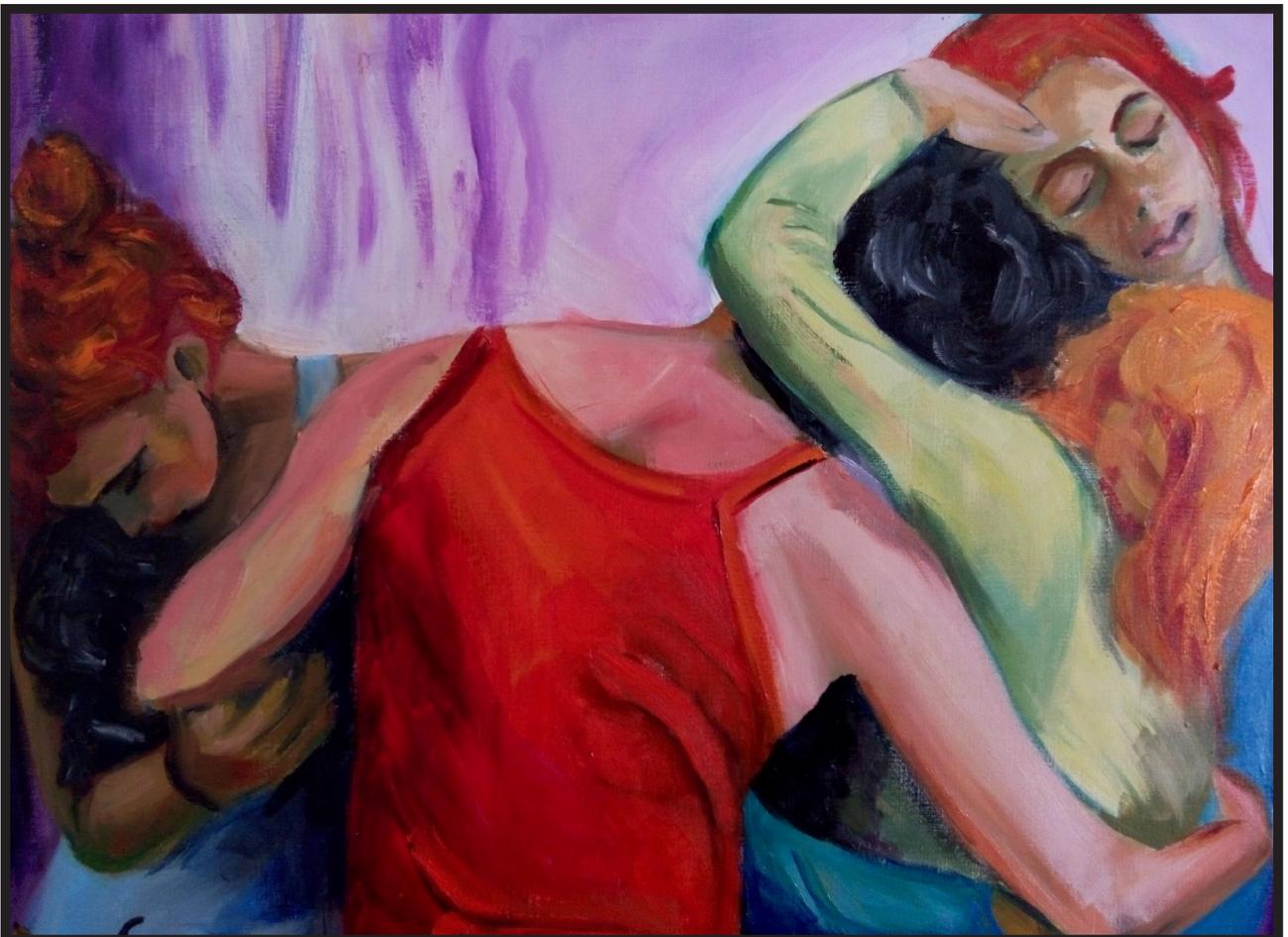
Estaba acostumbrada a leer el universo y tomé esta coincidencia como una señal de que andaba por buen camino (*marcha fisiológica*). Pero pronto el universo, en su juego divino LILAH, vino a trastocar (*danza de Shiva*) esa reciente confianza. Me surgió la oportunidad de un viaje de 4 meses por Estados Unidos, con el fin de acompañar a un familiar en un circuito de ferias de arte a las que quería asistir. Era una gran oportunidad para mí aunque suponía dejar la escuela durante ese periodo y alargar mis estudios 1 año más, ya que tendría que recuperar esos seminarios perdidos. A pesar de ello, no cabía duda alguna, quería irme (*marcha con determinación*). Así que interrumpí mi formación, rompí todas las ataduras emocionales, y volé (*desplazamiento con levedad*) hacia la tierra prometida donde los sueños se hacen realidad.

