



Revista

www.revistakine.com.ar

Año 29 - Nº 141 • abril - junio 2020

ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

COVID-19

- cuerpos digitalizados
- las manos en tiempos del coronavirus
- distintos modos de "quedarse en casa"



Conexiones entre los músculos y el Sistema Nervioso
¿cómo ejercitarlas y optimizarlas?

COORDINACION

Y ADEMÁS:

- Cuerpos y **DIVERSIDAD**
- Danza Armonizadora
- Voces que despiertan
- Esferobalones para niños
- EUTONIA y conciencia del movimiento

nueva serie
de músculos en
MOVIMIENTO

INFORME Y NOTA POSTER



Kiné digital

escribe Julia Pomiés

Nuestra chica de tapa fue elegida antes de la pandemia, al principio de este verano, es decir hace un siglo, en otro mundo.

Muy pronto tuvimos que protegerla con guantes y barbijo. Estaba tan desnuda y expuesta. No podíamos mandarla así a los kioscos. Pero al poco tiempo ya no hubo kioscos para recibirla... ni imprentas, ni distribución, ni correo para los envíos a suscriptores...

La vida empezó a circular por otros carriles. Y en muchos sentidos dejó de circular para quedarse en casa. Dejó de circular para evitar contagios, eludir la amenaza de la muerte, cuidarse, cuidarnos, buscar puntos de equilibrio entre el temor y la temeridad. Hacerse a la idea de que el aislamiento de los cuerpos, la ausencia de los contactos era un mal necesario, pasajero. Pero la situación se prolonga y ya nadie sabe cual será la duración de estas intensas limitaciones del encuentro cuerpo a cuerpo con otros y otras, con la naturaleza y las máquinas, con los ambientes silvestres y los espacios urbanos que solíamos transitar.

Y aunque es verdad que por momentos languidecemos debido a la carencia y la preocupación, también es cierto que en ocasiones nos revolvemos buscando y encontrando alternativas donde desplegar creatividad, potencia vital. Abundan ejemplos y relatos de esos inventos que permiten seguir adelante por otro lado, de otras maneras que seguramente dejarán profundas huellas en nuestra subjetividad.

Al salir de esta experiencia no seremos las mismas personas. Seguro habrá cambios, pérdidas importantes y también logros y descubrimientos valiosos. Desarrollo de nuevas capacidades, nuevas percepciones, nuevas relaciones con el tiempo, el espacio, el trabajo, el descanso, los afectos... Habrá múltiples decepciones y revalorizaciones debidas a la convivencia ininterrumpida, o bien a la ausencia demasiado prolongada.

Todo se resignifica y resulta sacudido y inquietado en oleadas alternativas. En mu-



En tapa: intervenciones de Longas + Pomiés sobre una obra de la escultora francesa de origen belga Claire Jeanne Roberte Colinet (Bruselas, 1880-1950). La mayor parte de su trabajo está constituida por esculturas de bailarinas, realizadas en bronce, en estilo art déco.

chos casos estas circunstancias alteradas nos impulsan a dar algunos pasos postergados.

Quienes hacemos Kiné, gente de la gráfica y el papel desde hace tantos años, nos veníamos prometiéndolo una mayor presencia en el espacio digital. El año pasado renovamos nuestra página web para que pudiera leerse en diferentes dispositivos, no sólo en la computadora, sino también en tablets y celulares. Pero teníamos claro que había que dar un paso más: la edición digital de cada número de la revista, completa, que nos permitiera llegar más lejos y a más gen-

te interesada en la temática. No es fácil llegar a todo el país con los crecientes costos de envío. Y ni que hablar de ir más allá de nuestras fronteras, desde donde recibimos pedidos cada vez más frecuentes debido a la difusión alcanzada desde facebook y la web. De todos modos es nuestra intención seguir también en papel, cuando resulte posible...

Por último, queremos agradecer muy especialmente a los amigos anunciantes que han decidido acompañarnos en esta nueva etapa, que confirma la reiterada idea de crisis como peligro y oportunidad.

www.revistakine.com.ar



- **Artículos especializados.**
- **Agenda actualizada de cursos, talleres y actividades gratuitas.**
- **Sumario ampliado de la última edición y sumarios completos de las ediciones anteriores.**
- **Formulario de suscripción anual a los 5 ejemplares de la revista.**
- **Suscripción al newsletter mensual con novedades de Kiné.**
- **Formulario de solicitud de compra de ejemplares de la colección.**
- **Y toda la Guía 2020 con los vínculos (links) activos hacia las direcciones de mail y páginas web de los anunciantes.**

SUSCRIPCIÓN ANUAL DIGITAL

A partir de este año inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales. La suscripción anual incluye las 5 ediciones del año 2020 (en formato PDF) más la Guía de Carreras, Cursos y Profesionales para el año 2021 (que aparecerá en diciembre) y la versión digital del libro Biblioteca Kiné N°2.

\$500.-

El modo de pago para toda la República Argentina será a través de depósito o transferencia bancaria. En breve implementaremos un formulario similar al que utilizamos para la suscripción a las ediciones impresas en papel y que estará accesible en nuestra página www.revistakine.com.ar

Para **suscripciones internacionales** consultar por e-mail a kine@revistakine.com.ar

A esa misma dirección se puede solicitar la compra de ejemplares de la colección.

Estamos también en **KINE la revista de lo corporal**

Kiné®
ISSN 2346-9412

la revista de lo corporal

año 29 - n° 141

Abril a junio de 2020

editor

Carlos Alberto Martos

dirección periodística

Julia Noemí Pomiés

diseño, arte y diagramación

Rubén Longas + Julia Pomiés

asesoran

Susana Kesselman - Elina Matoso

Carlos Trosman - Mónica Groisman

Olga Nicosia - Marta Jáuregui - Raquel Guido

Silvia Mamana - Susana Estela

Cristina Oleari - Mariane Pécora

sumario

Covid-19
CUERPOS EN CUARENTENA

3 esas manos

Susana Kesselman

3 amor y coronavirus

Marta Jáuregui

4 el fin del mundo

Carlos Trosman

6 "quedarse en casa"

Alejandra Brener

7 pandemia de exclusión

Mariane Pécora

7 cuerpos digitalizados

Carolina Di Palma

9 aislamiento y 3ra edad

Marcelo Della Mora

Informe Sistemas
Capacidades
Cooperativo - motoras (1ª parte)
COORDINACION

10 Músculos y Sistema Nervioso

Cristina Oleari

13 NOTA - POSTER

Julia Pomiés, Cristina Oleari, Rubén Longas

14 esferodinamia para niños

Natalia Guillis

14 eutonia y movimiento

Ana Lía Castelló

15 liberar la danza

Beatriz Conte

15 danza clásica: repetir con intensidad

Liliana Cepeda

16 el espacio vacío

Carlos Trosman

17 Danza Integradora

Susana González Gonz

Informe Biopolítico
CUERPOS DIVERSOS

18 identidades que incomodan

Emiliano Blanco

19 tiempos de multiplicidad

Susy Kesselman

19 cuerpos expuestos

Raquel Guido

20 vivir la diversidad

Celeste Choclin

22 el mercado y las uniformidades

Carolina Di Palma

22 las otras bellezas

Alejandra Brener

23 Danza Armonizadora

Mirta Barnils y Karina Jousse

23 otras voces

Paola Griffman

24 esferokinesis y yoga

Eugenia Baumann

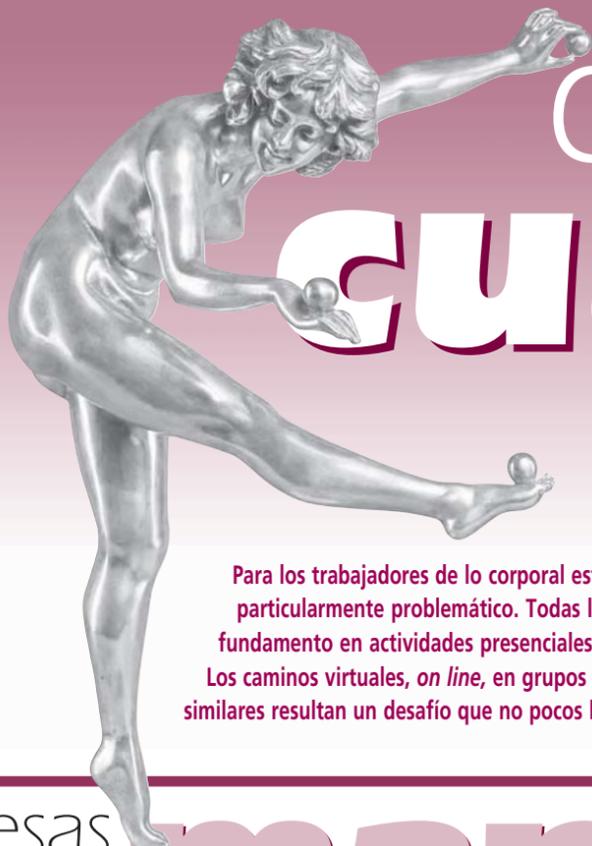
25 guía de profesionales

Kiné® la revista de lo corporal, es propiedad de Julia Noemí Pomiés. Las opiniones expresadas en los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Se permite la difusión y reproducción de este material, con la autorización correspondiente y citando la fuente.

Registro Nacional de la Propiedad Intelectual N° 5300347 - ISSN 2346-9412

Redacción y publicidad: Leopoldo Marechal 830, 11° A (1405) CABA - tel: 4981-2900

kine@revistakine.com.ar
www.revistakine.com.ar



cuerpos en cuarentena

Para los trabajadores de lo corporal este tiempo de aislamiento resulta particularmente problemático. Todas las disciplinas tienen su principal fundamento en actividades presenciales, encuentros, tactos y contactos. Los caminos virtuales, *on line*, en grupos de whatsapp, teleconferencias y similares resultan un desafío que no pocos han logrado enfrentar con éxito.



esas manos tan temidas en tiempos de coronavirus

escribe Susana Kesselman

1. Estas manos –mis manos, tus manos– herramientas de trabajo para los trabajadores corporales de ciertas prácticas que tienen en el tacto y el contacto un objetivo: la misión de mejorar algunas dolencias, pero también de hacer sentir, de sensibilizar a otros cuerpos al registro de temperaturas, a pesos, a texturas, a la memoria de otros toques...

Al sentir nos sentimos, al sentir recordamos nuestra historia en el cuerpo de tantos toques que nos alivian dolores que a veces son tristezas. Toques que nos alientan a vivir, aún entre el miedo y la incertidumbre.

2. Esas manos hoy están hechas piel delgada, transparente bajo el efecto de una intensidad de alcoholes y jabones. Esas manos, que nombro varias veces para no olvidarlas, hoy viven con temor a tocar porque el afuera se tornó invisible y por lo invisible peligroso. Un invisible que antes era el personaje de un cuento de niños se hizo un invisible de un cuento de ciencia ficción.

Entonces esas manos ahora tan temidas... no sólo no tocan a otros cuerpos, tampoco al propio. El propio cuerpo se tornó peligroso e inasequible al toque.

3. Entonces me pregunto cómo se informará nuestro cerebro, el cerebro de la cabeza, de lo que el cerebro de los dedos le cuentan, como nos dijo el ceramista de "La Caverna", la novela de Saramago: "Verdaderamente son pocos los que saben de la existencia de un pequeño cerebro en cada uno de los dedos de la mano, en algún lugar entre falange, falangina y falangeta. Ese otro órgano al que llamamos cerebro, ese con el que venimos al mundo, ese que transportamos dentro del cráneo y que nos transporta a nosotros para que lo transportemos a él, nunca ha conseguido producir algo que no sean intenciones vagas, generales, difusas y, sobre todo, poco variadas, acerca de lo que las manos y los dedos deberán hacer. Por ejemplo, si al cerebro de la cabeza se le ocurre la idea de una pintura o música, o

escultura, o literatura, o un muñeco de barro, lo que hace él es manifestar el deseo y después se queda a la espera, a ver lo que sucede. Sólo porque despacha un orden a las manos y a los dedos, cree, o finge creer, que eso era todo cuanto se necesitaba para que el trabajo, tras unas cuantas operaciones ejecutadas con las extremidades de los brazos, apareciese hecho. Nunca ha tenido la curiosidad de preguntar por qué razón el resultado final de esa manipulación, siempre compleja hasta en sus más simples expresiones, se asemeja tan poco a lo que había imaginado antes de dar instrucciones a las manos. Nótese que, cuando nacemos, los dedos todavía no tienen cerebros, se van formando de a poco con el paso del tiempo y el auxilio de lo que los ojos ven. El auxilio de los ojos es importante, tanto como el auxilio de lo que es visto por ellos. Por eso lo que los dedos siempre han hecho mejor es precisamente revelar lo oculto. Lo que en el cerebro pueda ser percibido como conocimiento infuso, mágico o sobrenatural, signifique lo que signifique sobrenatural, mágico e incluso son los dedos y sus pequeños cerebros quienes lo enseñan. Para que el cerebro de la cabeza supiese lo que era la piedra, fue necesario que los dedos la tocaran, sintiesen su aspereza, el peso y la densidad, fue necesario que se hiriesen en ella. Sólo mucho tiempo después el cerebro comprendió que de aquel pedazo de roca se podía hacer una cosa a la que llamaría puñal y una cosa a la que llamaría ídolo. El cerebro de la cabeza anduvo toda la vida retrasando la relación con las manos, e incluso en estos tiempos, cuando parece que se ha adelantado, todavía son los dedos quienes tienen que explicar las investigaciones del tacto, el estremecimiento de la epidermis al tocar al barro, la dilaceración aguda del cincel, la mordedura del ácido en la chapa, la vibración sutil de una hoja de papel extendida, la ortografía de las texturas, el entramado de las fibras, el abecedario en relieve del mundo".

Susana Kesselman es licenciada en Letras, Eutonista, Asesora del Centro de Psicoterapias Operativas. Autora de numerosos libros, entre ellos: *Dinámica Corporal*, *El pensamiento corporal*, *El cuerpo en estado de arte*, y las novelas *La Sudaca* y *Crónica de un exilio*. E-mail: susana@loskesselman.com.ar

En este informe reunimos reflexiones y propuestas de varios especialistas. Susy Kesselman, eutonista, nos habla de "esas manos tan temidas". Marta Jáuregui, médica clínica, receta amor solidario. Carlos Trosman, psicólogo social, maestro de QiGong, retrata este nuevo fin del mundo y cuenta sus experiencias recientes en China, en hospitales de Buenos Aires y en clases virtuales en vivo. Alejandra Brener, terapeuta bioenergetista, nos recuerda que hay muy diversas formas de interpretar la idea de "quedarse en casa". Mariane Pécora, comunicadora social, advierte los estragos que causa la pandemia de la exclusión. Carolina Di Palma, especialista en cuerpo y nuevas tecnologías, señala los riesgos de la digitalización de la vida cotidiana en tiempos de control extremo. Y Marcelo Della Mora, psicólogo gerontólogo, se indigna por la discriminación hacia la tercera edad.

el amor en los tiempos del covid

escribe Marta Jáuregui

El mundo está atravesando una crisis que pone en peligro las vidas humanas.

Creo que nunca algo se percibió tan corporalmente en cada persona y en la sociedad global.

Nos sentimos ciegos frente al peligro que nos acecha, privados del contacto y confinados a espacios limitados.

**Todo se resignifica.
Y en esa transformación,
todo pasa por el cuerpo.**

Nos sentimos apretados en nuestras propias casas. El espacio y el tiempo se perciben de manera distinta.

**Los espacios se achican
y los tiempos se agrandan.**

La gestualidad cambia con la atención puesta en no tocarnos la cara, ni acercarnos a otros, ni tocar nada que no esté limpio.

El trabajo adquiere un nuevo sentido. Quien está licenciado añora su puesto. Quien creía que un chofer, un barrendero o un verdulero cumplían roles sin

valor, ahora se arrepienten. Quienes renegaban con las rutinas de mantenimiento de servicios públicos, ahora comprueban su importancia, quienes se sentían ignorados o mal pagos, ahora se emocionan con los aplausos desde los balcones.

Todo funciona para mantener lo esencial: la vida.

También se desnuda lo otro, lo superfluo, lo banal, lo tóxico.

Y así nos encontramos, desnudos frente a una verdad universal:

**Sólo el amor, hoy más que
nunca en modo de
solidaridad, puede salvarnos.**

Algo bueno nos diferencia de los animales. Ellos no pueden salvar a otro animal enfermo.

Nosotros sí.

Marta Jáuregui es médica clínica y junto al profesor Claudio Cravero desarrolla el método de Esferointegración.



otra vez el fin del mundo

escribe Carlos Trosman

A mis 15 años. Allá lejos y hace tiempo (años 70), estaba convencido que pronto vendría la tercera guerra mundial y se acabaría el mundo. Después de las bombas atómicas en Hiroshima y Nagasaki y la vertiginosa carrera armamentística nuclear, pensaba que en cualquier momento "apretarían el botón" y volveríamos (si quedaran algunos sobrevivientes) a un primitivismo sin ciudades ni instituciones, sin servicios públicos y sin comida: todos seríamos pobres y marginados librados a nuestra suerte. Había que prepararse para lo peor y para poder resolver la mayor cantidad de cosas posibles en esa emergencia que sentía como inevitable. No era el único que pensaba así. Fue así que aprendí carpintería, electricidad, plomería, a soldar metales, albañilería, a inventar roscas, tornillos, a coser ropa, hacer fuego, cocinar de diferentes formas, algo de química y astronomía, a cultivar, hacer brotes de semillas, pescar, cazar, buscar y generar agua... y medicina tradicional china: puntos de presión, acupuntura y aplicación de calor para curar enfermedades y resolver lesiones corporales por accidentes o lo que fuera. En los años '80 llegó el fin de la "guerra fría" entre la URSS y los USA y comencé a escuchar hablar del fin del mundo por el calentamiento global, el derretimiento de los polos y el aumento del nivel del mar, que arrasaría todas las ciudades costeras, incluyendo Buenos Aires. Vi mapas prospectivos que mostraban la tierra en ese futuro y mucha gente emigró desde las costas hacia la cordillera, al sur o a Córdoba, a las tierras altas. Una emergencia tapa a la otra, siempre hay algo urgente que hace olvidar a lo anterior, que sin embargo permanece y retorna. La Guerra Nuclear, la carrera armamentística nuclear como competencia de poder, retornó como Incompetencia Nuclear a través de la explosión del reactor nuclear de Chernobyl en Ucrania y el colapso de la central nuclear de Fukushima en Japón, por dar los ejemplos más notorios. El desastre nuclear golpea nuestras puertas todos los días, pero no lo vemos porque no figura en los medios de comunicación. Pero día a día el riesgo de contaminación nuclear del planeta empeora. El calentamiento global y el efecto invernadero que perforaba la capa de ozono, por lo cual hubo algunos años que se recomendaba el uso de sombreros y evitar la exposición al sol, se fue olvidando porque se habían organizado comisiones e instituciones con participación de muchos países para tratar de resolver el tema y porque la capa de ozono algún año había mejorado y porque, una vez más, estas noticias ya no estaban en los medios de comunicación. Ahora el planeta se sigue recalentando, se sigue atacando a la naturaleza desmontando bosques y selvas produciendo sequías y entonces enormes trozos de la Antártida se desprenden haciendo subir el nivel de los mares. En cuanto a los pobres y marginados, el COVID19 amenaza a todos por igual, en principio a los más ricos que viajan por el mundo contagiándose y desparramando el virus, y en la cuarentena a los más pobres, que de-

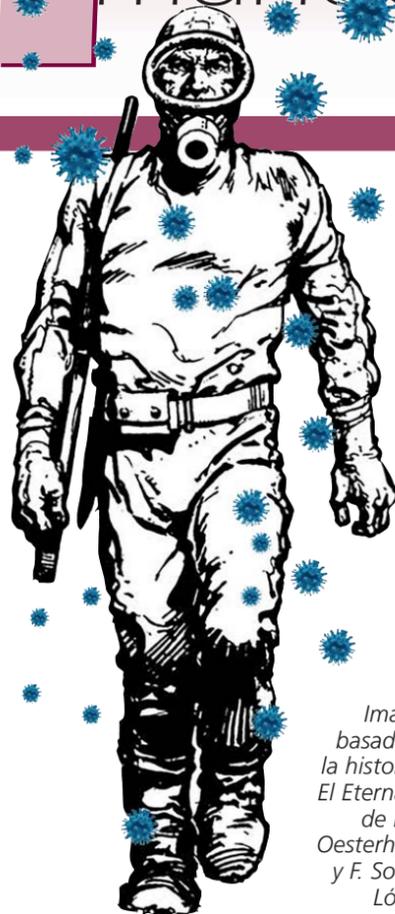


Imagen basada en la historieta *El Eternauta* de H.G. Oesterheld y F. Solano López.

ben permanecer confinados con muchas menos comodidades y posibilidades que las clases medias. ¿Cuándo resolveremos estas cuestiones vitales? La urgencia llama a nuestras puertas ahora, aunque seguramente lo olvidaremos cuando ya no esté en los medios de comunicación y retomemos nuestra vida "normal".

Enfermedad y poder

El capitalismo salvaje de la post modernidad ha borrado las fronteras, no solamente de los países, ya que hay conglomerados económicos más poderosos económica y políticamente, que muchos estados modernos, sino también las fronteras de la ética, transformando en negocios los servicios básicos vitales como la alimentación y la salud, a los que agregaría la vivienda y la educación.

Estos poderes están detrás de la privatización del agua potable y en cualquier momento hasta del aire respirable. No tienen límite, porque su poder es tan grande que no hay estado que esté decidido a ponérselo, y no tienen ética ya que en la loca carrera por acumular poder y capital, muchísimas personas mueren día a día y otras tantas viven vidas precarias e infelices.

Su poder, en definitiva, depende de cada pobre infeliz que consume sus productos sin saber a quién o a quiénes está enriqueciendo. Esto es algo que tienen muy claro estas hegemonías y por eso dominan los medios de comunicación y la "opinión pública", para garantizarse la "sumisión voluntaria" a un sistema que ha demostrado una y otra vez estar destinado al fracaso, en cuanto a humanidad se refiere. La sociedad del consumo en la que vivimos, fomenta la competencia entre los individuos, acentuando antagonismos o generándolos, como una metodología del marketing. Los objetos de con-

sumo están dirigidos a "nichos" (segmentos) o "targets" (objetivos) que cuanto más separados estén unos de los otros con el método de remarcar sus diferencias, más previsible será para ser manejados políticamente y para orientar el negocio que los tiene como víctimas. Generar "brechas" es un buen negocio. "Dividir para reinar" escribió Maquiavelo.