EL RETORNO AL ORIGEN

(Posición generatriz de iluminación)

Fue el momento de regresar. El viaje no resultó lo provechoso que yo había esperado y mis circunstancias habían cambiado drásticamente. A mi vuelta, debido a un bache económico y personal, estuve a punto de abandonar mis estudios. Mi entorno estaba cambiando, abandoné una relación tóxica en la que estaba sumergida (*decir no*) y un trabajo que lastraba desde hacía años comenzaba a desvanecerse. Sin embargo, mi facilitador insistió en que debía de seguir a pesar de las condiciones en las que me encontraba (*danza de fluidez*). Así que, con su apoyo y el de mis directores, seguí mi curso formativo e inicié un importante proceso interno, con ayuda de las vivencias, de mis compañeros, y sin mucha más pretensión que la de estabilizarme emocionalmente y disfrutar del calorcito amoroso que mi grupo de formación me ofrecía (*nido de la especie*).

Seminario tras seminario se sucedían las danzas y las experiencias. Paralelamente a la escuela, empecé a profundizar de nuevo en la práctica espiritual buscando consuelo y alivio a mi difícil etapa. Cambié el Budismo por el Advaita y conocí al maestro que me abriría los ojos a DESPERTAR. *Nada que hacer, ningún sitio donde ir, SER verbo, ninguno y todo(s).*



Grupo de fluidez. Oleo sobre papel. 65 cm x 50cm. 2016

EL CAMBIO (*Tránstasis*)

Y tuvo lugar el seminario de Creatividad. De la mano de Betina Ber, nos fuimos adentrando en esta línea de vivencia en la que me sentía tan cómoda. Pintamos, sumergimos las manos en arcilla, escribimos poemas, y cómo no, danzamos. Y fue entonces donde algo cambió de forma repentina. Betina presentó las danzas de los movimientos pictóricos (*danza impresionista, danza cubista, danza surrealista*). Una tras otra me fui metiendo cada vez más en vivencia. Conocía la teoría del estilo y había visto infinidad de sus pinturas. Atendiendo a las consignas y la música conseguí ponerme en la piel de aquellos artistas, noté a través de mi cuerpo lo que ellos habían sentido, me transformé en su pincel, en sus colores, en el lienzo... y ahí fue donde por primera vez percibí realmente el poder de la Biodanza (*los siete poderes de la biodanza*).

¡¡¡Esta herramienta debía de ser diseminada, expandida, transmitida por todo el planeta!!! ¡¡¡Todo el mundo debía de danzar!!!

Y en ese instante, DECIDÍ SER FACILITADORA. Corrí a Betina y le comuniqué mi decisión.



Betina y Darío. Olero sobre lienzo. 50 x 65 cm. 2016

EL MINOTAURO (*Renacimiento*)

A partir de ese momento Betina no dejó de alentarme en el tema de la pintura. En cuanto tenía una oportunidad, hacía referencia a mi necesidad de re-conectar con los cuadros. No obstante, mis resistencias seguían presentes y mi bloqueo no terminaba de romperse. En mi cabeza rondaban miles de ideas mas no conseguía materializar nada.

Llegó El Minotauro. Mi directora me sugirió hacer fotos para pintarlas después y a mi me pareció una idea fantástica. Yo había estudiado fotografía, e incluso me había dedicado a ello profesionalmente durante un tiempo, pero a pesar de estar fascinada por la imagen (*fluidez con imágenes*), hacía años que había abandonado la cámara. Por cuestiones fundamentalmente económicas, nunca pude sustituir mi equipo analógico por uno digital y poco a poco se fue relegando al baúl de los recuerdos. Dicho y hecho, le pedí prestada la cámara a mi compañera Raquel, y me puse manos a la obra...

Di apertura a El Minotauro con el **Grito de identidad**. Mi nombre originario es Edurne y nunca pensé en cambiarlo. Al comenzar mi camino espiritual mi maestro budista me otorgó el nombre de Jigme Pema, (Valeroso Loto). Nombre que por sincronías de la vida ya se me había otorgado anteriormente por personas muy cercanas, en las variantes de Flor de Loto y Lotus (*canto del nombre a un compañero*). Por lo tanto, aunque presente en mi vida durante décadas, nunca tuvo tanta fuerza como para pensar en cambiar uno por otro.

Tras terminar mi desafío que inició el minotauro me colgué la cámara al cuello. Resultaba imposible despegar el ojo de la mirilla. Era fascinante el reencuentro con mi amiga, ni recordaba el hipnotismo que ejercía sobre mi. No sólo estaba intentando re-conectar con la pintura... ¡la Biodanza me estaba vinculando de nuevo con la fotografía!, increíble.

*Fotografías tomadas durante
El Minotauro, mayo 2014.*





Las emociones me desbordaban. Vivir el Minotauro detrás del objetivo lo hacía más potente. Muchas veces mis lágrimas emocionadas empañaban el cristal, estaba exhausta. No imaginaba que me quedaba lo más intenso. Llegó el sábado por la noche, y recibí un nuevo desafío el **Renacimiento**. Jorge y Betina me daban la oportunidad de renacer en este Minotauro para darme cuenta de que yo era una creadora en potencia y que podía mostrarme como tal. Aún recuerdo sus palabras, «ahora puedes ser quien tú quieras ser».

Creada, recreada y creadora mi nombre sería LOTO; nombre que el universo llevaba susurrando a mi oído durante mucho tiempo, pero que finalmente yo lo elegía como mío (*canto del propio nombre*). De nuevo la espiritualidad se unía a mis pasiones terrenales en esta danza de sincronías. Líneas de Trascendencia y Creatividad moviéndose entrelazadas desde el principio. Este era mi camino.

En junio de ese mismo año 2014, realicé el seminario de Los 4 elementos, ofertando la **Ceremonia de la Tierra...** mi trabajo monográfico serían cuadros.



Minotauro. Danza de el Ave Fenix, Oleo sobre lienzo 60 cm x 50 cm. 2016

LA PRIMAVERA (*Danza de contacto mínimo*)

Prácticamente mi ciclo de formación había terminado, cuando empecé a tener inquietudes por facilitar. Por supuesto me topé con las inseguridades de todo principiante, así que decidí que estaría muy bien al menos empezar a practicar con alguno de mis compañeros que ya estuvieran facilitando grupos. Solicité el puesto de sonidista a mi compañera Sabela y ella con su alegría desbordante me lo concedió entusiasmada.

De inmediato comencé a asistir a sus clases regulares para ocuparme del sonido. Mientras ponía las músicas observaba a mi fantástica compañera introduciendo magistralmente las danzas, además podía contemplar todo lo que sucedía en los participantes (*danzar para el otro*). Ver la Biodanza desde el otro lado, me fascinó más si cabe. No, no me había equivocado al tomar esta ruta. Una y otra vez confirmaba cómo los participantes se iban abriendo y evolucionando hacia seres más amorosos e integrados. Durante esta etapa me maravillé semana tras semana con las vivencias, aprendí muchísimo sobre la facilitación, y también quedé cautivada por esa mujer cargada de fuerza y saber hacer, mi amiga (*danza de la amistad*). Mi corazón se mojaba de ternura y amor.

Llegó el final, ya solo me quedaba recuperar algún seminario suelto que perdí en mi viaje a Estados Unidos. El último era “Trance y Regresión” que podía recuperarlo en... ¡un año!... Me relajé dispuesta a esperar.



EL EXTERIOR (*Eclosión*)

Estaba de vacaciones cuando recibí la propuesta de Lucía. Comenzamos a la par la escuela y danzábamos juntas en mi grupo regular primigenio. De hecho, un cruce de miradas en mi primera clase, me impactó tanto (*ronda concéntrica de miradas*), que fue otro de los motivos que contribuyó a la decisión de tomar la segunda. Recuerdo ese momento como si fuera ahora. A ella le habían ofrecido una sala para facilitar y me comunicaba su deseo de que facilitásemos juntas (*coordinación rítmica en pares*). Ups!!! un escalofrío me recorrió el cuerpo. Tras superar la primera oleada de inseguridad le contesté que sí. Rápidamente solicitamos autorización a nuestros directores de escuela y dimos nuestra primera clase de presentación como facilitadoras autorizadas en fase de titulación.

No paraba de profundizar con la Biodanza, al danzar, al formarme, y ahora al aplicarla aún me seguía mostrando todas mis aristas. Fue una etapa muy enriquecedora y nutritiva. Apoyo, apertura, tolerancia, cuidado, compañerismo, amistad un sin fin de cualidades que tuvimos la suerte de poder practicar recíprocamente y aprender de ello (*danza de fluidez a dos*).