El negocio de la salud es uno de los negocios más importantes, donde los laboratorios pagan a los investigadores para descubrir curas a las enfermedades y entonces fabricar y vender esos medicamentos en forma global porque la enfermedad ya existe en el mundo. Hace tiempo que las economías de los países centrales (algunos mucho más que otros) se han dado cuenta de las oportunidades económicas que les ofrecen las crisis de los países emergentes. Ante una guerra civil o entre países limítrofes, sus empresas ganan con la venta de armamentos, con la reconstrucción de lo destruido, con los préstamos para pagar los armamentos y la reconstrucción. Estas circunstancias, favorables para los poderosos y desfavorables para los demás, también producen réditos políticos al gobernante de turno porque hace florecer la economía de su país. Cuando la crisis política interna se presenta y no aparece una circunstancia externa favorable para la oportunidad, la consecuencia obvia es fabricarla. Fabricar crisis en los países emergentes siempre resulta en un buen negocio para el poder que está detrás. Una filosofía para mantenerse arriba en la economía y la política a cualquier costo (siempre ajeno) fabricando crisis en países que de ese modo se vuelven más y más dependientes de los créditos e insumos que les venden.

Llevar este *modus operandi* donde la ética ya está destruida a otros campos no parece muy difícil. ¿Y si los laboratorios en lugar de financiar solamente las curas financiaran la investigación y creación de nuevos virus, de nuevas enfermedades? No tendrían que esperar que "la naturaleza siga su curso" para que aparezcan nuevas enfermedades, sino que podrían fabricarlas y fabricar a su vez la vacuna, generar la demanda para vender el producto. Esta sospecha comenzó a arraigarse en la gente a partir de que cada año la cepa de la gripe es diferente, y en los últimos años siempre pasa de una enfermedad que sólo ataca a animales a amenazar a los humanos: gripe aviaria, gripe porcina, COVID 19, etc. ¿Es un avance de la ciencia? ¿En qué dirección? La manipulación de la naturaleza con fines comerciales no es algo nuevo en la historia de la humanidad, pero se han traspasado los límites de la supervivencia: con la salud, como en el caso de los laboratorios y con la ecología, como con el calentamiento global y el uso irresponsable de la energía atómica.

Cuarentena

Aunque no tiene muy buena prensa, el miedo es algo necesario como parte de nuestro instinto de conservación.

Si no tuviéramos miedo no sabríamos cuándo estamos corriendo algún riesgo o si nos ponemos en peligro. El miedo da un borde a nuestras posibilidades y puede ser permeable, elástico y funcional, o rígido, sólido e inamovible y transformarse en pánico. El miedo es parte del desarrollo humano, es un impulso que lleva a construir refugios, sociedades, herramientas, máquinas que amplíen nuestras posibilidades y nuestra osadía, haciendo posibles cosas que antes eran imposibles, adentrando nuestros cuerpos en espacios nuevos como el océano o el cosmos o las llamas o el vacío, protegiendo nuestros cuerpos con los bordes ade-

cuados. El miedo nos ayuda a vivir cuando no estamos pensando continuamente en él. Es parte de nuestro registro del ambiente exterior y también de nuestro interior. El miedo es el medio de testear nuestras posibles acciones y sus consecuencias. Está ligado al registro de nuestras experiencias (como memoria y conclusiones) y de lo que sabemos culturalmente (como los valores y creencias familiares y sociales). El miedo como parte del impulso vital, de la protección de la vida, es un buen consejero que nos cuida y en quien necesariamente debemos confiar para sobrevivir. Ante el miedo nos cuidamos y eso es parte de la vida. Por eso aceptamos la cuarentena, usamos barbijos, nos lavamos las manos y nos informamos acerca de cómo cuidarnos en este momento tan particular de la historia y cómo cuidar a nuestros seres queridos y a nuestros semejantes.

En cambio, caer en el pánico y comenzar a tenerle miedo a todo y a todos es una enfermedad que es necesario prevenir manteniendo la comunicación con los demás, contándonos nuestras dificultades y nuestros miedos y evitando quedar paralizados, tanto física como mentalmente.

Lo realmente peligroso en esta post-modernidad en cuarentena es la pérdida de la condición humana. Esta condición que implica fragilidad ante el futuro imprevisto y adaptación a los cambios. Somos seres humanos, no máquinas eficientes y predecibles para la producción y el consumo. Eso puede dar un poco de miedo, y es parte de la vida, pero si entramos en pánico y perdemos el gusto por vivir, tendremos una enfermedad que enfría el corazón y nos amarga, que nos aleja de lo que más necesitamos: el calor del afecto y a los demás.

Con la cuarentena cambian los ritmos, la rutina es otra y desconocida. La ruptura de lo cotidiano hace emerger cuestiones inesperadas y crea desconcierto. Muchas personas están solas y muchas otras conviven con sus familias o con otras personas mucho más tiempo que el habitual y en forma continua. Ya no es solamente una elección, también hay una imposición de las circunstancias. Esto genera nuevas adaptaciones y otro tipo de vínculos. Otras tareas cotidianas y un reparto diferente de las mismas. Aparece en cuestión el aseo y la limpieza, ya que hay que lavarse las manos ininidad de veces al día y limpiar lo que llega del exterior y los pisos y manijas y picaportes y llaves de luz, etc., con lavandina o detergente o alcohol, siempre en diluciones específicas. Cambian las actividades y tenemos más tiempo para descubrirnos y encontrar cosas perdidas, o que hacía mucho no veíamos como fotos, libros, escritos, música, etc... si logramos superar la incertidumbre que producen los cambios. Cambian los horarios de las comidas, del descanso, la hora de levantarse o de irse a dormir. Hay mucho para aprender, aún en la necesidad. Cambia la percepción y la administración del tiempo. Aparece la subversión que lleva a un nuevo ordenamiento. ¿Cómo será después? No sabemos. Lo seguro es que nunca será igual que antes.

Qué pasa con el cuerpo

Las tecnologías de la post modernidad: internet, redes sociales, smartphones, son prótesis ahora inevitables para mantenernos conectados y en muchos casos para trabajar, estudiar, investigar,

Viene de página 4

crear y seguir el mundo por las ventanas virtuales que esta época nos brinda. Es un mundo de imagen y sonido donde los cuerpos parecen estar ausentes. Sin embargo, quien ha tomado conciencia de su cuerpo no deja que ese espacio interno y corporal se pierda, y participa, como instructor o practicante, de clases de distintas disciplinas como yoga, Qi Gong, gimnasias variadas y distintas técnicas corporales que se ofrecen en una amplia variedad y con distintas modalidades en la web. Otras personas que no tenían esta conexión corporal, descubren sus cuerpos a partir de la amenaza a la salud que supone esta pandemia del coronavirus y también debido al confinamiento de la cuarentena: al encontrarse con más tiempo disponible se aventuran en prácticas corporales saludables.

Extrañamos los abrazos y los encuentros con nuestros seres queridos, con nuestros amigos y con los demás. El desplazamiento del cuerpo en las caminatas bajo el sol o la luna, las visitas a los parques y plazas, los encuentros en bares y reuniones, las salidas al cine o al teatro, las fiestas de cumpleaños o casamientos o porque sí. Extrañamos una libertad que por ser cotidiana no siempre percibíamos, no siempre valorábamos. Esta libertad que antes sólo estaba restringida para grupos específicos de personas, como en las cárceles, hospitales o personas confinadas en sus casas por diferentes razones, ahora está restringida mundialmente por una amenaza invisible, que puede estar en el aire o en las cosas más comunes. Y así nos alejamos de las calles, de los demás, y todo puede ser una amenaza que cambia los vínculos con los otros y con el mundo. Ya no nos abrazamos ni nos besamos (y los argentinos somos muy de hacerlo), no nos damos la mano, no nos palmeamos el hombro, no tomamos mates en grupo (¿volveremos a hacerlo alguna vez?).

La sexualidad también se ve restringida, mucho más que con la aparición del SIDA, que llegó a terminar con el sueño

de la sexualidad libre de los años '60 y '70. La sexualidad social dificultosamente construida a partir de ese hito, sufre nuevamente una mutación obligada y aún está buscando sus cauces, tanto en la vida cotidiana de las parejas establecidas como en el sexo casual o en parejas no formalizadas. La vuelta hacia un mismo que propone ahora la Salud Pública, puede ser una fuente de descubrimiento erótico saludable si en algún momento podemos volver a vincularnos con otros en circunstancias más felices, potenciadas por este "autoconocimiento".

Como sucede con el devenir del tiempo, quienes tenemos otros registros, otra historia, quienes crecimos y nos desarrollamos en grupos, no podemos olvidar esas referencias y las necesitamos. ¿Cuánto tiempo se prolongará el aislamiento? ¿Qué sucederá con quienes se desarrollan en esta circunstancia que los adultos sentimos como excepcional y sin embargo puede ser registrada como un modelo para la vida de muchos niños y adolescentes? Una vez más, la memoria es importante, la transmisión, la comunicación, no sólo que se viva la historia, sino también que se cuente.

Futuro

Cuando pienso en el futuro, muchas veces soy pesimista y no creo que las cosas cambien mágicamente para mejor. Pienso que los Estados y los poderes hegemónicos económicos han aprovechado también su oportunidad en la crisis y han probado su capacidad de control sobre la población en general y las personas en particular. Al incrementarse exponencialmente la necesidad de conectividad informática, pudieron obtener más datos de los usuarios, más información para vender productos, para campañas políticas, y deben estar evaluando si no es mejor tener a las personas encerradas como en incubadoras o "feed lots" mientras puedan seguir consumiendo. La vida también depende de nosotros y de cómo nos ubiquemos en el mundo, en este mundo cambiante de velocidad acelerada por las tecnologías. El futuro de-

pende de nosotros, de cada persona, de las elecciones que hagamos en nuestra vida cotidiana cuando podamos regresar a nuestras actividades fuera de casa. Estoy seguro que estamos teniendo la posibilidad de aprender muchas cosas y de revisar nuestra escala de valores. Muchas cosas que no tienen precio se han vuelto muy importantes: la posibilidad de deambular, de salir, caminar, de encontrarse, abrazarse, viajar, buscar la naturaleza, estar bajo el sol, la luna o las estrellas, juntarse, verse cara a cara y hablar cuerpo a cuerpo, etc. Muchas cosas que tienen precio no resultan tan necesarias, hay muchos gastos y consumos que ahora no hacemos y podemos estar lo más bien sin ellos. Seguro cocinamos más y eso nos hace pensar en cómo lo hacemos y en qué comemos. Mucha gente está durmiendo más y eso es parte de una mejor salud, junto con comer mejor y poder dedicarse al cuerpo.

En las poblaciones marginadas, donde hay pobreza, estas reflexiones parecen fuera de lugar por la falta de recursos, pero aún en los márgenes las circunstancias han cambiado y requieren una nueva administración de los recursos existentes y nuevos aprendizajes.

La solidaridad no se potencia sola, siempre es una elección. Ante la emergencia las personas no se vuelven "buenas" o "mejores", se acentúa lo que son, lo que han hecho en sus vidas con los recursos que recibieron o han logrado. Creo que si llegamos al final de la pandemia lo que encontraremos es que se han acentuado las contradicciones y se han agrandado algunas brechas. No somos impotentes ante las circunstancias, siempre somos actores de nuestras vidas, aún en cuarentena y antes y al final de ella, a veces hay que darse cuenta. Hay una actitud que tenemos para con nosotros mismos y para con los demás. Una actitud sobre la que podemos reflexionar. Podemos cui-

darnos del contacto físico con los demás sin dejar de ser solidarios, podemos prevenirnos del contagio sin pensar a los demás como enemigos, podemos ayudar y ayudarnos sin correr riesgos. Estas son actitudes interiores, subjetivas, humanas. Pensemos cómo actuamos y por qué actuamos así. De qué tenemos miedo en realidad. No podemos seguir construyendo el mundo sin los demás, nadie puede salvarse solo, aunque ese sea el modelo que nos imponen los medios de comunicación fomentando actitudes de competencia, de éxito para unos pocos, de identificación con modelos empresariales "exitosos" en desmedro de las mayorías y de las necesidades humanas más básicas. En estos momentos la importancia de un Estado Benefactor, que sostenga a sus ciudadanos y fomente la Salud Pública y la Educación y por qué no, los Servicios Básicos de luz, gas, agua e internet, es fundamental. Seamos protagonistas del futuro incorporando a la vida cotidiana costumbres y modalidades aprendidas durante la cuarentena. Pensemos al cuerpo, la salud y al mundo de otra manera.

Recursos

Mientras tanto, para transitar esta crisis de la salud de la población, desde el Instituto Internacional de Qi Gong Argentina hemos decidido continuar con las clases gratuitas de gimnasia china para la salud Qi Gong (Chi Kung) que se dictan en hospitales públicos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires: el hospital Bernardino Rivadavia y el hospital Ramos Mejía. Como las clases presenciales están suspendidas hasta nuevo aviso, continuamos dando clases gratuitas virtuales por Facebook en el muro del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina todos los días martes y viernes a las 14 horas de Argentina, 13 hs. de Chile, 12 hs. de México y 19 hs. de Europa. Son para todo público y del mismo modo que en los hospitales, no es necesario inscribirse, solamente conectarse y participar. Para quienes pierdan parte o toda la clase, las mismas quedan grabadas en Facebook y en nuestro canal gratuito de Youtube: Instituto Internacional de Qi Gong Argentina iiQG. Estas clases apuntan a mejorar nuestro sistema inmunológico y prevenir enfermedades, sobre todo estacionales. Hacemos ejercicios suaves para mejorar las articulaciones trabajando con lo que llamamos "músculos solidarios": una constante presión suave hacia la Tierra para que del movimiento de los brazos, por ejemplo, también participen las fascias y la musculatura gravitacional y antigravitacional. Incluimos un calentamiento de Tai Chi para la Salud para mejorar el equilibrio, aprender el "paso seguro" y evitar caídas. Trabajamos ejercicios de Qi Gong para todo público para mejorar el funcionamiento de los órganos, la circulación de la sangre y la energía y la concentración. No es magia. Qi Gong (Chi Kung) quiere decir "trabajo y tiempo". Requiere una práctica regular que también es placentera. Estamos incluyendo entonces esa propuesta de la OMS de 1979 de integrar al sistema de salud las Medicinas Tradicionales, en este caso la China, aportando recursos que sean útiles en nuestra vida cotidiana para posicionarnos como actores de nuestra salud y no solamente como víctimas de las enfermedades. Conectarnos con nosotros mismos, con la naturaleza y con el entorno, siempre nos hace mejores y nos preserva sin aislarnos.-

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Diplomado en Corporeidad y Psicodrama, Fundador de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu® en 1992. Director del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina. E-mail: carlostrosman@gmail.com



Cuando en agosto de 2019 viajé a China coordinando un grupo del Instituto Internacional de Qi Gong, era insospechable que, además del conocimiento milenario y de los innumerables adelantos que China le aportó al mundo a lo largo de la historia, en pocos meses más desde la ciudad de Wuhan, en la provincia de Hubei en China central, se difundiría un virus que cambiaría la historia del mundo, de una forma que todavía desconocemos. Fuimos en busca del antiguo conocimiento de la Medicina Tradicional China, sus remedios naturales, su relación energética con la naturaleza y la comida y, sobre todo, para aprender los secretos del Qi Gong, que se pronuncia Chi Kung, una gimnasia integral energética que en los libros antiguos es llamada "Ejercicios para alimentar la vida". Viajamos por montañas sagradas, estuvimos en templos con Maestros Taoístas y con Monjes Budistas, pasamos por la mítica ciudad de Shangri-La y subimos a la montaña Kawa Karpo hasta los 4.300 metros sobre el nivel del mar, a las puertas del Tibet. Nos encontramos con costumbres muy diferentes, con lugares mágicos y maravillosos, con personas increíbles y con una forma de vivir donde en algunas cosas podíamos reconocernos como semejantes, pero había otras que nos costaba bastante comprender y creo que muchos rituales cotidianos, aún sin darnos cuenta, no pudimos comprenderlos, aunque siempre permaneciera la sonrisa amable en los rostros de nuestros interlocutores.

China y su cultura milenaria le ha brindado al mundo inventos fundamentales en la historia de la humanidad como el papel, la imprenta, la pólvora, la seda, la brújula, el timón, la porcelana, entre otros. Y más acá en la historia, la Medicina Tradicional China, que conocemos en Occidente con la denominación popular de Acupuntura. En el año 1979, en el II Congreso Mundial de Acupuntura realizado en París, fue

la primera vez que el gobierno chino envió una delegación de médicos acupuntores. Fue al final de ese Congreso que la Organización Mundial de la Salud emitió una declaración llamando al trabajo conjunto de la Medicina Científica junto a las Medicinas Tradicionales, en especial la Medicina China, para controlar las enfermedades del mundo "para el año 2.000". Estamos en el año 2020 y aún la posibilidad de conjurar las enfermedades y de una mejora de la salud global está lejos. En nuestras sociedades occidentales las resistencias y los intereses económicos pesaron más que la sugerencia del trabajo conjunto entre las medicinas ancestrales y la medicina científica. En esa época se hablaba de "Medicinas Alternativas" en oposición a la medicina científica oficial, y actualmente, obligados por la experiencia y por la historia, hay una gama cada vez más amplia de "Medicinas Complementarias", denominación que trata de zanjar la oposición que alterna unas y otra, para producir un trabajo en conjunto interdisciplinario y transdisciplinario.

En el idioma chino la palabra "crisis", *Weiji*, está formada por 2 ideogramas: *Wei* que se traduce como "peligro" y *Ji*, que entre sus muchas acepciones incluye "oportunidad". Es justamente ante el peligro, ante las enfermedades incurables para las que la ciencia no encuentra respuestas, que se presenta la oportunidad, o, mejor dicho, que nos vemos obligados a buscar y emplear la oportunidad de superar nuestros prejuicios para mejorar nuestras posibilidades de supervivencia. Esto ha sucedido con el SIDA no hace mucho, con el cáncer, las enfermedades autoinmunes y ahora la crisis aparece por la amenaza del COVID19, que supuestamente partió de China, pero golpea a las puertas de todo el mundo, en todo el planeta.

otros modos de interpretar "quedarse en casa"

escribe **Alejandra Brener**

"El infierno de los vivos no es algo por venir; hay, uno, el que ya existe aquí, el infierno que habitamos todos los días, que formamos estando juntos. Hay dos maneras de no sufrirlo. La primera es fácil para muchos: aceptar el infierno y volverse parte del él hasta el punto de dejar de verlo. La segunda es arriesgada y exige atención y aprendizaje continuos: buscar y saber reconocer quién y que, en medio del infierno, no es infierno, y hacer que dure y dejarle espacio". - Italo Calvino en su libro "Las ciudades invisibles"

Hace un tiempo cercano, algunos y algunas vivían en medio de la vorágine laboral y doméstica. Los anudamientos musculares iban trepando por sus cuerpos hasta despertar molestias, dolores, síntomas. La rutina los y las llevaba a ocupar cuerpos ausentes de sí mismos y a anestesiar sus emociones por causa de las tensiones crónicas. Otras personas, a fuerza de trabajo sobre sí habitaban su cuerpo con recursos disponibles para vivir con soltura su cotidianeidad. Hoy nos ha impactado una realidad inesperada a todos y todas. La pandemia universal ha dado vueltas y vueltas a nuestra preciada musculatura generando tirantes, dolores imprevistos y efectos emocionales que paralizan o movilizan nuestras energías vitales. Si de inmovilización se trata, uno de los entramados que le da fortaleza es aquel que entrama el miedo, la desesperación, la individualidad y la escasez y, si de proactividad se trata, la circulación de amorocidad, la búsqueda de lo colectivo, la tranquilidad y la abundancia. Cada encadenamiento de actitudes, emociones, tiene vida en escenarios varios, en viviendas cómodas, hacinadas, en situación de calle, entre familiares, amigas, amigos mediante el trato cara a cara o a través de las nuevas tecnologías. En esta multiplicidad de posibilidades, el término "quedar-

se en casa", puede interpretarse de modos diversos. Uno de ellos -más usado actualmente- es el que hace referencia a la casa como hábitat, pero aquí me interesa darle otro sentido y es el que equipara "cuerpo" con "casa".

Volviendo a los efectos emocionales de la pandemia y haciendo foco en su impacto en la corporalidad hoy observamos de que manera el miedo está dejando huella en nuestra "casa". Quienes vibran con miedo se conectan con emociones panicosas y suelen ser presas de conductas impulsivas asociadas a una desesperada supervivencia: aceleración, corrida, stress físico y emocional. Prospera una sensación de estar atrapados, atrapadas o ser víctimas de las circunstancias. Este tipo de conductas tiene un alto poder de "contagio" y las vías masivas que lo promueven son: los medios de comunicación con campañas de propaganda cuyo eje es el miedo, la incertidumbre y las conversaciones fatalistas. Quienes vibran con amor encuentran los recursos para transformar el miedo en emociones potenciadoras mediante conversaciones o acciones que no paralizen. Invierten su energía en la búsqueda de simbolismos o señales que subyacen a los síntomas de esta epidemia. Ejercen y/o promueven estrategias de afrontamiento que ayuden a atravesarla con calma y aprendizajes y se po-



sicionan en un modo de vivir basado en la cooperación y no en el "sálvese quien pueda". Volvamos a nuestra "casa", observémosla y tomemos conciencia. Si predomina la sensación de estar perdidos o perdidos en medio de laberintos sin salida, si la mente se convierte en una espiral incesante y se vuelve compulsiva es que estamos sustentando nuestra casa con los andamios del miedo. El miedo es creado por la personalidad, implica amenaza, peligro. La máxima expresión del miedo es el terror. Un estado que paraliza. Busquemos contactar con su opuesto: el amor. Mientras que el amor crea, el miedo destruye, mientras que el amor sana, el miedo enferma. El miedo vive cuando lo alimentamos. Actualmente estamos viviendo una situación planetaria de pánico a un virus, uno más, si bien potente, que está conviviendo con otros que son de más, menos o igual gravedad. ¿Por qué éste es el más peligroso en estos momentos? Pues porque le estamos dando más importancia, se centra la atención haciéndolo más poderoso lo cual debilita nuestras defensas. Lo que se busca es atravesar el miedo para fortalecer las defensas y no para agotarlas y así analizar por qué se presenta y para qué. Las experiencias de vida pueden diferenciarse según la posibilidad de vivir o sobrevivir al miedo que generan estos tiempos.

Todo depende de las condiciones externas e internas con las que cuenta cada una y cada uno. Decisiones de diverso nivel. El miedo es una herramienta para liberar lo que necesitamos liberar, ya sea personal o social y no para encerrarnos, atenazarlos. Todo depende del uso que hagamos de él en el lugar que hoy nos toca estar. Lo que hace que en una adversidad salgamos adelante es el tipo de contacto sostenido que hacemos con el conflicto que se presenta en ese trayecto.

Todos y todas tenemos la posibilidad de elegir, lo cual supone valorar las opciones que se nos presentan para poder decidir cual preferimos experimentar. Contamos con información acerca de las consecuencias de cada elección y así podemos accionar hacia la dirección elegida confiando en ella. Es clave, en el ínterin, encontrar complicidades, alianzas. Somos cómplices si nuestra atracción se produce desde líneas potentes que nos nutren. Ida y vuelta. El problema reside cuando vivimos encapsulados en un desparramo reactivo, sin escucha. Hay niveles de escucha, personal (relaciones inter-subjetivas) o social (relaciones políticas, medios de comunicación masiva).

Como vinculamos estos niveles de escucha con los encadenamientos emocionales que he nombrado: miedo - desesperación - individualidad - escasez o y amorocidad - búsqueda de lo colectivo - tranquilidad - abundancia.

Dejo al criterio de todas y todos esta conjunción de enlaces, tramas y vínculos para que puedan situarse y avanzar hacia lo más saludable de su ser.

Alejandra Brener Lic. Ciencias de la Educación. Terapeuta corporal bioenergetista. Coordinadora de la Diplomatura en Prácticas Corporales y Motrices Expresivas, ISEF N°1, Instituto Romero Brest. Facebook: Espacio a tierra. E-mail: alejandrabrener@gmail.com

50 años de experiencia en educación y desarrollo humano

Un abordaje integrador basado en herramientas psicocorporales

Un espacio de salud, bienestar y transformación creado en Argentina y difundido en todo el mundo

Formación en el **Sistema Río Abierto**. Formación de Terapeutas Psicocorporales y Transpersonales Sistema Río Abierto
Duración 3 años. Título reconocido por el Organismo Río Abierto Internacional.

Clases abiertas: Movimiento Vital Expresivo. Concientización postural. Elongación y fortalecimiento. Yoga. Movimiento para adultos mayores.

Cursos y talleres: Grupos de trabajo sobre sí. Taller de liberación de la voz. Curso de masajes para principiantes y avanzados.

Río Abierto, Paraguay 4171, CABA. 4833-0813/6889 whatsapp 1140418665
info@rioabierto.org.ar / www.rioabierto.org.ar

DANZA ARMONIZADORA

Método Elida Noverazco

40 años de experiencia y permanencia nos avalan
Seriedad en trabajo corporal

TÉCNICA CORPORAL TERAPÉUTICA

En las clases de Danza Armonizadora se trabaja sobre pautas de movimiento muy específicas, que promueven la armonía y la unificación. Se pone fin a la práctica mecánica del trabajo corporal, proponiendo que éste pueda ser vivenciado a través del afecto y los sentidos.

- GRUPOS TERAPÉUTICOS
- GRUPOS DE MOVIMIENTO

ESPERAMOS TU CONSULTA
POR DÍAS, ZONAS Y HORARIOS



**ABIERTA LA INSCRIPCIÓN
AL PROFESORADO**

STAFF:

Elida Noverazco
Mirtha Barnils - Karina Jousse
Gabriela Prosdocimi

Facebook /danzaarmonizadoraargentina/
Instagram @danza.armonizadora
Mail: armonizadora@gmail.com

la pandemia de la exclusión

escribe Mariane Pécora



Foto Ramiro Gómez ITélam

El modo más rápido de conocer una ciudad es averiguar

cómo se trabaja en ella, cómo se ama y cómo se muere... -Albert Camus en "La Peste"

Hace diez días que el paisaje es el mismo, lo observo cada mañana. Me detengo largos minutos a contemplar la Corrientes peatonal desierta, las anchas veredas grises pobladas de palomas, cada día más. Ya no las espanta el smog, ni el ruido del tránsito ni los pasos apresurados de los transeúntes. Hacen coloquios en la esquina, imagino que alguien les arroja migas o restos de pan desde alguna ventana.

Por momentos pasa alguna persona, algún repartidor en bicicleta, algún auto, taxi, colectivo o patrullero. Por momentos merodea algún dúo de policías soportando el peso de la artillería. Por momentos también, esquivando cámaras de vigilancia y la vista de la "gorra", pasa o deambula alguien sin techo.

El virus les ha quitado a "los nadies" el derecho a permanecer en algún umbral o vereda. Van con lo puesto y alguna bolsa con restos de comida.

Pese a la desolación, siento que soy una privilegiada. Esta especie de ático o buhardilla, desde donde miro la calle, hace las veces de casa y oficina. Tengo un refugio donde aislarme de este incomprendible mal capital o mal del capital. Entonces pienso en una cifra y me estremezco: 7.251 [1] personas viven en situación de calle o en peligro de estarlo en una ciudad que tiene el 20% de su parque habitacional ocioso. Alrededor de 285.000[2] viviendas vacías en una Buenos Aires que hace tiempo dejó de tener buenos aires.

El aislamiento social preventivo y obligatorio, que parece ser la única forma de ralentizar el avance del Covid-19, expone la contracara del neoliberalismo, hace añicos el mito de la meritocracia y deja al desnudo otra pandemia. La pandemia de la exclusión.

Sin techo o hacinadas, así atraviesan este período miles de familias porteñas.

Según un informe elaborado por el Observatorio del Derecho a la Ciudad,[3] desde el estallido social de 2001 la precariedad habitacional se incrementó en la medida que el derecho a la vivienda digna se transformó en una variable negativa. El 40% de las familias porteñas son inquilinas. La población de las villas o barrios populares creció exponencialmente, alcanzando a 400 mil personas que viven sin acceso formal y seguro a servicios públicos básicos y con niveles de hacinamiento generalizado. Según números del Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat porteño, el año pasado se contabilizaron 2.016 personas en situación de calle efectiva. El Censo Popular de personas en situación de calle arrojó otra cifra: un total de 5.412 almas viviendo a la intemperie. Muchas de ellas con inmunodeficiencias severas: enfermedades crónicas, patologías como dia-

betes, cardiopatías, VIH, o afecciones pulmonares graves como EPOC o tuberculosis. "Esta población constituye un grupo de riesgo y se ve imposibilitada de adoptar medidas de prevención en forma continua. No puede cumplir los recaudos de la higiene y la salud frente al Covid-19 ya que durante las 24 horas del día no tienen acceso a agua de red para lavarse las manos, y no cuentan con los recursos económicos para la compra de los elementos antisépticos necesarios (alcohol en gel, jabón, etcétera)".

Ante tremenda cartografía de la exclusión, ediles de la oposición presentaron un proyecto de ley para que la Legislatura porteña declare la Emergencia Habitacional en la Ciudad. Misión imposible. Para los representantes del oficialismo dar curso a esta iniciativa significa reconocer la curva negativa respecto al derecho al acceso a la vivienda digna y, por consiguiente, la inexistencia de políticas públicas orientadas a resolver el déficit habitacional.

El 19 de marzo, horas antes de que se decretara el aislamiento social preventivo y obligatorio en todos el país, el juez Guillermo Scheibler intimó al Gobierno de la Ciudad para que, en el marco de la emergencia sanitaria vinculada al Covid-19, de cuenta de las políticas adoptadas respecto a la población en situación de calle o en riesgo de estarlo.[4] El plazo establecido por el magistrado fue de cinco días y la respuesta vino a modo de "parador".

En una semana el Gobierno porteño habilitó tres nuevos Centros de inclusión social, comúnmente denominados "paradores", en los polideportivos Parque Chacabuco, Pereira y Parque Avellaneda. Un total de 250 camas que se suman a las habilitadas en los 33 Centros o "paradores" que existen en la Ciudad.

María Migliori, titular de la cartera de Desarrollo Humano y Hábitat aseguró que estas nuevas plazas se abrieron para «cubrir la eventual demanda que pueda surgir a partir de este cese económico derivado de la cuarentena obligatoria dispuesta por el Gobierno nacional». Según la funcionaria, existen 1.100 personas en situación de calle en el territorio porteño y estos Centros o "paradores" cuentan con 2.099 camas, funcionan las 24 horas y disponen de kits de limpieza, barbijos, guantes, jabón y alcohol en gel.

Estas declaraciones se contradicen con un comunicado emitido por un grupo de trabajadores de Buenos Aires Presente (BAP), el programa de la Ciudad para la asistencia de personas en situación de calle, donde denuncian que a esta población no se le está proveyendo los adecuados elementos de limpieza y alertan sobre su crítica condición alimentaria.

La Ciudad de Buenos Aires se mantuvo en estado de Emergencia Habitacional desde 2004 hasta que Mauricio Macri llegó a la Jefatura de Gobierno con la firme intención de erradicar la Villa 31 y 31

bis.[5] A partir de entonces las pocas políticas orientadas a resolver el problema de la vivienda social declinaron hasta desvanecerse. Esta obscenidad quedó plasmada en el conflicto del Parque Indoamericano de diciembre de 2010. Si bien esta crisis parió la ley que garantiza y protege los derechos de las personas en situación de calle o en riesgo de estarlo,[6] no logró revertir la indolencia estatal.

El paradigma de los paradores y de los subsidios habitacionales, sigue siendo la única medida que adopta el Gobierno de la Ciudad. Los "paradores" o Centros de integración social resultan temibles para la población en situación de calle. Son espacios desangelados, donde impera un régimen cuasi carcelario. "Las personas se encuentran hacinadas, sin intimidad, separan a las familias. En algunos paradores ocurren desalojos diarios (se deben retirar a un horario por la mañana y deben volver a ingresar por la tarde). No pueden tener cantidad de pertenencias y esto hace imposible que puedan desarrollar un proyecto de vida", señala el informe.

En el contexto actual estos "paradores" resultan lugares poco propicios para incorporar las medidas de aislamiento y distanciamiento social recomendadas para evitar la propagación de la pandemia. No constituyen una solución habitacional, sino más bien un probable foco de contagio si la amenaza del virus se extiende.

Si bien hasta noviembre del año pasado el Gobierno había otorgado más de 10.615 subsidios habitacionales, acceder a esta "Modalidad de Alojamiento Transitorio en Hoteles" no resulta un trámite

amigable para personas que viven situaciones extremas. Tampoco es una solución habitacional definitiva, sino un paliativo momentáneo o una promesa de nada.

Lo veo desde mi ventana, deambula, un perro chungo sigue sus pasos. Saca una maraña de cables de un contenedor, los carga en su mochila y se adentra en la desolación de un Estado ausente.

Notas

1. Datos del Segundo Censo Popular de Personas en situación de Calle - Junio de 2019 <https://www.periodicovas.com/el-estado-mas-ausente-del-siglo/>

2. Ver nota: <https://www.periodicovas.com/muerte-y-calle>

3. <https://observatoriociudad.org/la-pandemia-del-coronavirus-y-la-crisis-habitacional-en-la-ciudad-de-buenos-aires/>

4. El magistrado adoptó esta medida en el marco de las causas conexas «Suleiman, Liliyan Varina contra GCBA y Otros sobre Amparo» y «Donda Pérez, Victoria Analía y Otros contra GCBA sobre Amparo -Salud». - <https://ijudicial.gob.ar/2020/coronavirus-intiman-al-gobierno-porteno-por-las-personas-en-situacion-de-calle/>

5. <https://www.pagina12.com.ar/diario/elpais/1-88908-2007-07-30.html>

6. <http://www2.cedom.gob.ar/es/legislacion/normas/leyes/ley3706.html>

Mariane Pécora es Técnica en Comunicación Social (Universidad Nacional de Córdoba). Trabajó en medios independientes de la provincia de Córdoba junto a Ricardo Camogli (ex coordinador de la revista Humor) y Ana Esteras (Directora de Le Monde Diplomatique 1987-89). Desde 2004 edita el Periódico VAS en CABA. Colaboradora de la revista Psicología Social para Todos.

Agradecemos a Mariane Pécora la autorización para reproducir este artículo publicado en www.periodicovas.com

lo corporal en tiempos de digitalización

escribe Carolina Di Palma

Nos interesa pensar en este artículo la relación entre el coronavirus y la digitalización de los territorios. Queremos pensar esta relación porque creemos que solo a partir de acá podemos reflexionar sobre las formas de lo corporal que nos demanda la digitalización obligada de la vida cotidiana, la virtualización de nuestros lazos afectivos y del trabajo cognitivo.

Nos parece importante ir para atrás, unos 20 años aproximadamente. Luego de los ataques a las torres gemelas el 11 de septiembre de 2001, la privacidad y la protección de los datos se vieron profundamente afectadas por medidas supuestamente excepcionales tomadas en nombre de la seguridad y de la lucha contra el terrorismo. Los metadatos son "nuestros datos acerca de los datos", como direcciones IP (Internet Protocol, un número que identifica de forma única cada dispositivo conectado a la red), identidad de cada contacto, ubicación de la comunicación y duración de la misma... Con cada click, búsqueda y sesión de visita o de compras en un sitio damos mucha información sobre nuestros hábitos, intereses y hasta comportamientos futuros.

La Cumbre del G7 que se realizó en Okinawa en el año 2000, decidió impulsar la Sociedad Global de la Información con lineamientos políticos y estratégicos. Las Naciones Unidas, a su vez, aprobó en el año 2001, la Cumbre Mundial sobre la Sociedad de la Información (CMSI) en conjunto con la Unión Internacional de Telecomunicaciones. La Agenda de Túnez en el 2005 adoptó una definición de trabajo para la gobernanza de Internet: "... desarrollo y aplicación por los gobiernos, el sector privado y la sociedad civil, en el desempeño de sus respectivos roles, de principios, normas, reglas, procedimientos de toma de decisiones y programas comunes que dan forma a la evolución y a la utili-

zación de Internet." El concepto de gobernanza no se limita solo a los gobiernos, sino que se extiende a una amplia gama de partes interesadas, incluso a actores no estatales.

En la Cumbre Mundial sobre la Sociedad de la Información de Ginebra se hizo un "llamado a la comunidad internacional para que se fomente la transferencia tecnológica y que los países del Tercer Mundo accedan a los mecanismos de financiación, así como los destinados a mover recursos internos". En paralelo, la Unión Internacional de Telecomunicaciones dispuso su programa que llamó *Conectar el mundo* que se implementa hasta hoy. Y así, la UNESCO dispuso un plan de acción y seguimiento para la educación a distancia que gestionamos hasta hoy. Tanto para el armado de la CMSI y la Gobernanza en internet, se hicieron foros y encuentros todos los años con *objetivo año 2020* (ver fuentes).

En este contexto global de digitalización de los territorios, las políticas de los estados nacionales pusieron en marcha la digitalización del espectro electromagnético que tiene por objetivo final producir el apagón analógico. El espectro digitalizado habilita un nuevo modelo de negocios basado en la monetización del tiempo de ocio y la comercialización de bases de datos, con un nuevo

Continúa en página 8

Viene de página 7

dividendo digital. El espectro, que es un recurso natural, se comprime cuando se digitaliza, y hay más espacio para el movimiento de información, si bien se pierde calidad. El espectro electromagnético del mundo está regulado por la UIT (Unión Internacional de Telecomunicaciones) y los estados nacionales asignan franjas del espectro a las empresas que quieren comercializar en la nube según la distribución mundial de la UIT. Las franjas del espectro de alguna manera se alquilan, no se compran, los estados conceden a cambio de dinero espacios de transmisión de datos, a través de luz que codifica y decodifica en ceros y unos. En nuestro país quien tiene esta información que no es pública, pero debería serlo, es Convergencia Latina SRL. (url). En el caso de Rusia y China, los capitalismo de plataformas con estados policiales están instalados hace tiempo y además no tienen una tradición democrática como los países del G7 y Latinoamérica.

Nuevas formas de gobierno de los cuerpos

¿Cómo son los modos de funcionamiento de estas nuevas formas que nada tienen que ver con las que conocimos hasta ahora?

Cada vez que navegamos en Internet con algún dispositivo, nuestros datos quedan a disposición del mercado y del Estado. Estos datos son nuestros números de identificación: IP de nuestros celulares, computadores, tablets y cualquier equipamiento conectado a Internet. Una de las formas más sencillas de rastrear usuarios es mediante su dirección IP. La dirección IP es asignada a cada suscriptor por el proveedor de Internet en cada sesión de trabajo. Esos datos que dan cuenta de nuestras búsquedas, afiliaciones, intereses y relaciones sociales, sirven para el *marketing* de datos que tiene por objetivo analizar cómo influye un bien, cómo se produce o se distribuye; éste es un factor esencial del capitalismo informacional.

Al mismo tiempo, cada vez que uno se loguea (genera usuario y contraseña) para entrar en un sitio de Internet, esa información va a las agencias de inteligencia. Y los datos de geolocalización que generan los teléfonos celulares y los sitios de redes sociales, entre otros, también terminan en bases de datos que luego se combinan con otras y establecen por resultados probabilísticos las preferencias de los usuarios. Las empresas ofrecen rankings de consumidores. Es decir, deciden cuáles son valiosos (y a ellos les ofrecen mejores descuentos, ofertas, tarjetas de crédito y otros "regalos") y cuáles son una pérdida de tiempo. También hay *data brokers*, que se dedican a armar archivos de personas que han cometido algún crimen, divorcios, afiliaciones políticas o religiosas en particular, consumo de entretenimiento adulto o problemas con el juego. Otros juntan información sobre víctimas de abuso, personas con enfermedades de transmisión sexual, demencia, SIDA o Alzheimer o depresión. Finalmente están las redes publicitarias (*ad networks*), que hacen un perfilado de usuarios y les venden a sus clientes el acceso a ellos para mostrarles anuncios personalizados.

La mayoría de los sitios web utilizan *cookies* que son pequeños archivos de texto que los servidores web almacenan en el disco rígido del usuario y así van armando un historial. La autenticación en sitios como Facebook, Instagram, Tweeter, Apple iCloud, Google Gmail y el navegador Chrome requieren *loguearse*, y las compañías en cuestión pueden saber fácilmente quiénes son los

usuarios y qué están haciendo. Cada vez menos sitios de la Web permiten entrar sin registrarse primero con un usuario y contraseña que se obtienen luego de dejar muchos datos personales cuando voluntariamente marcamos aceptar en Términos y condiciones.

Con el uso del Big data y el Internet de las cosas(*), las empresas de Internet en general no extraen dinero de los usuarios sino de la venta de sus metadatos. Es decir, usan la información extraída como una mercancía que venden a los anunciantes. Es lo que hace Google cuando nos muestra anuncios según nuestro perfil, o cuando Amazon nos recomienda lecturas de acuerdo a lo que nos ha interesado en el pasado, o cuando Netflix recolecta información sobre lo que vemos para hacernos sugerencias. Está claro que cuando nos vinculamos con este tipo de servicios trocamos información personal por una experiencia a la que probablemente damos valor y disfrutamos.

Empresas como Google no requieren personal que haga expresamente tareas, sino que están automatizadas. La tarea la hacen algoritmos luego del comando que indican los intereses de cada empresa.

Para apuntar a ese tipo de objetivos es necesario utilizar técnicas de "minería de datos" o "data mining". Es decir, usar métodos de la inteligencia artificial, aprendizaje automático, estadística y sistemas de bases de datos para encontrar modelos en grandes volúmenes de datos de un modo automático o semi automático. Estas empresas son mucho más rentables que lo que las automatrices fueron nunca y, además, emplean mucha menos gente.

En relación a la gubernamentalidad, si este tipo de monitoreo contractual se convierte en la norma habrá una reestructuración radical del actual orden político y legal de una organización social "a-contractual". Hasta ahora un contrato era una institución social basada en la confianza, la solidaridad y la ley. Como no podemos monitorear todo el tiempo lo que hacen los otros, en la práctica confiamos en que cumplirán sus promesas con respecto a los bienes y servicios que prestan. Si no lo hacen, podemos recurrir a la ley. Pero este recurso a la ley implica reconocer implícitamente que no hay control perfecto. En el mundo contemporáneo ya no habría necesidad de solidaridad social ni de confianza, porque existe monitoreo contractual perpetuo y perfecto control. Podríamos pensar que el Estado tampoco sería un mediador central ni árbitro de las promesas de cumplimiento de los contratos civiles. De hecho, ya no habría más necesidad de prometer: o bien uno cumple con lo impuesto, o bien automáticamente deja de tener acceso al producto o servicio en cuestión.

En este sentido y en relación a las democracias representativas tal como las conocemos, el derecho a la privacidad, es antes que nada, un derecho a decidir. Es el derecho de elegir qué queremos compartir, en qué contexto y con qué personas físicas o jurídicas, en un amplio espectro que va desde la privacidad completa hasta la transparencia total. Con el gobierno algorítmico tendemos a ver solamente lo que nos gusta y queremos y no podremos ver eso que es diferente o no coincide con los gustos registrados en nuestro perfil.

Recordemos que en el capitalismo no hay una coordinación *a priori* entre oferta y demanda. En el mercado es donde se decide si determinada producción es útil o no. Por eso es que se necesita el *marketing*: para minimizar esa incertidumbre estructural en la competencia

entre distintas inversiones posibles de capital. En este contexto, la informatización facilita enlazar y modelar todos los pasos necesarios para producir mercaderías. Por ejemplo, la información sobre los compradores potenciales y previos influye en cómo un bien se produce o se distribuye. Esta es la base del marketing de datos, un factor esencial del capitalismo de plataformas.

Hace tiempo el filósofo Giorgio Agamben había pensado en el estado de excepción, no sólo como declive de la soberanía democrática popular, sino de la política misma, porque con la excusa de la seguridad hoy los estados han virado de la política a la policía, y de gobernar a administrar por medio de sistemas de vigilancia electrónicos. Lo cual mina la posibilidad misma del ejercicio de la política. Esos estados de excepción, para el filósofo dejarían de ser excepcionales para convertirse en la norma. Los capitalismo de plataformas tienen los espacios virtuales sin regulación del sistema de derecho porque los metadatos no se consideran persona humana. Y muchas veces los servidores están ubicados en regiones que no son las mismas donde se usan las conexiones a la nube, por lo cual los datos están por fuera de nuestras jurisdicciones nacionales. Las leyes Antiterroristas promulgadas en todos los estados nacionales luego del 11 S en EE.UU., abren ese espacio de excepción y los recursos legales para que se transformen en la norma.