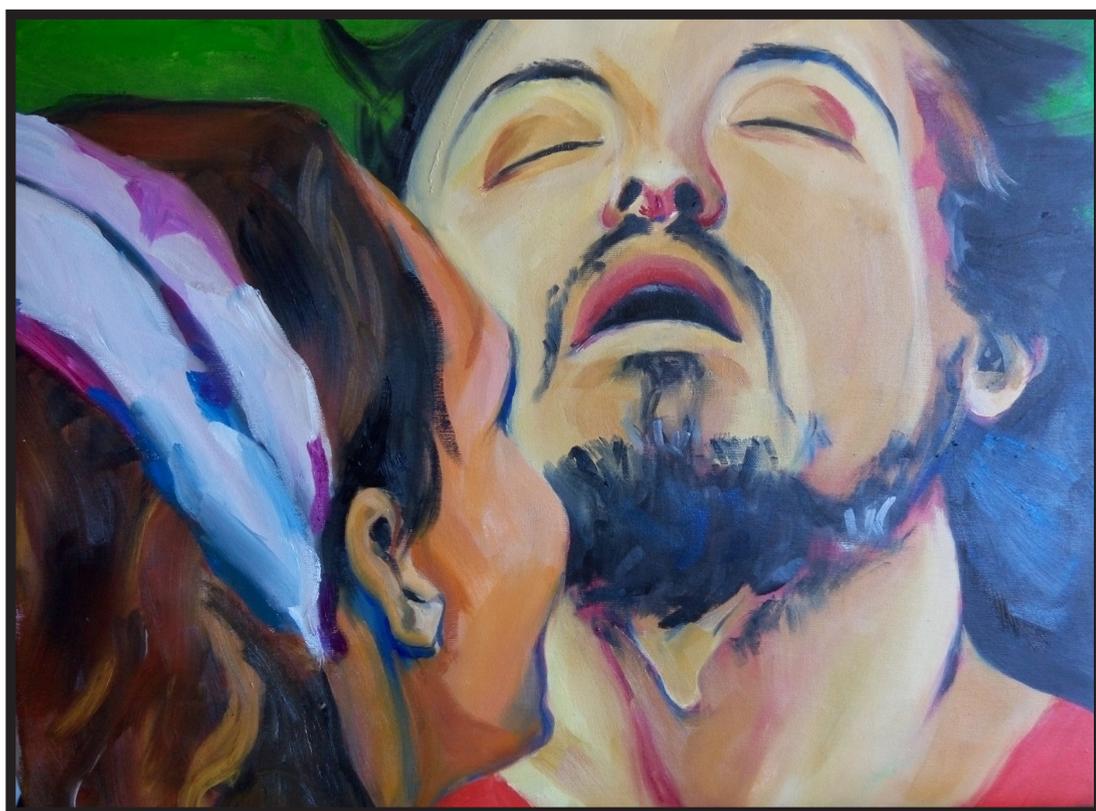
ECOFACTORES (*Posición generatriz dar-darse*)

La profesionalización de la Biodanza tiene sus complicaciones. Si las vivencias han sido integradas la aplicación fuera de las sesiones se produce de forma espontánea, pero en algunos ámbitos como el laboral la aplicación de lo vivido, según mi experiencia, no se produce de forma tan automática. Imagino que uno nunca acaba de integrar. En consecuencia, para mí es esencial seguir vivenciando una vez que finaliza la etapa de formación.

Tener personas a tu lado que compartan tus pasiones y tu forma de ver el mundo es primordial, por eso y para para apoyarnos los unos a los otros, la mayoría de los facilitadores en Valencia, nos hemos unido en una gran familia “ecológica” llamada ABV (*grupo de mecimiento*).

Me admira la genialidad de Rolando Toro. La similitud de la Biodanza con la vida misma es manifiesta. La familia es el entorno más complicado y el que más presiona los botones. Sin embargo, es fundamental para el desarrollo humano. Aún en el momento de escribir esta monografía sigo y sigo recibiendo lecciones de mi “biofamilia”. No solo tenemos la oportunidad de medir nuestros puntos de vista (*oposición armónica*) o nos apoyamos en cuestiones profesionales (*ronda ciranda*), también nos ofrecemos profundas sesiones sanadoras (*biogenerador*); creamos juntos eventos como los festivales anuales (*danza creativa en grupo*); y sobre todo, soñamos. Soñamos con un mundo mejor, un mundo en armonía, donde prime el respeto, el cuidado del otro y del planeta. Un mundo lleno de amor y paz.