Lo corporal hoy

Y volvemos al origen de este artículo con la pregunta ¿Qué forma de lo corporal demandan estas nuevas formas de orden mundial? En Internet.org (quienes están llevando a cabo el armado de la gobernanza en Internet) titulan "necesitamos una Internet más resiliente que nunca". La idea de fuerza, de resiliencia, de velocidad, de optimización, son valores contemporáneos propuestos por el nuevo espíritu del capitalismo. Estas habilidades promueven un culto al cuerpo que deberá ser productivo, eficiente y flexible. Por otra parte, el pensamiento computacional y la programación habilitan una forma de la subjetivación vinculada a la automatización y desensibilización que necesitan los modos de producción maquínicos del capital actual. Este modo de pensamiento computacional solo hace posible pensamientos binarios, sin posibilidad de ambigüedades ni contradicciones. El trabajo cognitivo y la energía, no del trabajo mecánico, sino intelectual es algo que cada vez será más necesario para las tareas a distancia. En tanto el cuerpo orgánico, conectado a interfaces, desarrolla los sentidos de la vista y del tacto y los movimientos de imitación de ciertos automatismos como vemos en los videojuegos de danza, en las series y canciones que interpelan a las nuevas generaciones a copiar. (ver en esta misma edición el artículo de pág. 21) Los movimientos posibles son sólo los que las pantallas muestran dentro de las opciones predeterminadas. Lo que queda afuera de las "libertades" propuestas por esas opciones de interactividad, no existe como horizonte posible para los cuerpos.

Cuando hablamos de biopolítica, la forma que tiene el poder que hace vivir y deja morir, tenemos que pensarla como forma de control de la especie y no del pueblo. La estrategia que está en marcha no tiene nada que ver con los estados nacionales si no con capitales transnacionales. En este sentido, hoy la gubernamentalidad, es decir, la biopolítica que cada uno autogestiona, el autocontrol de la propia vida, haría vivir y dejaría morir, según las necesidades de lo corporal del capital contemporáneo. Todo lo que sea viejo y enfermo no es necesario puesto que no cumple con la productividad ne-

cesaria. Dejando atrás el cuerpo disciplinado de las instituciones de encierro, la forma de control actual es al aire libre. Los cuerpos son interpelados a un exceso de atención que produce *burn-out* (*saturación*). El exceso produce una desconexión. Ya no se puede prestar atención a nada. La demanda de respuesta a tantos los estímulos propuestos excede las posibilidades del cuerpo orgánico. La cantidad de la información conduce a la dispersión y al surfeo de los contenidos que nunca llega a ser conocimiento. La demanda de los videojuegos y series del consumo sin pausa, conduce al gasto de las energías del cuerpo orgánico que solo podrán recuperarse con alimentos con intervención tecnológica (como ciertas proteínas) o medicación (ansiolíticos, antidepresivos, antipsicóticos). El cuerpo que demanda esta nueva forma de gobierno es un cuerpo post-orgánico, un cuerpo *cyber* que hace una conjunción con dispositivos digitales, computacionales y moleculares, y lenguajes matemáticos que también están en las cosas. La propuesta de las pantallas al sentido común de que todo es posible en la web y que hay posibilidad de vida sin límite, genera luego, frustraciones y depresiones por la imposibilidad de cumplir con esos deseos virtuales. El gobierno algorítmico conduce nuestros comportamientos mostrándonos solo lo que nuestros perfiles prefieren. Esta conducción y orientación que es invisible, puesto que hace invisibles los modos de gobierno, pone en riesgo el reconocimiento de la otredad y la diferencia y, en términos generales, a la política, como espacios de disputa y conflicto para la creación de la vida en común.

(*). Internet de las cosas: las cosas se conectan a la nube. Los objetos que antiguamente se conectaban mediante circuito cerrado, logran comunicarse globalmente mediante el uso de la red de redes. También programan tareas a distancia. La clave es la operación remota. Cada uno de los objetos conectados al Internet tiene una IP específica y mediante esa IP puede ser accedido para recibir instrucciones. Asimismo, puede contactar con un servidor externo y enviar los datos que recoja. Ejemplo Smart city (ciudad inteligente) y la Inteligencia artificial conduciendo tareas de las cosas a distancia.

Fuentes

- Sociedad Global de la Información: <https://www.itu.org>
- Conectar al mundo: <http://www.itu.int/en/>
- Gobernanza en internet Foros <http://www.intgovforum.org/>
- Laura Siri Fundación Via libre <https://www.vialibre.org.ar/>
- <http://www.convergencialatina.com/>
- Internet.org <http://lavits.org/>
- Declaración conjunta de la sociedad civil a la OMS <https://www.vialibre.org.ar/2020/04/02/declaracion-conjunta-de-la-sociedad-civil-los-estados-deben-respetar-los-derechos-humanos-al-emplear-tecnologias-de-vigilancia-digital-para-combatir-la-pandemia/>

Carolina Di Palma es Magister en Comunicación y Educación (UNLP). Responsable de proyectos de Convergencia digital del canal Pakapaka TV pública de Argentina desde el año 2010. Profesora titular de Cultura, Comunicación y Educación y Taller de nuevas infancias y nuevas juventudes en Institutos de formación docente de la Dirección de Cultura y Educación de la Pcia. de Buenos Aires. Doctoranda en Comunicación de la UNLP y PPGCOM UFF-Brasil, línea de investigación, Estéticas y tecnologías de comunicación, campo Cuerpo, subjetividad y nuevas Tecnologías. carolinadipalma.wixsite.com/culturadigital

aislamiento social y adultos mayores



escribe **Marcelo Della Mora**

Con y sin corona, la desigualdad social es una pandemia más grave que el coronavirus. Evidentemente las peores epidemias no son biológicas, sino morales. En materia de políticas públicas para las vejeces se bajan verticalmente ¡otra vez! desde un discurso persuasivamente autoritario decisiones/decretos/determinaciones que limitan y discapacitan a los adultos mayores, en lugar de -horizontalmente- complementar miradas, sumar voces y hacer partícipe al colectivo de la tercera edad.

El voluntariado y las viejas trampas del asistencialismo #QuedateEnCasa #YoLoHagoPorVos

El lunes 20 de Abril de 2020 el Poder Ejecutivo de la CABA decretó que los mayores de 70 años no podrán circular por la Ciudad, excepto que pidan permiso al Call Center de las Autoridades. Ante la reacción de mucha gente, el gobierno de la ciudad dio marcha atrás y suavizó el tema. Sobrados son los ejemplos que denotan que los adultos mayores de 60, 70 u 80 años son capaces, lúcidos, independientes, autónomos y pueden criteriosamente fundamentar sus propias decisiones, por lo tanto el Decreto es un arrasamiento de la subjetividad de los mayores a quienes en no pocas ocasiones se los

nomina "abuelos", los invalidan como sujetos de derecho, y los conciben como objetos de control. El jefe de gobierno porteño sostiene que las políticas de cuidados se orientan hacia los adultos mayores con #RiesgoDeVida (ver/escuchar <https://youtu.be/MkpyUQFzKyM> minuto 0:32 y 5:18) ¿Es un lapsus? Parecería que para el gobierno porteño los adultos mayores corren riesgo (¿económico?) de vida. En las situaciones de crisis, en muchos casos sale a la luz lo peor de la sociedad: discriminación, egoísmo, irracionalidad.

Además, debemos estar atentos a la feminización de los cuidados, porque tácticamente suele sobrecargarse a las mujeres pretendiendo que ellas deban hacerse cargo. Las adultas mayores son eslabones centrales en el cuidado de los chicos que suelen estar en manos de abuelas ¿cómo se cuida a esas personas mayores que necesitan mayores cuidados?

**Nuestro sistema
socio-sanitario ya era bastante
intolerante y poco alojador
para con las vejeces, antes
del coronavirus.**

Inclusive nuestro sistema de salud estaba colapsado antes del coronavirus.

Turnos médicos con tiempos muy largos. Todos los trámites deben hacerse por internet y/o por teléfono ¿se asume que todo el colectivo de la tercera edad cuenta con esas herramientas? ¿se asume que todo el colectivo de la tercera edad escucha bien para hacer el trámite por teléfono? ¿se asume que todo el colectivo de la tercera edad ve bien para hacer el trámite por internet?

Muchos hogares albergan tres generaciones cuyas edades están comprendidas en el colectivo de la tercera edad, es más común de lo que parece que una persona de 60 años conviva con su mamá de más de 80 y su abuela de más de 100 años. Esta crisis vino a gritar que los viejos sí importan. Vivimos -o vivíamos- tiempos en que se idolatraba la juventud y se menospreciaba la vejez. Sin embargo, estamos aquí gracias a ellos y sin ellos nada sería igual: ellos son lo primero.

Uno de los eslabones más débiles de la sociedad es el de los cuidados y el de la solidaridad.

**¿Por qué aislamiento social?
¿Por qué no distancia óptima?**

Me hace ruido el término #Aislamiento Social, hay que vincular, no aislar porque todos necesitamos de vínculos estrechos, compañía, afecto, cercanía... además de bienes y servicios, quizá sea más apropiado hablar de 'distancia óptima', ni tan cerca -por razones obvias- ni tan distanciados.

¿Cuántas paradojas nos hace ver esta crisis! ¡Las trampas del aislamiento! Nos quedamos en casa por solidaridad no por individualismo. ¿Ser viejo es igual a ser sospechoso de contagiar? Alfredo Grande, psiquiatra y periodista de la Agencia Pelota de Trapo, acuñó muy atinadamente el término 'cultura represora': es el mundo del revés, que nos enseñara María Elena Walsh; pero el revés hoy está legitimado como derecho a discriminar, perseguir y amenazar al alguien por ser "sospechoso" de portar al enemigo invisible: el virus, hay una viralización de la gerontofobia, por ignorancia y por egoísmo.

#QuedateEnCasa ¿Cómo se articula lo preventivo con lo productivo? Se llama a la prohibición de que los adultos mayores salgan a la calle, pero ¿cómo se hace para cuidar a los adultos mayores respetando sus necesidades, sus derechos (atenta contra el texto de la Ley 27.360 que en 2017 aprobó la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores) sus libertades y sus deseos?

#NoTeMuevasDeTuCasa
#PermisoParaMoverse

El término en latín "movere" significa moverse, y esa misma raíz la encontramos en las palabras emoción y motivación. Por lo tanto, hay que moverse porque movimiento es vida, movimiento es deseo.

El padre de la psicoterapia corporal, Wilhelm Reich, al igual que Emmi Pikler [en el próximo artículo voy a hablar de ella], promueven la libertad del movimiento y el movimiento en libertad, ya que son las vías a través de las cuales puede mantenerse el equilibrio biopsicosocial. Recordemos que el tono muscular y el tono emocional son las dos caras de la misma moneda. Las emociones se expresan por medio de sutiles variaciones del tono muscular y de las actitudes. La emoción es la bisagra, que anclada en lo orgánico se entrama en lo social, en el Otro, para dar origen a los afectos y al psiquismo. Wallon afirma que el tono es la base de las emociones y los afectos y todavía más, dice: "simultáneamente modelado por las variaciones que llegan a producirse tanto en el ambiente como en las vísceras y en la misma actividad del sujeto el tono sirve de tejido a la vida afectiva". Por su parte Reich dice que coraza somática y coraza caracterial conforman un todo holístico.

Moverse y Respirar

Desde este punto de vista, se recomienda enfáticamente que los adultos mayores muevan las articulaciones de los distintos segmentos de cuerpo mediante ejercicios suaves, simples y sostenidos.

Por otra parte, es importante tener en cuenta que el miedo, angustia, ansiedad, sensación de soledad, encierro, dificultad para dormir, irritabilidad e intolerancia son reacciones normales ante una situación anormal como lo es el confinamiento. Entonces, se sugiere una técnica muy simple de respiración: apoyar la palma de la mano en la boca del estómago (plexo solar) e intentar respirar "contra" la mano; con ello se logra distender el músculo diafragma que es el que más está comprometido en los cuadros de ansiedad, además se relaja la musculatura lisa de los órganos que inerva el nervio vago.

Marcelo Della Mora, psicólogo gerontólogo clínico y forense, epidemiólogo y Profesor Asociado a cargo de las asignaturas Psicología del Desarrollo y Psicología Jurídica en la Universidad Kennedy.



Escuela de Shiatzu
Masaje japonés de digitopresión y estiramientos
Kan Gen Ryu® Director: Carlos Trosman - Psicólogo Social Corporalista

FUNDADA EN 1992

iiQG ARGENTINA
Instituto Internacional de Qi Gong Argentina

Fundador: Dr. Yves Réquena
Director: Carlos Trosman
Única sede en Latinoamérica del iiQG

CURSOS DE TERAPEUTA DE SHIATZU Kan Gen Ryu(r)

1er Año: CURSO BÁSICO

2do Año: Diagnóstico y Tratamientos

CURSOS VIRTUALES COMIENZAN EN MAYO
Miércoles de 19 a 21 hs por Zoom con Carlos Trosman.

CURSOS PRESENCIALES COMIENZAN EN JUNIO
Semanales, quincenales o mensuales en CABA y Olivos.
Ver Programas y Modalidades en www.shiatzukangenryu.com.ar

CURSO DE PROFESOR DE QI GONG
3 años de duración
Títulos Intermedios: Monitor; Instructor; Profesor
Formación continua

CURSO VIRTUAL SEMANAL:
jueves de 19.30 a 21.30 hs por Zoom con Carlos Trosman.

CURSOS PRESENCIALES EN JUNIO:
Semanal en CABA con Carlos Trosman.
Mensual en Olivos con Guillermo Cid.
Ver Programas y Modalidades en www.iiqgargentina.com.ar

CLASES GRATUITAS DE QI GONG
por Facebook en Instituto Internacional de Qi Gong Argentina
Martes y viernes a las 14 hs de Buenos Aires,
12 hs de México, 19 hs de Europa.
Para todo público.

Todos los Cursos son teórico-prácticos
Se entrega material didáctico en pdf y Certificados por Nivel.
Para cada Nivel se rinde un examen.
Vacantes limitadas.

www.shiatzukangenryu.com.ar | www.iiqgargentina.com.ar

Whatsapp: +54 9 11 6656-5215

iiQGargentina

Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu



**MEDICINA ENERGÉTICA
BIOLÓGICA CLÍNICA
HOMEOPATÍA**

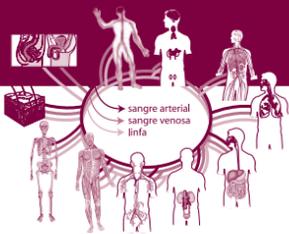
Fundación Dr. Puiggrós

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES
Fundamentada en una concepción energética de la enfermedad, que se nutre en la biología y desarrolla una clínica médica específica.

• **Consultorios médicos y tratamientos de enfermedades:**
Alérgicas. Reumáticas. Inmunitarias.
Oncológicas. Dermatología. Clínica Médica General.
Pediatria. Ginecología. Neumonología. Oftalmología. Nutrición. Psiquiatría.
Psicología. Kinesiología (RPG y Bruxismo). Acupuntura.

• **Farmacia homeopática:** Remedios Biológicos, Florales, Herboristería, textos y almacén orgánico y natural.

Riobamba 436 - 1er. piso
Farmacia: Riobamba 438
Informes y turnos: 4954-4569 / 5141 4951-3870 / 1919
WhatsApp 11 3654 9011
E-mail: fundacionpuiggrós@gmail.com farmaciapuiggrós@gmail.com
www.farmaciapuiggrós.com.ar



ÍNDICE DE INFORMES Y POSTERS

- Kiné 56: **Somos un sistema de sistemas** integrados en una compleja red.
- Kiné 57: **Sistema Circulatorio**. Desde el corazón al amor, pasando por el infarto.
- Kiné 58: **Sistema Respiratorio**. Anatomía y fisiología. La importancia de dejar de fumar.
- Kiné 59: **Sistema Urinario**. Para filtrar toxinas.
- Kiné 60: **Sistema Digestivo**. Apetito y ansiedad.
- Kiné 61: **Sistema Osteoarticular 1**. Huesos, órganos vivos. Maniobras óseas en el masaje.
- Kiné 62: **Sistema Osteoarticular 2**. Articulaciones. Tejido conectivo y ligamentos.
- Kiné 63: **Sistema Muscular 1**. Músculos de la cara.
- Kiné 64: **Sistema Muscular 2**. Hay músculos en todos los sistemas de nuestro cuerpo.
- Kiné 65: **Sistema Muscular 3**. Musculatura esquelética. La postura. Tono neuromuscular.
- Kiné 66: **Sistema Nervioso 1**. Central y Periférico.
- Kiné 67: **Sistema Nervioso 2**. Respuestas Motoras. De las sensaciones a la Percepción.
- Kiné 68: **Sistema Nervioso 3**. El Sistema Nervioso Autónomo. Pánico, ansiedad, estrés.
- Kiné 69: **Sistema Endocrino**. Hormonas en acción.
- Kiné 70: **Sistemas Inmune y Linfático 1**. Defensas.
- Kiné 71: **Sistemas Inmune y Linfático 2**. Drenaje Linfático a través del masaje.
- Kiné 72: **Sistema Reproductor 1**. Anatomía y Fisiología. XX, XY y otras complejidades.
- Kiné 73: **Sistema Reproductor 2**. Concepción, anticoncepción y embarazo.
- Kiné 74: **Sistema Tegumentario**: Piel, pelo, uñas. Un sistema protector y de comunicación.
- Kiné 75: **Origen Embriológico** de los Sistemas
- Kiné 76: **Dolor de Espalda**. Posibles causas y alivios.
- Kiné 77: **Sistema Fonador**: voz, grito, canto.
- Kiné 78: **Músculos en Acción (1): Regulación nerviosa** de la contracción muscular.
- Kiné 79: **Músculos en Acción (2): Flexibilidad**. Las fascias: un sistema de integración.
- Kiné 80: **Músculos en Acción (3): Fuerza**.
- Kiné 81: **Músculos en Acción (4): Resistencia**.
- Kiné 82: **Músculos en Acción (5): Coordinación**. Capacidades neuro-motrices: equilibrio, orientación.
- Kiné 83: **Músculos en Acción (6): Tono muscular**.
- Kiné 84: **Huesos en Acción (1): Tejido óseo y movimiento**. Los huesos, funciones, estabilidad y sostén.
- Kiné 85: **Huesos en Acción (2): Las fracturas**.
- Kiné 86: **Dolor (1): Funciones del dolor**. Dolor crónico.
- Kiné 87: **Dolor (2): Columna vertebral y postura**.
- Kiné 88: **Dolor (3): El mundo sobre los hombros**. Tendinitis del manguito rotador, codo de tenista, síndrome del túnel carpiano.
- Kiné 89: **Dolor (4): La salud del nervio ciático**. Masajes: todas las técnicas para aliviar dolores.
- Kiné 90: **Dolor (5): Rodilla, Tobillo, Pié**. Serie de ejercicios ilustrados de esferokinesis.
- Kiné 91: **Artrosis y Artritis**. Principales diferencias. Prevención y tratamiento.
- Kiné 92: **Colesterol**. Enfoque clínico y psicosomático. Homeopatía. Gimnasia y masaje.
- Kiné 93: **Diabetes**. Prevención y tratamiento. Terapias complementarias. Testimonios.
- Kiné 94: **Alergias**. Asma. Rinitis. Eczemas.
- Kiné 95: **Osteoporosis**. Prevención y tratamiento. Movimientos que fortalecen.
- Kiné 96: **Anorexia y Bulimia**, propuestas desde: Medicina, Psicoanálisis, Eutonia, Shiatzu, etc.
- Kiné 97: **La salud de la postura**. Desde la gestación a la vejez. Origen y desarrollo de la postura.
- Kiné 98: **Escoliosis y otros problemas posturales**. Prevención, diagnóstico, tratamiento.
- Kiné 99: **Alteraciones posturales por mal funcionamiento de las vísceras**. Y viceversa.
- Kiné 100: **Problemas: trabajo, postura y computadora**
- Kiné 101: **Otra vez la voz**. Sistema fonador. La voz como herramienta de transformación.
- Kiné 102: **Hiperlordosis**. (Posturas que duelen 1)
- Kiné 103: **Hipercifosis** (Posturas que duelen 2)
- Kiné 104: **Cervicales** (Posturas que duelen 3)
- Kiné 105: **Los piés**. (Posturas que duelen 4)
- Kiné 106: **Grupos Musculares 1**: Abdominales
- Kiné 107: **Grupos Musculares 2**: Los glúteos y la salud del nervio ciático.
- Kiné 108: **Grupos Musculares 3**: Suelo Pélvico.
- Kiné 109: **Grupos Musculares 4**: Entre los Omóplatos.
- Kiné 110: **Grupos Musculares 5**: El Cuello.
- Kiné 111: **Contracturas 1**: Diagnóstico.
- Kiné 112: **Contracturas 2**: Tratamientos.
- Kiné 113: **Contracturas 3**: Cabeza, Bruxismo, Jaquecas de origen muscular.
- Kiné 114: **Contracturas 4**: Torso. Lumbago.
- Kiné 115: **Contracturas 5**: Brazos y piernas.
- Kiné 116: **Articulaciones en peligro 1**: Columna Vertebral. Hernia de disco. Pinzamientos.
- Kiné 117: **Articulaciones en peligro 2**: Cadera: Coxofemoral. Tratamientos. Cirugía. Prótesis.
- Kiné 118: **Articulaciones en peligro 3**: Hombro.
- Kiné 119: **Articulaciones en peligro 4**: Rodilla.
- Kiné 120: **Articulaciones en peligro 5**: Tobillo.
- Kiné 121: **Fascias 1**: Un sistema de integración.
- Kiné 122: **Fascias 2**: Dolor de espalda, enfoques innovadores. Fascia toracolumbar.
- Kiné 123: **Fascias 3**: Muslos. Fascia Lata.
- Kiné 124: **Fascias 4**: Tendinitis.
- Kiné 125: **Fascias 5**: Plantar y Tendón de Aquiles.
- Kiné 126: **Músculos un enfoque global (1)** Abdominales.
- Kiné 127: **Un enfoque global (2)** Psoas Iliaco.
- Kiné 128: **Un enfoque global (3)** Diafragma.
- Kiné 129: **Un enfoque global (4)** Lumbalgias.
- Kiné 130: **Un enfoque global (5)** Suelo Pélvico.
- Kiné 131 a 135: **Cadenas musculares 1, 2, 3, 4 y 5**.
- Kiné 136: **Músculos en movimiento (1)** Fuerza
- Kiné 137: **Músculos en movimiento (2)** Elasticidad
- Kiné 138: **Músculos en movimiento (3)** Velocidad
- Kiné 139: **Músculos en movimiento (4)** Velocidad
- Kiné 140: **Músculos en movimiento (5)** Velocidad

Consulte un índice más detallado en los sumarios de ediciones anteriores en www.revistakine.com.ar

Para adquirir ejemplares (envíos a todo el país)
4981-2900 - kine@revistakine.com.ar

EDICIONES AGOTADAS

Números: 61 - 63 - 65 - 67 - 77 - 79 - 89 - 98 - 102 - 104 - 108

Como capas de una infinita cebolla, los temas de la anatomía y la fisiología se contienen unos a otros y despliegan múltiples resonancias y metáforas en otros campos de lo corporal. El concepto de cuerpo que trasciende lo orgánico para abarcar aspectos afectivos, culturales, históricos... enriquece la mirada biológica. Convoa la implicancia de lo artístico, la diversidad de disciplinas del movimiento, los diferentes abordajes expresivos y terapéuticos. Por su parte, esos enfoques necesitan con frecuencia el soporte o la complementación de los conocimientos fundamentales de la biología. Con los informes y láminas de esta sección de Kiné ("Somos un Sistema de Sistemas") intentamos hacer un aporte a ese intercambio. En esta edición iniciamos una nueva serie que iremos desarrollando en el curso de este año.

capacidades serie año 2020 perceptivo motoras

1ra parte

escribe: **Dra. Cristina Oleari** Kinesióloga, Fisiatra

coordinación

¿Cuáles son las capacidades perceptivo-motoras?

En las ediciones de Kiné del año 2019 se desarrollaron las capacidades o cualidades físicas, es decir aquellas relacionadas con la formación física básica (fuerza, elasticidad, velocidad, potencia, resistencia). Este año se desarrollarán las capacidades perceptivo-motoras: coordinación, ritmo, destreza y habilidad, equilibrio, agilidad, precisión y puntería.

Hay vastas clasificaciones y divisiones, donde no hay acuerdo entre los diferentes autores, así como la terminología fue variando en los últimos años. Sin embargo, hay acuerdo en que el desarrollo del organismo y la optimización del rendimiento dependen de las variabilidades de estímulos, duración e intensidad que se ejercitan.

La secuencia de presentación en esta serie se organiza a partir de una decisión arbitraria para presentar los distintos temas y no responde a un orden de importancia, más allá de las clasificaciones controvertidas y de la división de las cualidades.

integración de capacidades

¿De qué hablamos cuando nos referimos al Movimiento humano o Motricidad humana?

Desde el punto de vista físico, el movimiento de cualquier objeto/cuerpo se define como el cambio de posición (de todo el cuerpo o de segmentos del mismo) en el espacio, en función del tiempo, para determinado sistema de referencias. El movimiento voluntario humano se realiza con un **objetivo** que define la **trayectoria precisa espacio-temporal**. También, puede ser definido como la totalidad de las funciones que caracterizan la vida del ser humano.

¿Qué cualidades o características debe cumplir ese movimiento?

Además de cumplir con su objetivo, el movimiento requiere dinamismo, fluidez, armonía, ritmo y precisión.

•**Dinamismo**: se logra gracias a las contracciones y relajaciones sinérgicas, inhibiciones de los músculos antagonistas, con los ajustes de fuerza que requiera ese movimiento preciso.

•**Fluidez**: indica que los diferentes elementos o secuencia de movimientos simples que componen un movimiento complejo se presentan de manera ininterrumpida.

•**Precisión** o justeza del movimiento: depende de la precisión en la observación (movimientos oculares), cálculo de distancias, pesos, ángulos, curvas, anticipación del movimiento, control, velocidades, capacidad de concentración y orientación espacio-temporal. En este punto nos referimos a la precisión para repetir un gesto (no a la puntería, que se va a analizar más adelante).

•**Ritmo**: se relaciona con la estructura dinámica de periodicidad entre contracciones y relajaciones y con la

•**Armonía** que integra las fases del movimiento con las partes del cuerpo que actúan.

¿Qué aspectos son importantes en la motricidad humana?

Destacamos los principales, que son:

- la capacidad congénita que cada individuo tiene,
- las experiencias motrices,
- la variabilidad de estímulos y exigencias del medio.
- el nivel de diferenciación neuro-fisiológica,
- la ejecución propiamente dicha
- las cualidades perceptivo-motoras.

Se denomina **motricidad adquirida** a la capacidad de aumentar y enriquecer los patrones de movimientos heredados, innatos, propios de la especie; con ella el ser humano es capaz de modificar su entorno, intervenir activamente, ser creativo, producir cultura, escribir su historia.

¿Cómo se organiza y funciona este "todo" estructurado?

Es muy importante siempre tener en cuenta que **el conjunto de estas cualidades o capacidades actúan como un todo, es decir que se dan simultáneamente en cualquier movimiento**. Y, también, que en el análisis del movimiento siempre se debe considerar: el tipo de movimiento, la calidad del mismo, el gasto de energía, el objetivo, pues son factores determinantes para que alguna o más de una de las capacidades sean prevalentes o no sobre las otras, tanto de manera alternada, como simultánea o bien continua. Este análisis podrá determinar si para tal movimiento hay alguna capacidad más importante que desarrollar o todas, en su justa medida, están presentes y son importantes.

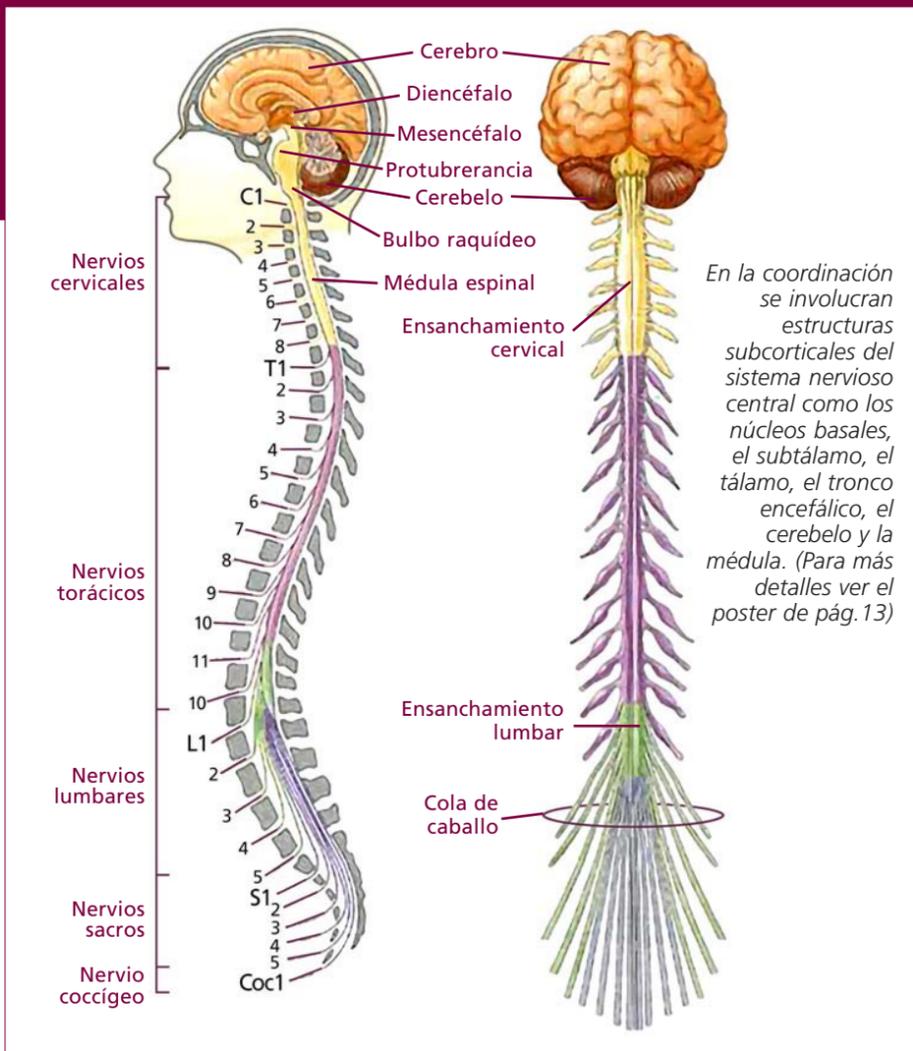
¿qué es la coordinación?

Algunos autores se refieren a la coordinación como el **orden secuencial de movimientos**, consecuencia del **ajuste entre excitaciones e inhibiciones de estructuras interconectadas del sistema nervioso central**.

La ejecución coordinada resulta de un patrón dinámico-motriz que cumple con los objetivos del movimiento desencadenado (movimiento voluntario).

A través de la coordinación, los músculos se integran de modo eficiente para la realización de un movimiento específico o una serie de movimientos encadenados, por lo que a través de esta cualidad el movimiento presenta una dirección y secuencia significativa y ordenada.





En la coordinación se involucran estructuras subcorticales del sistema nervioso central como los núcleos basales, el subtálamo, el tálamo, el tronco encefálico, el cerebelo y la médula. (Para más detalles ver el poster de pág. 13)

Tipos de coordinación

•**Coordinación gruesa:** es aquella que se realiza con movimientos proximales, cercanos al eje corporal (raquis) movimientos donde participan grandes masas musculares de poca discriminación pero también ajustados en sus magnitudes de fuerza, secuencia, direcciones y velocidad.

•**Coordinación fina:** se refiere a los movimientos pequeños de los segmentos más distales de las extremidades (en particular mano, dedos), en los que participan grupos musculares agonistas, sinergistas y antagonistas con co-contracciones de activación precisa y sutil (enhebrar una aguja, relajar un sector corporal).

Otra diferenciación se da entre:

•**Coordinación anticipada:** hay una secuencia ideatoria (pre-imagina el movimiento), planificación y anticipación antes de la ejecución del movimiento.

•**Coordinación repentina:** la coordinación aparece ante una situación inesperada, resolviendo un problema situacional (por ejemplo, en los deportes de conjunto).

Ejercitación de la coordinación

Requiere diversidad, cantidad de tareas y repeticiones perfeccionadas lo que logra que el movimiento sea cada vez más preciso, veloz, seguro, armónico, con menor gasto de energía y más económico. El perfeccionamiento se logra con la ejercitación, es decir la repetición de un movimiento, aumentando el rendimiento, pero sin desviar ni transformar la morfología global y el objetivo del mismo. Cuanto más se entrena, resulta más liberado del control cortical y se logra mayor automatismo de regulación subcortical (inconsciente), esto genera un movimiento más coordinado, de mayor economía, reduciendo el cansancio que interfiere en el desarrollo de la secuencia.

Características de un movimiento coordinado

Una de las características es que el movimiento se ejecuta con el **menor gasto de energía** mientras que cumple el objetivo o propósito de ese gesto motor. Es importante que se alcance el objetivo previsto en toda su secuencia (y en sus fases intermedias), con la velocidad y fuerza precisa, con una dirección y hasta determinado punto, con aceleración y desaceleración correcta.

Se aprecia en la ejecución coordinada de un movimiento una percepción de **seguridad y facilidad**, como si la concentración

y atención requerida para realizarlo no fueran necesarias.

Todo este complejo pone en acción movimientos reflejos, acondicionamientos, habituación, sensibilización y automatismos de base sobre los cuales predominan la **regulación subcortical (inconscientes)** a los cuales se suma la **regulación cortical del movimiento voluntario (intención consciente de movimiento)**. Es por eso que muchas veces no se recuerda cómo se fueron aprendiendo, mientras que en otras ocasiones el aprendizaje de un movimiento coordinado tarda tiempo en alcanzarse.

La coordinación presenta **límites** internos y externos:

•**Límites internos:** pueden diferenciarse aquellos relacionados con la capacidad de concentración, atención, memoria, la percepción sensorial, el control del tono, de alternar tensiones y relajaciones, el equilibrio;

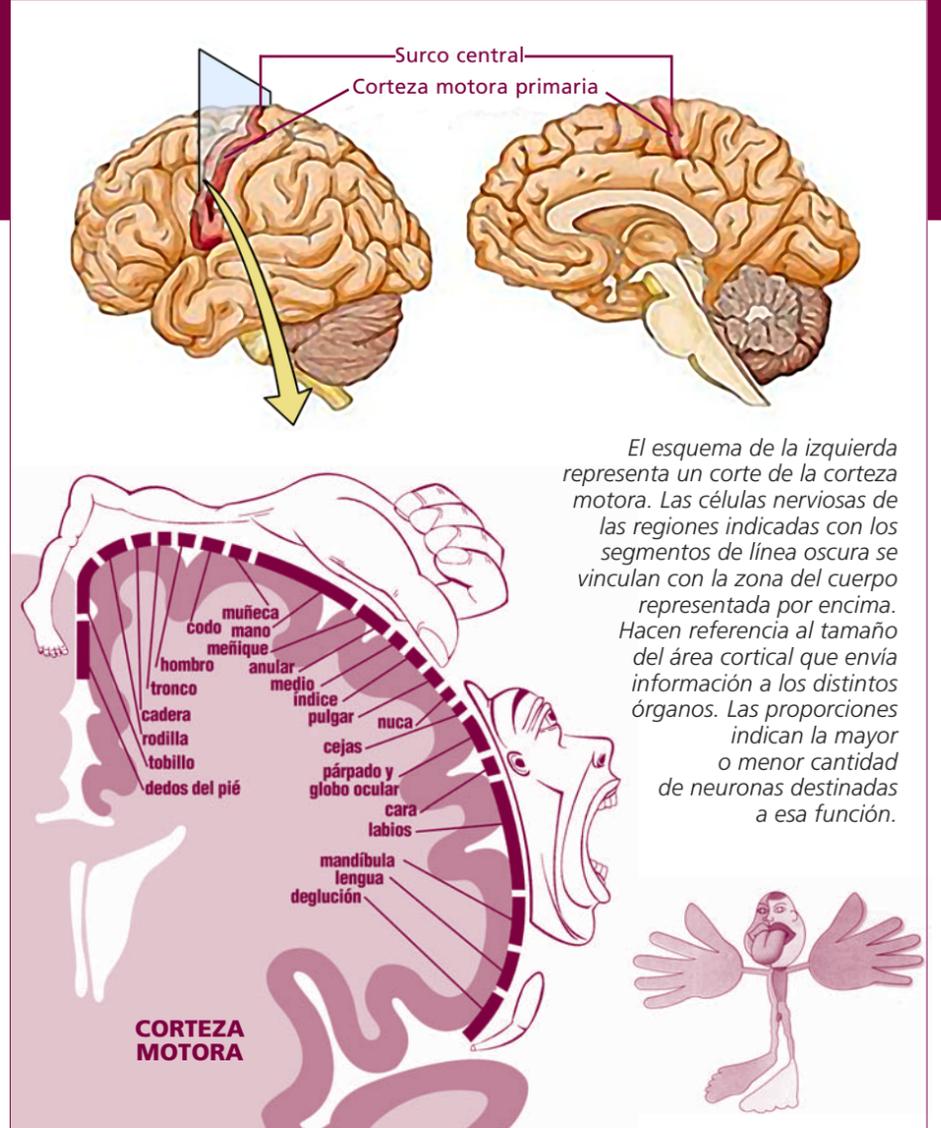
•**Límites externos:** están representados por las dificultades en la precisión que genera el medio ambiente (clima extremo, oscuridad), otras fuerzas pasivas (elementos o máquinas), el propio cuerpo (elasticidad, movilidad, fuerza), el cuerpo del otro. (Ver póster, donde se desarrolla en detalle un cuadro de la ejecución del movimiento complejo).

Bases neuroanatómicas y neurofisiológicas

(Fuente de las imágenes y gráficos: Purves y colaboradores)

Todos los movimientos, conscientes e inconscientes, se basan en contracciones musculares dirigidas por las estructuras del sistema nervioso central: la médula y sus nervios raquídeos son la "vía final común" que llega hasta los músculos para concretar la ejecución. Esta vía sólo realiza reflejos simples; está regulada por estructuras suprasegmentarias (por encima de la médula) como el tronco encefálico (bulbo raquídeo, protuberancia y mesencéfalo), el cerebelo, los núcleos basales, el diencéfalo (tálamo, subtálamo y metatálamo). A través de ella se logran movimientos automatizados, más precisos, planificados y coordinados, ajustados al objetivo que desencadenó la corteza cerebral (movimiento voluntario).

Los sistemas superiores encefálicos gobiernan la ejecución satisfactoria de actos motores complejos, modulando los circuitos inferiores, siendo controlados y coordinados gracias a la información sensitiva, perceptiva y cognitiva del resto de las estructuras suprasegmentarias y subcorticales (ver gráfico de la derecha).

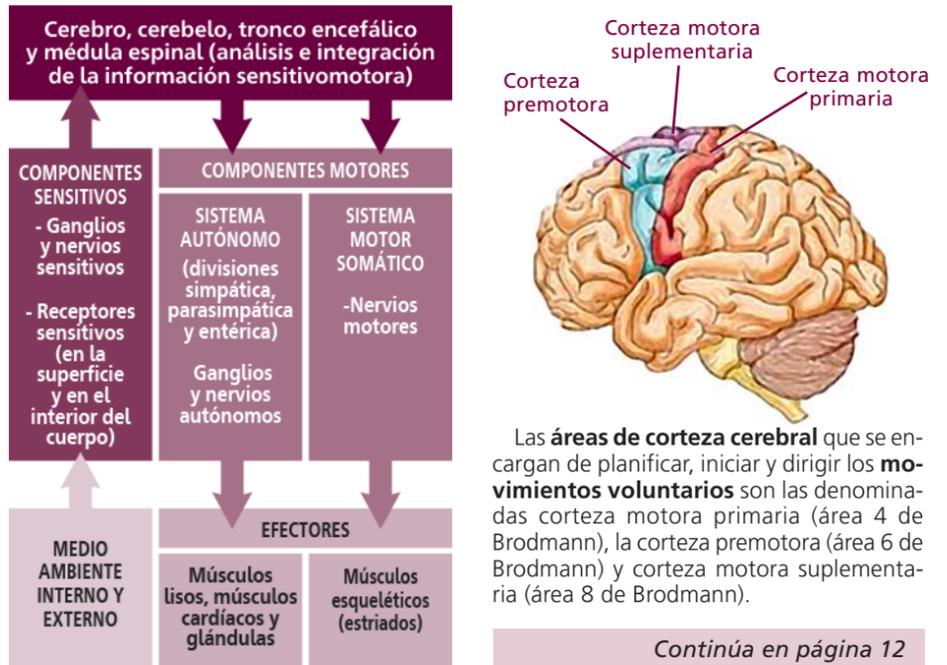
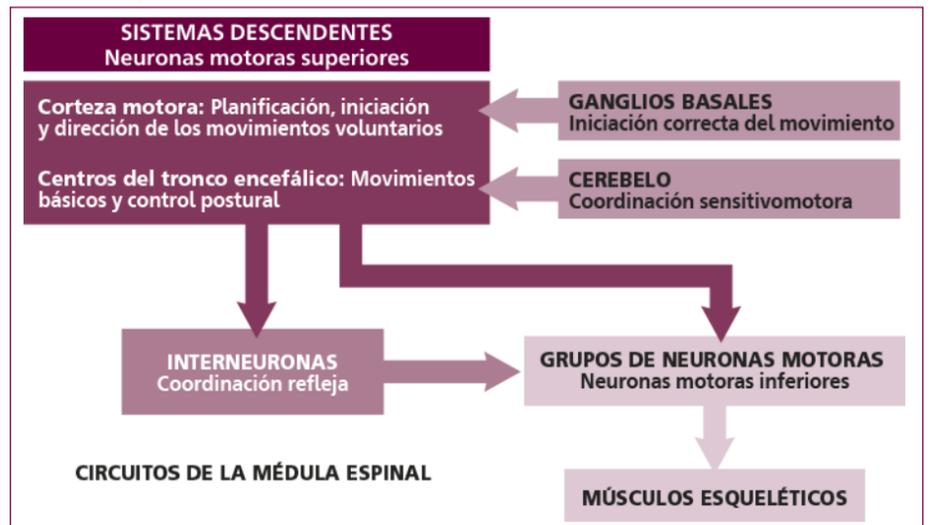


El esquema de la izquierda representa un corte de la corteza motora. Las células nerviosas de las regiones indicadas con los segmentos de línea oscura se vinculan con la zona del cuerpo representada por encima. Hacen referencia al tamaño del área cortical que envía información a los distintos órganos. Las proporciones indican la mayor o menor cantidad de neuronas destinadas a esa función.

Redes de conexiones neuronales y circuitos sensitivo-motores

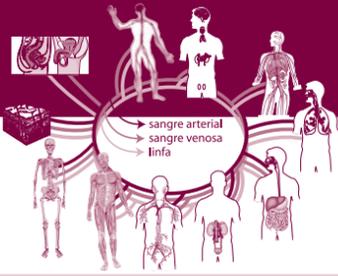
Los reflejos más simples, se relacionan con circuitos sensitivo-motores de la médula que se encargan de los reflejos de estiramiento o feedback positivo (huso neuromuscular), del reflejo de inervación recíproca, el reflejo de feedback negativo (órgano tendinoso de Golgi), el reflejo de flexión y extensión cruzada.

Todos estos reflejos están controlados por neuronas superiores de la corteza cerebral, núcleos del tronco encefálico como los vestibulares y formación reticular. Estos circuitos superiores son esenciales para el control de los movimientos voluntarios, siendo el **nexo entre pensamiento y acción**. Los circuitos que involucran al tronco encefálico integran la información vestibular, somatosensitiva y visual para ajustar los movimientos reflejos medulares, los movimientos básicos de dirección del cuerpo y el control de la postura (ver gráfico inferior sobre las estructuras control motor).