Paco y Belén
Túnel de caricias
Oleo sobre lienzo
50 cm x 65 cm.
2016



Lenny . Túnel de caricias. Oleo sobre lienzo 61 cm x 46 cm. 2016

EL COLOFÓN *(Trance de suspensión)*

Parecía que nunca iba a llegar aquel seminario pendiente, pero todo llega. El universo juega sus cartas y trae las cosas exactamente cuando estás preparado. Fue Fernando Martínez el encargado de poner el broche de oro a mi formación. No voy a entrar en el fantástico seminario de “Trance y Regresión”, pero comprendí cuando anunció que me iban hacer un **Trance de suspensión** que era un auténtico regalo. Había participado en varios ofrecidos a otros compañeros, por lo tanto era consciente de que al ser dirigido a una sola persona no todos tenemos la suerte de vivenciar esta danza, así que me propuse entregarme al máximo.

Comencé a girar, y girar, y girar y girar y... ¡gran expansión! Notaba los ojos moviéndose a toda velocidad en los párpados, el peso del cuerpo temblando sobre el suelo, los olores, los llantos de mis compañeros, casi podía mojarme con sus lágrimas. Todo sucedía a la vez, no había fronteras entre una sensación y otra, sin embargo, era acompañado por un gran silencio, una quietud infinita y una paz profunda... Ya conocía ese espacio, se produjo de forma espontánea en otra ocasión mas ahora había sido provocado. El tiempo dejo de existir y otro estímulo se sumó a los anteriores; manos empezaron a acariciar el cuerpo, que pusieron en pie y los ojos se abrieron a la par que el pecho. Una inmensa explosión de amor en el centro hacia todo lo que era visto por ellos. Edurne, Loto, nadie y todo... Poco a poco las paredes se fueron reconstruyendo y los nombres comenzaron a tomar sus formas... Lentamente la expansión desapareció de nuevo, pero en esta danza confirmé que el retorno a casa siempre está abierto, solo tenemos que traspasar la puerta.



Minotauro, Trance de suspensión. Mayo 2014.

*Después de todo mi proceso
hoy, aquí, 21 de mayo del 2016 , me presento;*

Yo soy LOTO

Facilitadora de Biodanza, Pintora, Fotógrafa y Poeta.

(Grito de identidad)



Minotauro. Danza de libertad. Oleo sobre lienzo 100 cm x 65 cm. 2016

Cuando pinto intento cerrar el ojo físico para contemplar con el ojo del alma. Navego por mis emociones mientras los pinceles plasman la ruta sobre el lienzo. No es tan valioso mi trazo como la carga emocional que lleva implícita. En el acto de pintar desaparezco y solo queda de mi lo que he sido capaz de reflejar en la tela. Que soy yo, pero que es también parte él, de ti, del todo. Retazos de quien me recibe por sus ojos y me deja pasar a través de ellos hasta lo más profundo. Allí, una corriente se activa correspondiendo a mi emoción, con la suya... que nunca será la misma, pero solo sera una.

AGRADECIMIENTOS *(Ronda final)*

En este periplo que relato me es necesario agradecer por su presencia, influencia o apoyo a:

Nataraj, quien fue mi primera luz en el camino de la Biodanza.

Mis directores de Escuela **Betina Ber** y **Jorge Terrén**, que me apoyaron fluyendo con mis circunstancias.

Betina Ber quién siempre estuvo ahí, insistiendo para que no perdiera mi rumbo y dando empujoncitos.

Sabela Martínez, mentora, amiga y «amor».

Lucía quien tiró de mí en mi primera facilitación aprendiendo mutuamente.

Patricia Porrero por crear ese espacio maravilloso llamado Espai Llum, donde evolucionar y danzar.

Todos mis compañeros de la **ABV**, gran biofamilia llena de corazoncitos.

Todos aquellos **compañeros de escuela** que estuvieron en mi trance de suspensión y lloraron a moco tendido.

Bruno Mushotoku, guía espiritual, que me mostró quién era yo en realidad y al que estaré agradecida de por vida.

Jaime Sánchez, maestro, amigo y gran printor.