Las **áreas de corteza cerebral** que se encargan de planificar, iniciar y dirigir los **movimientos voluntarios** son las denominadas corteza motora primaria (área 4 de Brodmann), la corteza premotora (área 6 de Brodmann) y corteza motora suplementaria (área 8 de Brodmann).

Continúa en página 12



Viene de página 11

Otro circuito que interviene en la coordinación de los movimientos es el que involucra al cerebelo y sus conexiones con el tronco encefálico y médula, cuya función principal es corregir los errores de movimiento al comparar las órdenes producidas en la corteza cerebral y el tronco encefálico con la retroalimentación sensitiva de los movimientos que realmente se han ejecutado. En estos circuitos cerebelosos también subyacen ciertos aspectos del aprendizaje motor.

También es necesario mencionar el **circuito que integran los núcleos basales** (en la profundidad del cerebro) el subtálamo y el tálamo con sus conexiones relacionadas en la planificación y la modulación del movimiento voluntario. Estas conexiones forman lo que se denomina **circuitos extrapiramidales** (a diferencia de la vía piramidal o corticoespinal, que se origina en corteza).

Integración para la ejecución del movimiento

El comienzo y la ejecución de cada movimiento se basa en la información respecto del objetivo o intención del movimiento, del contexto, del estado de las partes del cuerpo que lo pondrán en marcha. Esta integración motora requiere de retroalimentación del sistema motor y del medio ambiente.

Los circuitos del cerebelo y los núcleos basales incluyen el procesamiento de señales de las vías sensitivas secundarias y áreas de la corteza de asociación.

Los núcleos basales participan en la planificación de los movimientos complejos y el cerebelo en la ejecución coordinada de los movimientos continuos; ambos circuitos sirven para la planificación, iniciación, coordinación, guía y terminación apropiada de los movimientos voluntarios. La organización de estos circuitos y conexiones producen patrones característicos de actividad neuronal en cada estructura que los integra modulando los aspectos específicos del movimiento.

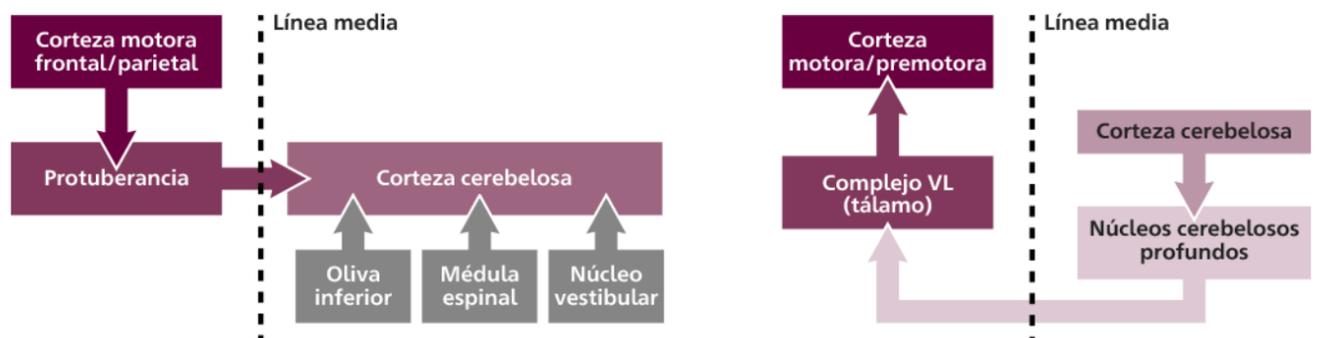
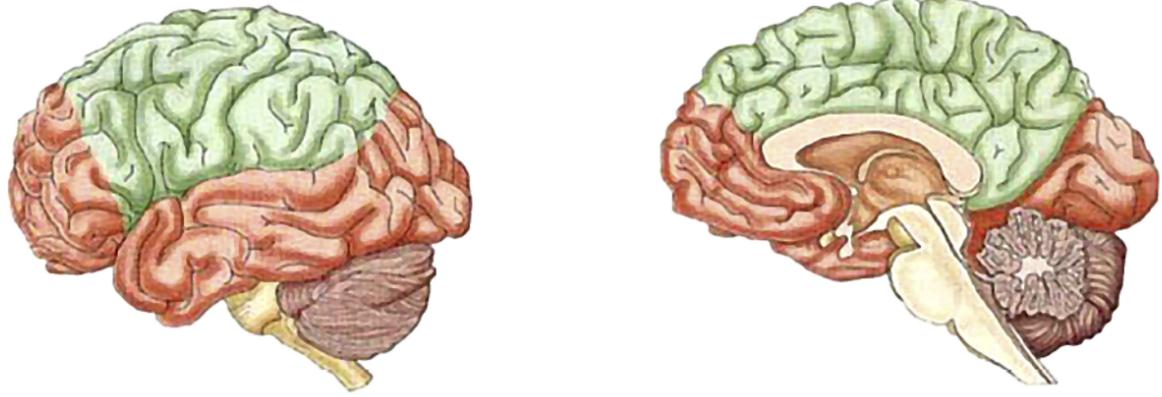
En general las señales de los núcleos basales preceden al inicio del movimientos (idea, planificación) mientras que las señales cerebelosas coinciden con la ejecución de los movimientos particulares corrigiendo los errores mientras se está realizando el movimiento, por lo que brinda la posibilidad de modificar el movimiento frente a circunstancias no anticipadas en comparación con patrones de actividad convergente, brindando precisión en la ejecución.

Estas estructuras son tan importantes para la planificación y ejecución de los movimientos como para el aprendizaje y la memoria de tareas motoras complejas.

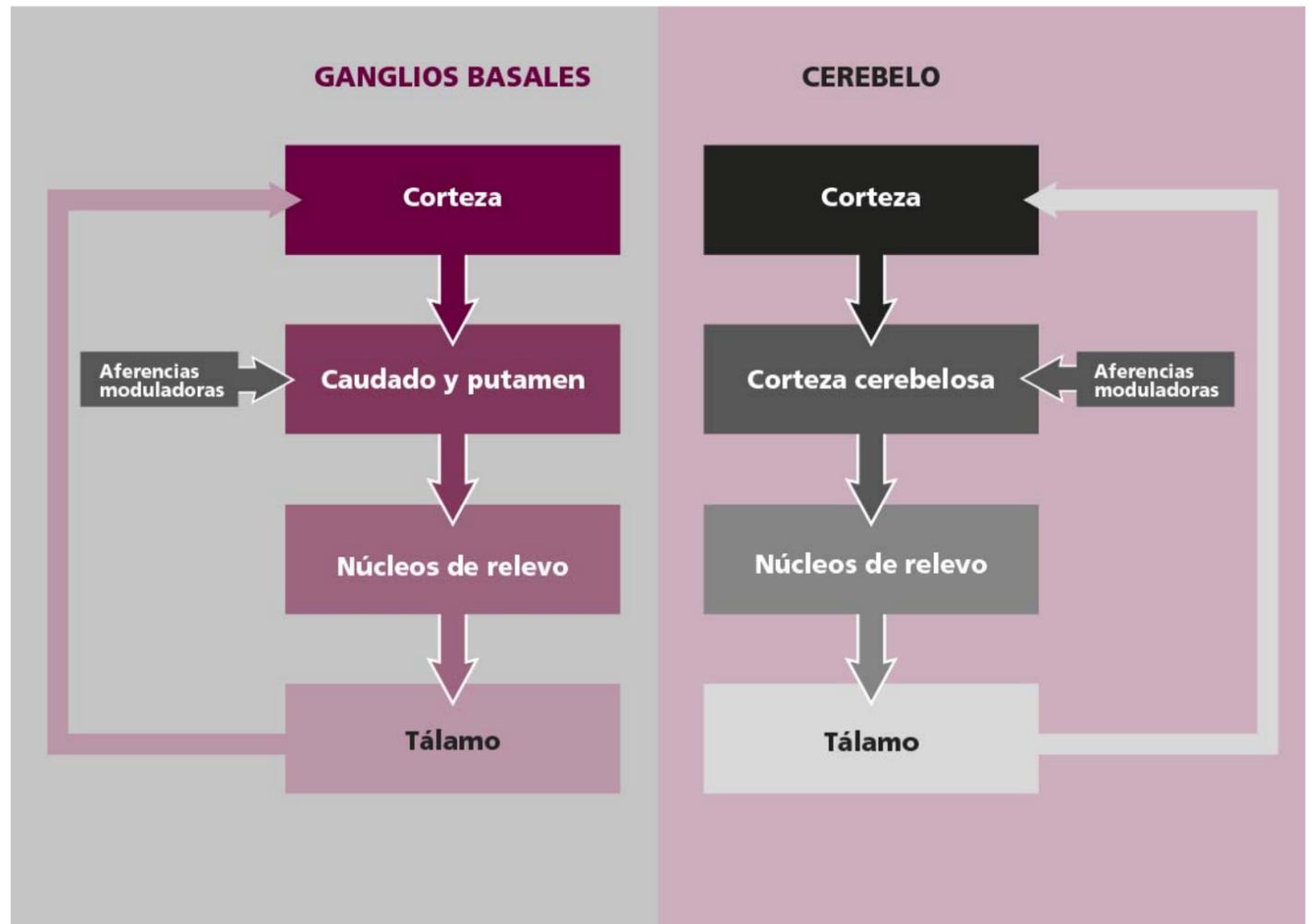
La **Dra. Cristina Oleari** es Kinesióloga Fisiatra (UBA). Profesora Titular de la Cátedra de Biomecánica y Anatomía Funcional en la Carrera de Kinesiología y Fisiatría de la Facultad de Medicina de la UBA, y de la Universidad Favaloro.

Coordinación cerebelosa

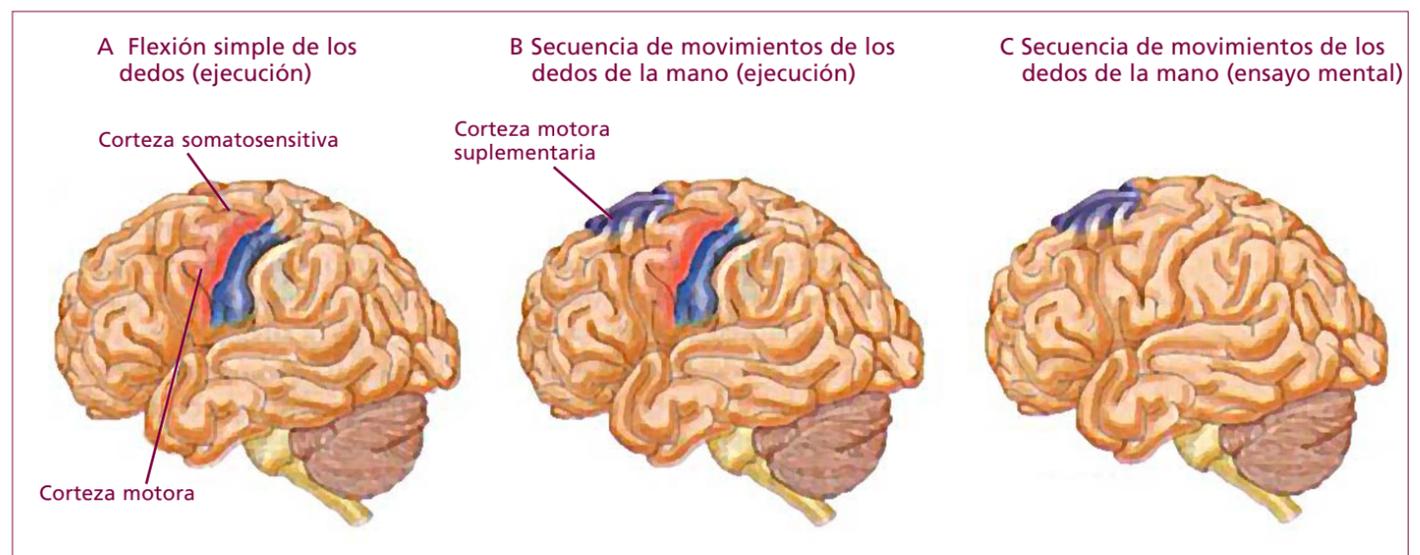
Áreas corticales que proyectan hacia el cerebelo

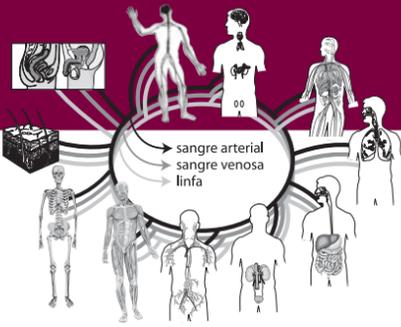


Modulación del movimiento, planificación y coordinación



Idea motriz, programación y ejecución motora





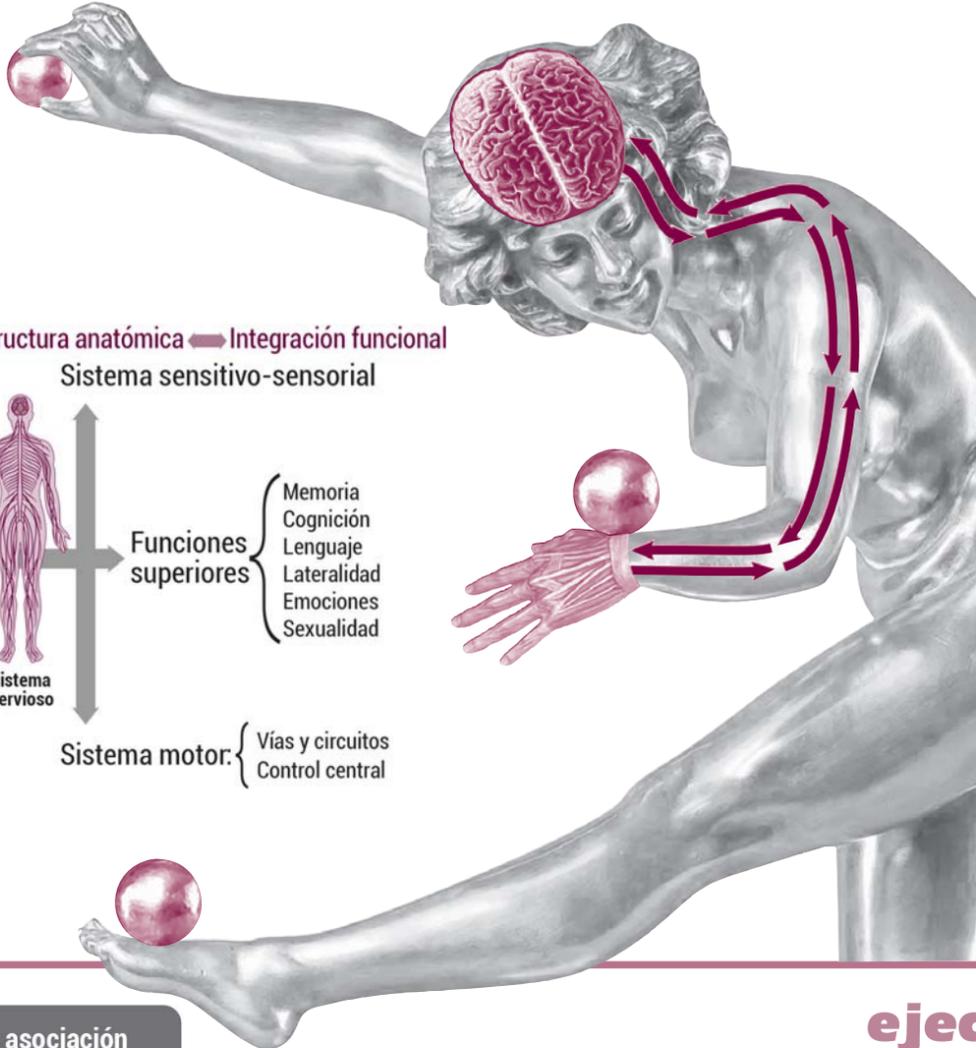
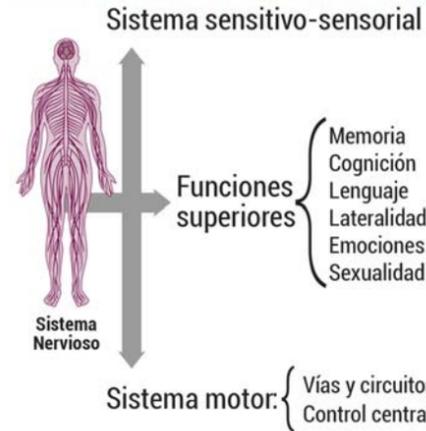
Diversos autores la definen como el orden secuencial de movimientos, consecuencia del ajuste entre excitaciones e inhibiciones de estructuras interconectadas del sistema nervioso central.

Idea y realización: Lic. Julia Pomiés
 Ilustraciones: Rubén Longas
 Asesoramiento y supervisión:
 Dra. Cristina Oleari
 (Kinesióloga, Fisiatra)

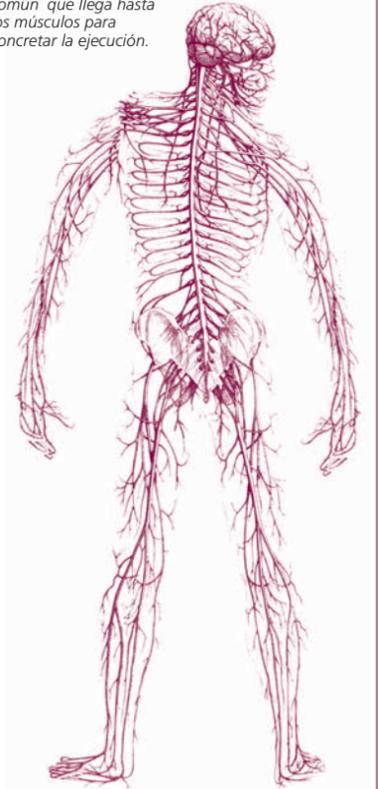
Integración sensorial y aprendizaje motor

El proceso de integración sensorial es automático en la mayoría de las personas, en general nadie piensa en esto de manera consciente. La integración sensorial se define como el acto de organizar las sensaciones para su uso. A través de los sentidos obtenemos datos sobre las condiciones físicas de nuestro cuerpo y del medio que nos rodea. El cerebro localiza, clasifica, ordena las sensaciones. Cuando estas están organizadas e integradas el cerebro las utiliza para crear percepciones. Percibimos nuestro cuerpo, a otras personas y objetos porque nuestro cerebro ha integrado los impulsos sensoriales en formas y relaciones plenamente significativas. La integración sensorial o sensitivo-motora, se relaciona con el aprendizaje motor a través de la riqueza de experiencias corporales, la memoria corporal, la efectividad del movimiento. La manera de aprender y comportarse son manifestaciones externas del proceso interno de integración sensorial. Más del 80% del Sistema Nervioso participa en el procesamiento u organización de los impulsos sensoriales. La integración sensorial es el proceso de organizar los impulsos sensitivos-sensoriales para que el cerebro produzca respuestas corporales prácticas y genere percepciones, emociones y pensamientos. Selecciona, ordena y agrupa todos los datos sensoriales en una función cerebral completa y compleja. (Jean Ayres 2008)

Estructura anatómica → Integración funcional



Todos los movimientos, conscientes e inconscientes, se basan en contracciones musculares dirigidas por las estructuras del sistema nervioso central: la médula y sus nervios raquídeos son la "vía final común" que llega hasta los músculos para concretar la ejecución.



Motivación

• Voy a hacer mi firma

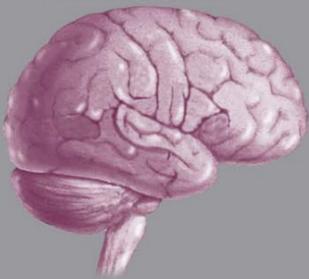
Corteza de asociación de orden superior



Contexto

- ¿Dónde?
- ¿De qué tamaño?
- ¿Con qué velocidad?
- ¿Sentado o de pie?
- ¿Con lapicera o lápiz?
- ¿Que sea legible?

Corteza de asociación sensitivomotora



Estado

- ¿Con qué velocidad se está moviendo mi mano?
- ¿Dónde está mi muñeca, mi antebrazo, mi codo, el brazo, el hombro?
- ¿Cuánta es la resistencia del lápiz y el papel?
- ¿Miro al papel o alguna otra cosa?

Sistema vestibular

Sistema visual

Sistema somático

Médula espinal

Corteza de asociación sensitivomotora

Ganglios basales

Corteza motora

Cerebelo

ejecución de un movimiento complejo

Este cuadro grafica la diversidad de elementos involucrados en la ejecución de un movimiento complejo, tomando como ejemplo la realización de una firma



Ejecución de la firma

La ejecución coordinada resulta de un patrón dinámico-motriz que cumple con los objetivos del movimiento desencadenado (movimiento voluntario). A través de la coordinación, los músculos se integran de modo eficiente para la realización de un movimiento específico o una serie de movimientos encadenados, por lo que a través de esta cualidad el movimiento presenta una dirección y secuencia significativa y ordenada. Para ello se involucran estructuras subcorticales del sistema nervioso central como los núcleos basales, el subtálamo, el tálamo, el tronco encefálico, el cerebelo y la médula.

Esferodinamia para niñ@s

un recurso lúdico y organizador del movimiento

escribe Natalia Guilis

Cuando hablamos de esferodinamia, pensamos necesariamente en el valioso recurso facilitador que nos brinda la pelota: el contacto, la textura, el volumen, la dinámica de movimiento que propone el hecho de subirnos sobre ella es una experiencia enriquecedora, más allá de la consigna del docente y de la intención de la clase. Sabemos de todos los estímulos que a partir de la pelota recibe nuestro sistema sensorio motor, sin descartar los efectos psicoemocionales. También pensamos en la esfera como objeto utilizado en la acción dinámica: Al ponerla en movimiento, uno se mueve con ella y con el movimiento de ella; ese movimiento de la esfera surge como prolongación del yo, que ayuda a investir el espacio y a darnos seguridad en él.

A la pelota podemos abrazarla, tocarla con diferentes partes del cuerpo; podemos ser tocados por ella, lanzarla, rebotarla; podemos sentarnos, balancearnos en diferentes planos de nuestro cuerpo en el espacio, invertir la relación con la gravedad, hacer equilibrios, acostarnos sobre ella, deslizar, rodar, atravesar; transformarla en otros objetos: la pelota puede dejar de ser pelota y ser barco, tambor, panza, nariz o sombrero... ventanas que se abren al juego y a la exploración.

Para que cada una de estas acciones suceda, es necesario apelar a la capacidad que tiene nuestro sistema de emitir impulsos nerviosos. Esta coordinación habla de un complejo de movimientos que tienen una finalidad, un sentido.

En las clases de esferodinamia para niñ@s, tenemos en cuenta ciertos principios de la técnica como son los apoyos (el ceder), los empujes, las proyecciones (tirar, alcanzar) y el sostén; a través de estos principios y a partir de una mirada del movimiento evolutivo entramos al terreno de los **patrones de movimiento**. Estos patrones, o modelos, están potencialmente latentes en todos nosotros y se organizan por etapas a partir de la fuerza de gravedad, durante el primer año de vida. A medida que el niño se vuelve más seguro en su medioambiente, en el sentido de sí mismo y en su habilidad para desenvolverse en el mundo a través de sus propias acciones, desarrollará una curio-



sidad lúdica acerca de este mundo. En relación al desarrollo del sistema nervioso, el movimiento sigue a la intención de la mente. La presencia del estímulo apropiado activa el deseo, la intención y la voluntad para moverse, y luego para dominar nuevos niveles de habilidad del movimiento, plasmando este potencial latente dentro del sistema nervioso.

En nuestras clases para niñ@s observamos si estos patrones están presentes y facilitamos a través del movimiento estas conexiones, de modo de ampliar el vocabulario de movimiento, la integración y organización del sistema. A cada etapa de integración psicoafectiva del movimiento corresponden, en efecto, actividades simbólicas cuya comprensión, evolución y desarrollo son parte de nuestra acción educativa. La apertura de nuevos patrones puede ser un camino hacia sensaciones nuevas y otras formas de comportamiento, de pensamiento y de acción expresados a través del cuerpo.

Nuestro trabajo se enmarca en el campo de la educación somática, donde cuerpo/mente son una

unidad indisoluble y subjetiva, donde sabemos que el sistema sensorio motor no escapa a lo biopsicosocial. Es por esto que en nuestras clases observamos las dinámicas grupales y fomentamos la creatividad y el disfrute del cuerpo en movimiento a través del juego. Pensamos que lo lúdico, además de estar a tono con un lenguaje común al momento evolutivo, abre caminos de exploración y conocimiento; también consideramos que un espacio cálido, de sostén y contención, brinda la seguridad necesaria para el aprendizaje. Aprender en y con el movimiento es el sentido de nuestra tarea. Como lo dijo Moshe Feldenkrais: "el movimiento es vida, la vida es un proceso, mejorar la calidad del proceso es mejorar la calidad de la vida misma".

Natalia Guilis, bailarina, educadora somática, docente en la Escuela de Esferabolones donde dicta, junto a Marita Filipini, seminarios de especialización en esferodinamia para niñ@s. Coordina grupos de movimiento y esferodinamia para niñas y niños de 1 a 12 años, en Casaviva-centro de actividades corporales. www.casaviva.com.ar



Eutonía

conciencia del movimiento

escribe: Ana Lía Castelló

Cuántas veces nos dijimos: "hoy no coordino"... ¿Nos detuvimos a pensar a qué se debía esa incoordinación? Esa afirmación se relacionaba ¿con los movimientos corporales, con la verbalización, con la memoria en el orden de actividades que teníamos que cumplir? Tal vez simplemente percibimos nuestra falta de sincronía, pero no nos detuvimos a observar qué pasaba realmente.

Situaciones como ésta nos atraviesan a diario y lo cierto es que sin conocer acabadamente la causa, el cuerpo nos está informando que algo sucede, desde un simple cansancio general a una posible lesión orgánica.

La coordinación de las funciones en el cuerpo humano requiere de la participación de nuestros

sistemas internos. Sistema nervioso y sistema endócrino logran integrar sus circuitos para alcanzar un objetivo o cumplir una función cualquiera, sea caminar, bailar, dormir, pensar...

Cada movimiento analítico forma parte de una sinergia memorizada que vuelve a la conciencia para su utilización. El cuerpo todo se dispone a una actividad, haciendo ajustes de equilibrio y coordinación, las temperaturas se regulan para adaptarse a los requerimientos, la circulación se distribuye según la demanda de oxígeno, los sentidos se agudizan en función al objetivo. Un organismo en equilibrio es un organismo coordinado.

¿Qué nos pasa cuando nos sentimos incoordinados y perdemos el equilibrio interno? Podemos de-

cir que se altera la organización interna, la homeostasis.

¿Cuáles son las herramientas de la Eutonía para restablecer nuestros sistemas?

La Eutonía nos propone ante todo un **estado de conciencia**, al dirigir la atención al cuerpo aumenta nuestra capacidad de percepción que a través de los receptores ubicados en los distintos tejidos, darán paso a sensaciones conscientes, tensiones, asimetrías, zonas del cuerpo no percibidas o doloridas. Todos estos registros serán decodificados por el sistema nervioso, quien a su vez elaborará una respuesta.

Detenerse para hacer esta observación inicia un camino de organización interna. Esta quietud aparente es el comienzo de la activi-

dad eutónica. A medida que la persona va reconociendo sus estados, podrá utilizar los Principios de la Eutonía para restablecer su salud. Y se podrán utilizar movimientos dinámicos que ayudarán a recuperar las funciones perdidas.

Trabajé con un alumno que permaneció en cama a lo largo de dos meses, consecuencia de una operación de cadera. Al querer incorporarse la falta de coordinación, de equilibrio y fuerza impedían que pudiera mantenerse de pie sin ser asistido. No lograba caminar, ya que sus piernas "no respondían como él quería" según me decía, por falta de coordinación.

Iniciamos la actividad trabajando la **conciencia ósea**, acostado en la cama con distintas propuestas mi alumno fue sintiendo sus huesos. Continuamos con actividades de **contacto** de los pies con el suelo, para percibir sus apoyos y la descarga de peso. Y a medida que su percepción mejoró, fue parán-

dose sin asistencia. En posición de pie nos enfocamos en su **eje corporal**, la percepción de la columna vertebral y el registro de contornos y volúmenes del cuerpo, permitió reforzar su ubicación espacial. Realizamos **movimientos dinámicos** que facilitaron la caminata, trabajando con **transferencias de peso** de un miembro inferior a otro mediante **balanceos** a un ritmo lento y sostenido que mejoraron la coordinación. El alumno luego de un tiempo pudo sentirse seguro y caminar solo, sin temor a caerse. Me comentó en los últimos encuentros "siento seguridad, cuando siento mis pies en el piso".

La práctica de la Eutonía requiere un espacio personal, un tiempo dedicado a la propia escucha y una acción determinada para equilibrar funciones. Regularizar las funciones internas, permitirá una mejora en la coordinación psicomotriz.

Ana Lía Castelló es Lic. en Kinesiología / Eutonista N° socio 168.

Coordinar para

escribe: **Beatriz Conte**

liberar la danza

El cuerpo puede realizar acciones como rotar, estirarse, saltar y girar variando estas acciones físicas y utilizando una dinámica distinta. Los seres humanos pueden crear un número ilimitado de movimientos corporales. El bailarín con el entrenamiento de las diferentes capacidades físicas como resistencia aeróbica, anaeróbica, fuerza, potencia y en especial con el desarrollo de la coordinación neuromuscular relacionada con el equilibrio, agilidad y habilidad, pueden llevar estos movimientos a la máxima expresión artística.

¿Cuántas veces hemos hablado de la importancia de tener un buen control sobre nuestro cuerpo? Saber cuáles son los movimientos adecuados para cada rutina y cada ejercicio es fundamental para poder desarrollar los entrenamientos satisfactoriamente y evitar posibles problemas.

No todos tenemos la misma capacidad de control sobre nuestro cuerpo. Hay gente que no coordina adecuadamente las diferentes partes que lo componen y por lo tanto el efecto de los ejercicios en muchos casos no es el mismo que podemos conseguir con una correcta ejecución.

Es importante que sepamos los beneficios que una adecuada coordinación corporal nos va a brindar. El baile contribuye a ejercitar la coordinación y agilidad de movimientos, así como el equilibrio.

Coordinación: un entrenamiento conciente

Todos coordinamos en mayor o menor medida. El aprendizaje de las diferentes clases de danza contribuye a mejorar este aspecto pero de forma racional.

Es probable que la coordinación neuromuscular sea la que se aborde con más frecuencia en una clase de técnica de danza, completando así la tercera fase de la preparación física que corresponde a la preparación física específica que engloban todos los ejercicios con unas características idénticas a la actividad practicada en escena (ver Kiné Nro 140).

Se basa en la repetición de combinaciones de ejercicios dividiendo en partes las coreografías que el bailarín presentará en escena. La técnica al servicio del gesto artístico, de la expresividad.

Más allá de los parámetros fisiológicos esta condición física también implica equilibrio, agilidad y habilidad.

La coordinación neuromuscular puede afectar positivamente los niveles de fortaleza muscular controlando la selección del número de fibras musculares adecuado en el momento adecuado. O sea que los bailarines pueden adquirir una mayor capacidad de usar sólo los músculos requeridos para realizar un determinado movimiento y mantener así unos niveles de energía suficientes y reducir el cansancio.

Es la calidad artística que surge con una condición física entrenada.

En otras palabras, los bailarines pueden llegar a ser más hábiles en el reclutamiento de los músculos necesarios para obtener un cierto movimiento y por lo tanto ser más eficientes en la interpretación de sus emociones.

La coordinación es la dirección que permite encadenar los movimientos en secuencias significativas ordenándolos u oponiéndolos. Existe una coordinación inconsciente en los hábitos y conductas diarias que surgen de la interacción del ser humano con el medio.

Esta es la que predomina y está condicionada por el sistema nervioso central.

Distinguimos la coordinación fina donde participa un reducido grupo muscular y exige una acción sutil y precisa y la gran coordinación, ésta se refiere a estructuras de movimientos mayores con la percepción de mayor cantidad de grupos musculares.

El perfeccionamiento de la coordinación se logra a través de la ejercitación o entrenamiento. Cuanto más se entrena un ejercicio más liberado se ve el cerebro del control del mismo y más inconsciente es el proceso.

De esta manera es más descansada la actividad cerebral y el movimiento es más controlado.

Recordemos que los métodos de entrenamiento que suelen estar basados en la tradición, no bastan para preparar a los bailarines para aquellos aspectos físicamente más exigentes de los espectáculos de danza.

Por esta razón, y con un mayor conocimiento de las necesidades artísticas y atléticas de los bailarines de diferentes géneros, ya no resulta aceptable formar a los bailarines sin prepararlos fisiológicamente para las exigencias del trabajo coreográfico actual.

Una buena condición física es clave a la hora de reducir el riesgo de lesiones, mejorar la interpretación y garantizar una larga carrera como bailarín.

Así como en la clase de ballet en la barra se desarrollan ejercicios y movimientos básicos como los *plies*, *battements*, *tendus*, *développés*, en el centro se realizan combinaciones de los ejercicios ejecutados en la barra de manera fluida y el movimiento constante de brazos y cuerpos siendo esta parte de la clase la más compleja. En ella la coordinación neuromuscular es la clave. Acompañados siempre con las directivas de un buen docente y con la musicalidad como concepto ligado a la naturaleza misma del baile.

La coordinación es un complemento a las capacidades físicas básicas para hacer movimientos o desarrollar el gesto. Es la sincronización bajo parámetros de trayectoria y movimiento del desarrollo de la técnica de ballet.

El resultado es una acción intencional sincrónica y sinérgica.

El mecanismo es una integración del sistema nervioso, esquelético y muscular.

Beatriz Conte, es Kinesióloga Fisiatra (UBA). Con formación en diversas disciplinas corporales (RPG, Eutonía, Stretching Global Activo, Método Tres Escuadras, Anclaje Miofascial, Danza, Yoga).



Coordinación en danza clásica

escribe **Liliana Cepeda**

repetición + intensidad

Coordinar, del latín "*Coordinare*", significa -según el Diccionario de la Real Academia Española- "unir dos o más cosas de manera que formen una unidad o un conjunto armonioso". La segunda acepción indica "dirigir y concertar varios elementos". Las dos se refieren a un ordenamiento y a un modo de reunir las partes en un todo de un modo afinado.

En la danza, la coordinación permite que el cuerpo funcione de manera correcta, eficiente y sin errores. Los movimientos voluntarios, como caminar, saltar, sentarse o pararse, requieren una adecuada coordinación.

El mayor trabajo durante una clase de danza apunta al pulido del instrumento que es el cuerpo, para que logre **precisión, eficacia, economía de energía, armonía**. Esto no es posible si las diferentes partes del cuerpo no están alineadas; para eso cada músculo debe aprender a contraerse y relajarse de manera eficaz ya que, de lo contrario, la energía se desperdicia en recorridos innecesarios.

Una correcta coordinación va a depender de varios factores, principalmente, del grado de entrenamiento, la edad, el aprendizaje, la carga emocional y cultural con respecto a la propia capacidad motriz.

La tensión nerviosa, un estado de ansiedad general hacen que se produzcan movimientos desorganizados, es decir descoordinados. Por otro lado, un estado de excesiva relajación implica falta de atención y poca disponibilidad para el movimiento.

En la danza clásica se necesita entrenar cada músculo o grupo muscular, para desarrollar sus capacidades propias ya que el cuerpo funciona como una máquina maravillosa, pero, si uno de sus engranajes tiene alguna parte desalineada o de menor tamaño (desarrollo) que las otras, o si no tengo conciencia de determinado músculo, no sé cuánta capacidad de contracción o de elongación dispone. A su vez si no lo entreno lo suficiente en su trabajo específico, no le pulo el movimiento a través de distintos ejercicios, cuando necesite coordinarlo con otros grupos musculares para un movimiento complejo, es probable que se contracture o simplemente, no reciba el mandato de acción, por falta de entrenamiento para responder a diversas órdenes, con lo cual no podrá responder a una de conjunto.

La coordinación se puede entrenar mejorando la técnica de uno o varios movimientos mediante la **repetición**. De este modo el sistema nervioso podrá adquirir más precisión, usando menos fuerza y a la vez **automatizándolo**, para que no necesitemos tanta concentración como al principio. Además, la coordinación complementa las capacidades físicas básicas (condiciones), para convertir el movimiento en un paso de Danza y luego en una coreografía. En ese sentido, la clase de Danza Clásica tiene un método muy aceitado de aprendizaje en los alumnos principiantes con la repetición de movimientos básicos en la barra, para eliminar el problema del equilibrio, que luego se irán volviendo más complejos con el uso de movimientos de brazos, torso y cabeza.

La **repetición, intensidad y precisión**, son los ejes del trabajo corporal si se quiere tener buena coordinación.

Finalmente, me interesa destacar algunas problemáticas que no suelen tenerse en cuenta, a la hora de trabajar la coordinación: una es la **herencia cultural familiar y social**, el permiso o importancia que se le da al desarrollo de las habilidades corporales; y otra, el famoso **bullying familiar**, del cual casi nunca se habla.

Por un lado, está el hecho de que socialmente se valora como "mejor" el desarrollo de una carrera que use el "intelecto" como herramienta principal. Y se desvaloriza cualquier carrera vinculada al cuerpo... Educación física, gimnasia, deporte, teatro, danza... Todas ellas se consideran más adecuadas para chicas y muchachos a los que "no les da la cabeza" para encarar un estudio más "serio". Incluso en el campo artístico...

Y, por otra parte, están los mensajes negativos con respecto a la capacidad corporal, esas frases típicas de algunas madres, padres, hermanos... "sos un patadura", "qué torpe", "que te hacés la bailarina si no tenés condiciones", "sos muy petisa (o muy alta, o muy gorda...)" y otras similares, igualmente crueles, que horadan la autoestima y generan inhibición, ansiedad o angustia a la hora de intentar coordinar los movimientos para bailar.

Liliana Cepeda es Bailarina, coreógrafa, docente de Danza Clásica y Barre a terre.



Escuela Nuad Thai

Formación Tradicional

Masaje y Técnicas Externas de las Tradiciones Thai y Lanna

La Escuela Nuad Thai sigue las enseñanzas de sus profesores, médicos tradicionales tailandeses, para continuar con la difusión y enseñanza de contenidos de las tradiciones Tailandesa y Lanna.

Face: [escuelanuadthai](https://www.facebook.com/escuelanuadthai)

escuelanuadthai@gmail.com

INVESTIGACIÓN EN MOVIMIENTO

PROFESORA: OLGA R. NICOSIA

Talleres mensuales - CLASES ON LINE

4832-9427 / (15) 4973-8425 / olganicosia@gmail.com
Visite www.saludypc.com

coordinación: el espacio vacío

escribe Carlos Trosman

«Treinta rayos convergen en el buje: es este vacío lo que permite al carro cumplir su función.

Los cuencos están hechos de barro hueco: gracias a esta nada, cumplen su función.

Puertas y ventanas se horadan para crear una alcoba, pero el valor de la alcoba estriba en su vacuidad.

Así, lo que es, sirve para ser poseído,
y lo que no es, para cumplir su función.»

-TAO TE KING

Podríamos pensar qué relación existe entre la coordinación muscular, la coordinación del trabajo corporal y la coordinación de grupos. Algo que tienen en común es su relación con el orden, como los números ordinales: qué va 1°, qué va 2°, qué va 3°, y así sucesivamente. A diferencia de los números cardinales que determinan cantidades, aquí lo importante es el lugar, el orden asignado.

Claro que dentro de lo abstracto del número, del orden numeral, incluimos nuestra escala de valores, de importancia, de preponderancia subjetiva, conciente e inconsciente, de lo que estamos ordenando y co-ordenando o ayudando a ordenar. ¿Coordinar es ayudar a ordenar? En esta pregunta comienzan a separarse los territorios. En lo que hace a la coordinación muscular, el cerebro, como centro del Sistema Nervioso, no ayuda a ordenar, sino que establece un orden que permite la realización de las acciones: la contracción de algunos músculos, la relajación de otros. Estaríamos refiriéndonos aquí a lo biológico, presente en toda acción como caminar, por ejemplo. Pero sabemos que el cuerpo es un territorio atravesado, tejido, tramado también por lo pulsional y por lo social, y que estos aspectos también

están presentes en cualquier acto aparentemente mecánico o "natural" como caminar: cada persona camina diferente, trasladada el eje del cuerpo en forma distinta, puede tener los "hombros cargados" o la "cola parada" o "arrastrar los pies" o "mirar al piso" o tener la "nariz levantada". Esto nos puede estar confirmando que la coordinación muscular no es meramente biológica, sino que está cargada de sentido (por nosotros y por los otros), tanto conciente como inconcientemente, que lleva implícito un orden de calidades y cualidades y que los cuerpos se mueven como los personajes que creemos que somos, en un escenario interno que también es coordinado por nuestra subjetividad. Al observar la escena de esta persona caminando en su forma particular, la subjetividad de los otros colocará sus propios sentidos. No todos vemos la misma escena, aunque estemos mirando el mismo cuadro; no hay un solo significado para cada significante, ni para cada señal. Es en este vacío del sentido inmediato y unívoco, en esta multiplicidad de significados, donde se produce la subjetividad.

Este juego de subjetividades está presente entonces, en toda actividad humana, ya sea "individual" o "grupal", y también en

los diferentes espacios: íntimo, privado o público, en el que nos movemos.

Los significados congelados impiden la circulación de la energía, la producción de subjetividad. Por eso es importante que el coordinador mantenga su abstinencia, su función de **espacio vacío** para que cada uno pueda nadar hacia el objetivo que considera importante en su vida dentro de un mar de significados. Esta abstinencia no debe entenderse como un absoluto que por definición es imposible, ya que también el coordinador tiene una ideología que sostiene su forma de interpretar el mundo, sino como una dirección de la tarea que favorezca la plasticidad del cuerpo y de la mirada.

La propuesta es no poseer al paciente o al alumno cargándolo con nuestros significados, sino dejar que sean ellos quienes se apropien de sus significados, de su esfuerzo, de sus imágenes, de su creación.

Shunryu Suzuki escribió "Mente zen, mente de principiante", refiriéndose a la necesidad de mantener la atención pero con la mente abierta para poder aprender.

En el Tiro con Arco (*Kyu-Do*) de la Arquería Tradicional Japonesa el entrenamiento procura lograr una acción deliberada que suceda como una *no acción*, con naturalidad. Que el esfuerzo de tensar el arco y apuntar (la dirección de la tarea) se conjugue con el desprendimiento y la relajación para acertar (el espacio vacío). "Es decir que intencionadamente he de perder la intención" (Eugene Herrigel, *Zen en el Arte del Tiro con Arco*, Ed. Kier). Uno es el arco, uno es la cuerda, uno es la flecha y el blanco, y el disparo certero siempre impacta en el arquero. El coordinador percibe los efectos de sus intervenciones y se mantiene disponible, aunque no de cualquier modo.