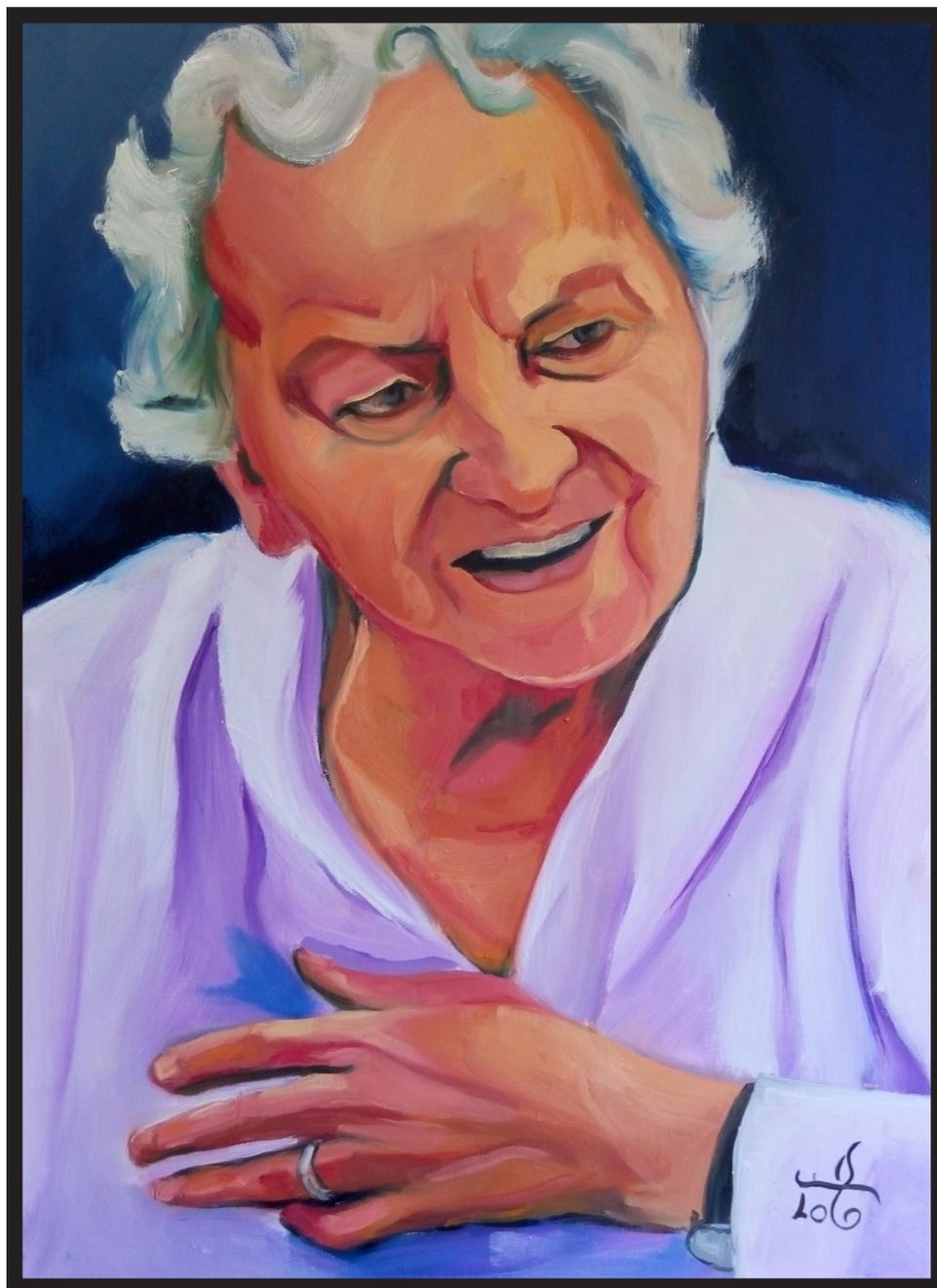
Mi familia biológica presente en cada una de mis células.

Mis amigos, esos que siempre están cuando les necesito.

Bethany Calsy parte imprescindible del Loto pues fue ella quien plantó la semilla y cuyo crecimiento hubiera sido imposible sin su apoyo durante todo el proceso de florecimiento.

Y por supuesto, finalmente a **Rolando Toro**, genio y creador de este «evolucionario» sistema.

ROLANDO TORO *(Celebración)*



Rolando. Oleo sobre lienzo 50 cm x 70 cm. 2016

Esta autorizado el uso de las imágenes de esta monografía siempre que sean firmadas con el copyright © LOTO y con mención a la página web biodanzaconloto.com. Para más información o cualquier otra cuestión pornese en contacto a través del correo biodanzaconloto@gmail.com