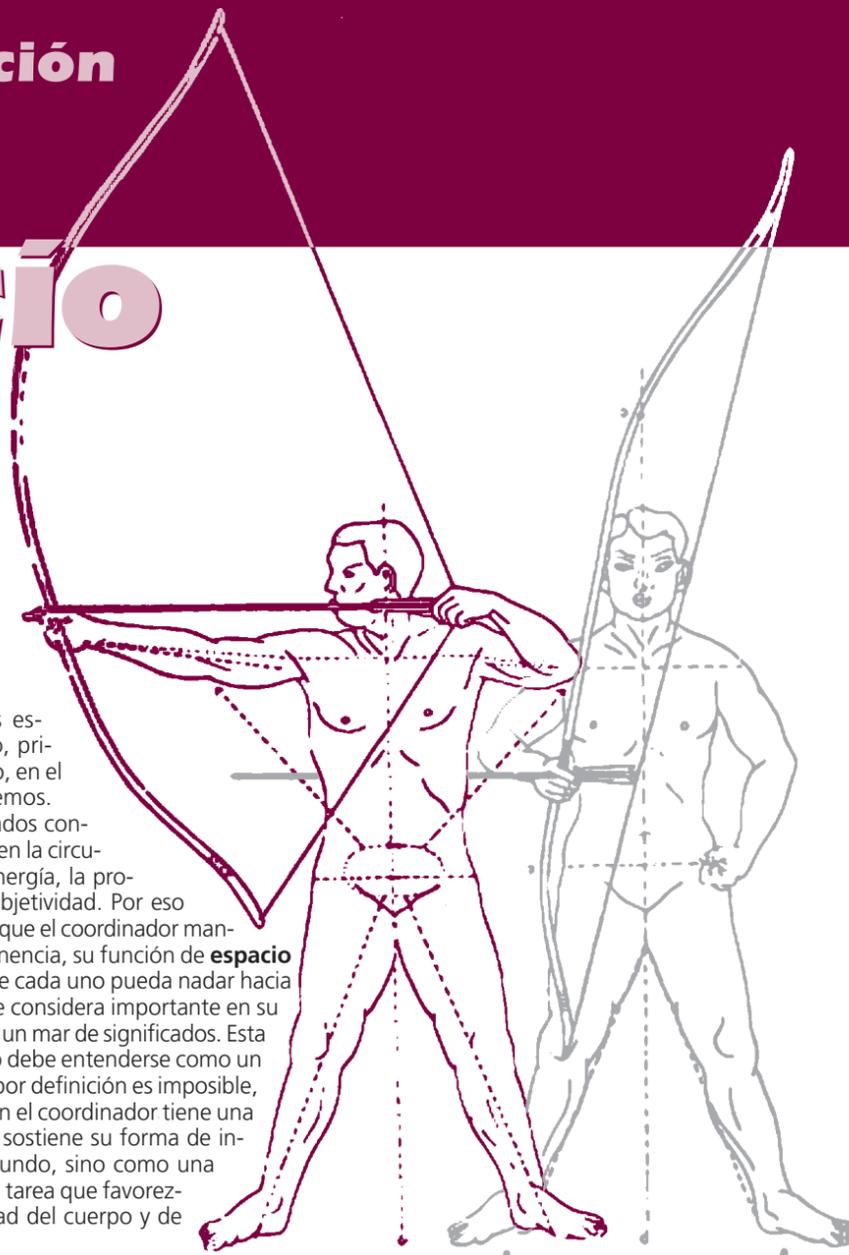
Esta coordinación como función de **lugar vacío** con una dirección de la tarea, está presente tanto en la enseñanza de una técnica

determinada, donde se transmite un cuerpo teórico específico, como en situaciones terapéuticas, por ejemplo una clase de cualquier técnica corporal o una sesión de masajes. En toda situación asimétrica donde **los rayos de la rueda converjan en el buje**, donde las miradas y transferencias del o los participantes se dirijan al coordinador, este lugar debe mantenerse vacío para poder cumplir su función de pantalla donde cada uno encuentre reflejada su propia imagen, su propia escena y encuentre su propio sentido y movimiento.

Por supuesto que no todas las flechas aciertan, pero lo importante no sólo es acertar, sino también la producción que genera el intento.

Este mismo texto, como toda receta, debe olvidarse para poder apropiarnos de él y que pueda entramarse en nuestra espontaneidad.

Carlos Trosman es Psicólogo Social, Diplomado en Corporeidad y Psicodrama, Fundador de la Escuela de Shiatzu Kan Gen Ryu® en 1992. Director del Instituto Internacional de Qi Gong Argentina.
E-mail: carlostrosman@gmail.com





ESFEROBALONES
ESCUELA DE ESFERODINAMIA
REORGANIZACIÓN POSTURAL




SEMINARIOS DE FORMACIÓN EN ESFERODINAMIA REORGANIZACIÓN POSTURAL
Dirigidos a profesionales de la salud, el movimiento, la educación y el arte
Nivel 1: Respiración y Postura (5 encuentros)
Nivel 2: Reorganización Postural, Movimiento y Prácticas de la Enseñanza
Modalidad intensiva y presencial (5 encuentros)

CERTIFICACIÓN EN ESFERODINAMIA PARA EL EMBARAZO, TRABAJO DE PARTO Y POST PARTO
Módulo I: Esferodinamia, posturas básicas para el embarazo (8 horas)
Módulo II: Esferodinamia para el embarazo y el trabajo de parto (22 horas)
Módulo III: Post parto y Puerperio (8 horas)

SEMINARIOS INTENSIVOS Y DE ESPECIALIZACIÓN
Esferodinamia para Niños, Esferodinamia y Educación Somática

SEMINARIOS DE APLICACIÓN DE LA TÉCNICA
Fundamentos de la Esferodinamia: Posturas Básicas y Pautas de Seguridad, para la Respiración, la Columna Vertebral, el Periné y el Soporte Abdominal

JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN PEDAGÓGICA EN ESFERODINAMIA - RP
DIRIGIDO A EGRESADOS DE LA ESCUELA: Construyendo colectivamente nuestra práctica

CLASES INTENSIVAS TEMÁTICAS

CLASES REGULARES DE ENTRENAMIENTO Y PRÁCTICA

CLASES DE ESFERODINAMIA PARA EMBARAZADAS Y SUS ACOMPAÑANTES

CABA
PATAGONIA
NOA
NEA

✉ esferobalones@gmail.com
🌐 www.esferobalones.com

📷 @esferobalones
👤 esferobalones
📞 (011)1538693336

CENTRO DE MOVIMIENTO AUTÉNTICO
CUERPO Y PSICOLOGÍA ANALÍTICA

Práctica y Formación para profesionales del arte y la salud

Grupos de práctica regular
Seminarios de formación intensiva: Julio- Agosto-CABA / Noviembre-Sierras de Córdoba
Atención Psicoanalítica con orientación Junguiana integrando abordajes no verbales

Mag. Karin Fleischer, R-DMT (ADTA)
Psicóloga y analista Junguiana (IAAP)

LA ESCALERA – ESPACIO DE ARTE (54 11) 4774-6533
Facebook: Karin Fleischer / movimientoauténtico-latinoamérica
www.movimientoauténtico.com.ar / karin@movimientoauténtico.com.ar

danza integradora transformando los límites

escribe **Susana González Gonz**

La Danza Integradora es una forma de danza inclusiva, que reúne a personas con y sin discapacidad en un mismo escenario, desde un aprendizaje compartido de las diferencias, un aporte renovador al arte de la danza y la integración social. Investiga los principios básicos del movimiento y la improvisación, de acuerdo a la estructura física y emocional de cada individuo, pone la atención en la subjetividad de cada bailarín y hace visible lo invisible que habita en cada cuerpo, transformando los límites en nuevas posibilidades.

Podemos hablar de una coordinación primaria, natural, no conciente, ej. la marcha, (coordinación de brazos y piernas en oposición) y una coordinación secundaria, base de los movimientos voluntarios.

Los movimientos voluntarios, son resultado del aprendizaje motor; caracterizan a la motricidad humana y representan una conquista de las posibilidades de adaptación y creación de respuestas cada vez más ricas y diferenciadas. Se ponen en juego en forma conciente de acuerdo a un conjunto de coordinaciones musculares más o menos complejas, según un plan de organización y de imaginación ideomotriz con vista a un objetivo a alcanzar, participando particularmente el sistema piramidal, directriz de los movimientos rápidos y precisos.

Trabajando con personas con discapacidad motora, disminuidos visuales, ciegos, y personas con discapacidad mental o problemas de aprendizaje, he comprobado que la coordinación es una cualidad que se entrena como cualquier otra, y he podido observar los avances individuales, y la importancia que tiene el trabajo grupal.

La Educación del Movimiento consiste en la adquisición de automatismos que permiten acceder a formas de comportamiento motor más autónomo y plástico, que resultan de la transformación por repetición de una actividad que en sus comienzos fue voluntaria, en una actividad cada vez más coordinada, no necesitando imprescindiblemente en su desarrollo de la intervención de la conciencia y la atención. El automatismo es la unidad del aprendizaje motor, es eficaz y económico, porque se adapta al fin específico y no necesita en su desarrollo de la concentración continua.

Cuanto más importante es el bagaje de automatismos, más se tiene de donde elegir y más ricas y creativas serán las respuestas ya que es adaptable, a nuevas instancias de movimiento, a diferencia del estereotipo que es un automatismo rígido e inmutable.

La coordinación de un movimiento nuevo o secuencia de movimientos, en un primer momento defectuosa, imprecisa y grosera, se va mejorando a través del aprendizaje, la repetición y la concentración voluntaria, lo que permite hacer los ajustes necesarios en cuanto a la percepción, reacción, equilibrio, adaptación y memoria motora, lo que va a dar como resultado una ejecución que se ve fácil, fluida y eficiente.



Podemos decir que un movimiento está bien coordinado, cuando es ejecutado con la velocidad, recorrido y dirección correcta y cuando el gasto de energía es mínimo, dando la sensación de facilidad y seguridad.

El trabajo corporal gradual y sistemático, en los bailarines con o sin discapacidad, va ampliando en ambos casos los registros sensoriales y motores, aumentando el rango de los movimientos, mejorando la coordinación, la calidad y la expresión de los mismos.

¿Cómo se suman a la danza las personas con dificultades de coordinación?

En las clases de Danza Integradora en el Departamento de Artes del Movimiento de la Universidad Nacional de las Artes, cada vez hay más personas que se animan a bailar desde sus dificultades y trabas, sean estas físicas o emocionales. Cuando se crea un espacio abierto, a la comunidad, donde no se las discrimina ni se las compara, con igualdad de oportunidades para todos, fomentando la solidaridad en lugar de la competencia, y el respeto a cambio de la omnipotencia de creer saber más que el otro, se puede bailar desde lo que cada uno trae y aprender de las diferencias. Cuando una persona con dificultades de coordinación, sea o no discapacitada, es aceptada en un grupo de movimiento y valorada como persona, más allá de las dificultades que pueda manifestar, eleva su autoestima, su autonomía, su seguridad emocional, su alegría de compartir y pertenecer a un grupo diverso, donde puede aportar su experiencia y desde sus limitaciones, enriquecerse

al abrir un nuevo mundo de posibilidades. Esta apertura no queda dentro de la clase, se manifiesta en las actividades de la vida cotidiana y en la esfera afectivo-social.

Cada cuerpo encierra un misterio a develar. Cuerpos completos o incompletos, con formas armoniosas o deformidades congénitas, tienen derecho a expresarse y a integrarse socialmente. Se trata de descifrar los gestos y posturas cotidianas, desarrollando las capacidades motrices y expresivas, aprovechando los movimientos voluntarios e involuntarios, la espasticidad, la rigidez, o las variaciones naturales de tono, como un camino para enriquecer la calidad del lenguaje del movimiento y la creación artística colectiva, en pos de imágenes estéticas llenas de sentido y significado, búsqueda que surge de las formas más puras del movimiento de cada uno y de descubrir el propio potencial creativo. Una improvisación puede partir de un temblor involuntario y convertirse con otro, en una danza desde esa calidad de movimiento. El amor y el humor son ingredientes indispensables para lograr una danza divertida y emocionada para los que la realizan y los que observan. Se necesita corazón, valentía y coraje para asumir las propias falencias y reírse de las mismas, llevándolas a los límites de las posibilidades expresivas para decir con todo el ser los mensajes del alma.

Cada persona debe asumir su identidad, como sujeto ético, artífice de su propia vida, creando y recreándose se realiza el milagro de convertir lo ético en estético. Cuando como espectador se es partícipe de una experiencia de entrega, de verdad, comunicación, creatividad y compromiso, el ser es inundado por un goce estético, sintiéndose partícipe de lo que observa, admirando la belleza más que las discapacidades visibles.

Todos tenemos discapacidades invisibles, prejuicios, temores, límites a franquear, de-

seos y algunos fantasmas, que muchas veces nos limitan la posibilidad de evolucionar.

El Arte es diversidad, libertad y autonomía y exige un compromiso de lealtad con el mundo interno de cada uno.

La Danza Integradora permite superar y trascender las propias trabas, bailar y jugar con ellas, haciendo más fácil el camino para aceptarlas y poder transformarlas.

Buscamos más lo que nos une, que lo que nos separa. No se trata de hacer algo por el otro, desde la postura del asistencialismo, sino de actuar y pensar desde otra conciencia social, hacer algo creativo y coordinado con el otro igual y diferente, ser parte de lo mismo. Es una de las metas restaurar el concepto de fragmentación y disociación por el de integración, para que cada uno se apropie de lo expropiado. Trabajamos partiendo de un ser con sus singularidades, con un potencial enorme a desarrollar y no con un ser con limitaciones a normalizar.

Bibliografía:

Teoría del Movimiento, Kurt Meinel y G. Schnabel. Editorial Stadium, 1987.

Motricidad, Aproximación Psicofisiológica R. Rigal, M. Portman, C. Paoletti.

Interfaces da Dança para personas con deficiência. Campinas, Brasil, 2002.

Ferreira Eliana, Lucía, Dança em cadeira de rodas. Brasília, 2002.

Lapierre A, Aucouturier B., Educación Vivenciada: los contrastes. Barcelona Científico Médico, 1997.

Susana González Gonz es Arte Educadora, Psicóloga Social, Bailarina, Coreógrafa. Creadora y directora del proyecto Todos Podemos Bailar y del Grupo Alma, Compañía de Danza Integradora. Creadora y titular de la cátedra Danza Integradora de la UNA, Universidad Nacional de las Artes, Departamento de Artes del Movimiento. Docente de Educación Corporal III de la UBA, Psicología, Carrera de Musicoterapia.



SUPERVISION TEORICO-CLINICA



Lic. Mónica Groisman

CLINICA DE LA TENSION / CUERPO-PSICOANÁLISIS

Psicoterapia Grupal: Movimiento y Palabra

CUERPO / IMAGEN / ENERGIA

Grupos terapéuticos - Clases virtuales

☎ 1565710001 ✉ monigroisman@gmail.com

INSTITUTO DE LA MÁSCARA

45 años

CON CUERPO Y ALMA

Fundado en 1975

Directores: Dr. Mario J. Buchbinder y Lic. Elina Matoso

📍 Uriarte 2322 ☎ 4775-3135

🌐 www.mascarainstituto.com.ar

📱 @institutodelamascara

📱 @mascarainstituto

✉ buma@webar.com

FORMACIONES DIPLOMATURAS OFICIALES

- ESPECIALIZACIONES
- POSTGRADOS
- Coordinador en Clínica Corporal y Arte
- Coordinador en Psicodrama / Psicodramatista
- Seminario de Especialización en Psicodrama y Clínica Corporal (Mensual / Trimestral)
- DIAGNOSTICO CORPORAL

FORMACIONES Y TRATAMIENTOS ON LINE



cuerpos & diversidad

identidades que "incomodan"

escribe: Emiliano Blanco

"Reivindico mi derecho a ser un monstruo" sentencia Susy Shock en su poemario; resulta ser que la poesía preside la sensible y humanizada tarea de escupir nuestra identidad.

Una y otra vez, como luciérnaga, Identidad ilumina nuestros pretenciosos pensamientos alrededor de quiénes somos.

La palabra identidad o lo que en ella se hace forma, tiene entre sus cualidades el reconocimiento histórico.

Es la historia quién habilita el devenir modificable de nuestro apercebimiento. La identidad corporiza las ausencias y recupera los fragmentados vínculos de familias arrebatadas de desaparecidxs y del cómo poco a poco se van reparando.

En la historia reciente, queda mucho más, pero es indiscutible que esa gran lucha que embandera agrupaciones de Derechos Humanos, junto con Madres y Abuelas de Plaza de Mayo, los espacios de Memoria-Verdad-Justicia; son referentes históricos de nuestro cuerpo social en el que nos hicimos conciencia con mucha raíz, clamando identidad.

Importa reconocer esa dimensión histórica en el inconciente colectivo, para aplicar el sentido que tiene la Identidad y su espacio en las personas de éste territorio, este pedacito de mundo y de patria.

Latinoamérica, desde la Colonización, clama por la Identidad. Le fue negada en sus inicios, nos enseñó Eduardo Galeano. Es el compartimento genético de nuestra composición latinoamericanista la Identidad. Deuda de la democracia que se vuelve fuerza efectiva, porque es afectiva en la lucha y su marcha.

Nuestros Pueblos nos recuerdan que la Identidad es Justicia, porque nos garantiza derechos, como así también libertad para con una autonomía responsable.

Hasta ahora, enumero cuestiones que parecen obvias en nuestras primeras impresiones alrededor de la Identidad. Impresiones que también nos reflejan apropiación y discernimiento. Impresiones que nos convocan a revisar nuestra historia y elegir no repetirla.

Impresiones que mutan en pensamiento, pensamiento en acción y acción en política social que nos atraviesa de piel a piel.

Pensar en una acción sin acuerdos de lo posible, restringe la cualidades de la identidad permisiva y categórica.

Esa diferencia entre lo que somos y lo que no queremos ser, germina la pregunta para qué y cómo es que la Identidad urge en quiénes se vinculan por pertinencia y pertenencia. Pareciera que esa idea construyó cuerpo en lxs miles de desaparecidxs. Las ausencias visi-

La legislación no alcanza para garantizar una cultura de Diversidad si no se complementa con una reeducación sobre nuestros cuerpos y el deseo. Porque es en el deseo que germina y fermenta la incomodidad de la diferencia. Resulta indispensable profundizar el compromiso con una educación que respete un deseo plural y autónomo, como soporte para nuestra construcción y realización personal.

bles encarnaron esa otredad política que somos.

Y esos espacios propiciaron un advenimiento alrededor de esas preguntas y pocas presencias. La vuelta ininterrumpida de la democracia, facilita esa búsqueda visible alrededor de la Identidad.

Identidades y sexualidades

Hay que aceptar que en sus primeros pasos, costó reconocer que un grupo de corporeidades ausentes llevaban la intención revocable de la Identidad sexual como motivo del odio.

El rechazo por la diferencia y minoría sexual; también aconteció en los primeros reclamos democráticos de la comunidad LGTBQ+, quienes claman hasta el día de hoy a sus más de 400 compañerxs detenidxs desaparecidxs y que se agrava por los crímenes de odio en democracia. Esa aprensión sobre los cuerpos de las minorías, son banderas de lxs muchxs invisibles que nadie reclama mientras sigue creciendo su número. El crimen de Diana Sacayán fue el primer caso de Travesticidio a nivel mundial, pero trascendió gracias a la lucha y el pedido de justicia de los movimientos disidentes.

La agenda oficial de la democracia, lleva años de deuda alrededor de los derechos en foco con las agrupaciones que exigen ser invitadas a los diálogos y reparaciones históricas. También se reconoce la garantía oficial de las leyes de Matrimonio Igualitario (ley 26.618) e Identidad de Género (ley 26.743), aunque en materia cultural, todavía hay mucha irregularidad en la aplicación de la ESI (Educación Sexual Integral. Ley 26.150) por la que se establece el derecho de todos los y las estudiantes a recibir contenidos de educación sexual de manera integral en todas las escuelas del país desde el Nivel Inicial hasta la formación técnica no universitaria. El dilema de los sectores más resistentes en favor de la aplicación de la ley en las escuelas, está en la desinformación sobre la perspectiva de género e Identidad sexual:

"Con tus hijos Sí" porque luego conviven en otros espacios donde la diversidad es una necesidad.

37 años de democracia y aún nos cuestionamos la posibilidad de pensarnos en la educación sobre esas otras realidades que nos suceden y que todavía nos cuesta seguir aceptando.

En lo personal, me tocó escuchar en más de una oportunidad, que "en nuestro país está permitida la homosexualidad y que ahora todos podemos con todos", por cierto que ese permiso es por la legalidad, por la existencia de una ley de Matrimonio Igualitario. Pero muchos son los casos de agresiones por la intolerancia y el odio a parejas homosexuales en las salidas de los boliches; travesticidios y transfemicidios, se cumplen 10 años del asesinato de Pepa Gaitán y las listas que el patriarcado ejecuta, crecen.

La ley no garantiza una cultura de Diversidad sin una reeducación sobre nuestros cuer-

pos y el deseo. Y agrego deseo, porque en éste germina y fermenta la incomodidad de la diferencia. Las apreciaciones personales por sobre los derechos sociales de las personas, alegan una revisión mucho más profunda que profana nuestra Identidad.

Reactivar nuestro compromiso con la animación educativa para con un deseo plural y autónomo, también es soporte constructivo de nuevas acciones concretas alrededor de nuestra construcción y realización personal.

Hace no mucho, leí en una marcha de la Colectiva Trans:

"Mi venganza será llegar a vieja".

Debo confesar que me impactó de tal manera que todavía resuena el silencio atropellante de esa trans que portaba su cartel e irrumpía con sus volutos bordes corporales en la rústica avenida.

La performatividad de cuerpos disidentes, no binaries y trans en la comunidad LGTBQ+, también interpela las históricas tendencias homonormativas que la publicidad y la pornografía educaron.

Esos privilegios también están siendo revisados puertas adentro en las concepciones y auto-percebimientos en los movimientos sociales y los espacios de encuentro.

(Vale aclarar que no están para radicar, sino para ampliar la cualidad de elegir y disolver las fronteras exclusivas de quienes aún están buscando y preguntando y abrazando y...).

Nuevas plataformas del deseo

Muchxs referentes abrieron puertas en torno a las maneras de vincularnos y cómo participar y ahondar alrededor de estas viejas maneras, que ahora necesitan nuevas plataformas para reinventarnos y estar presentes en medio de tantas ausencias.

El deseo no está solapado en deconstrucciones teóricas, se hace carne en los besos incómodos e impúdicos que son rechazados en los espacios públicos y no tanto.

Vuelvo a traer a Susy Shock, en su poema El Beso: "Besarse sabiendo que nuestras salivas arrastran besos denegados/ opacados/ apagados/ cercenados/ mutilados/ hambrientos/ que no son solo los nuestros." y "Que otrxs sean lo normal".

Sigo pensando en que tenemos mucho para seguir gozando y preguntando alrededor de esto que somos, no porque tengamos que andar explicando al mundo, que no le importa; porque ya no importa qué significa ser diversx o disidente o trans o, o...

En este mundo, importa que no tengamos que pedir permiso Nunca Más para amar como querramos. Porque deconstruimos en el Amor Real, ese amor que nos dictan las interpretaciones dominantes sobre la sexualidad y el género.

No es una tendencia, una moda; somos personas en esta humanidad y la hegemonía heterosexual tiene que movilizar sus alcances políticos para que las categorías discursivas nos acerquen, nos dejen estar presentes en los bordes periféricos en los que nos anclamos.

Hay textos y lecturas que permiten ese acercamiento: desde Platón a Foucault, pasando por Sartre y Butler... Y todo tiene que estar acompañado de presencias afectivas que nos fomenten el interés por los "cuerpos que importan".

Y hay acciones concretas, acciones corporales que atomizan con inteligencia y sabiduría. "La peste rosa" claudicó la comparsa de prejuicios alrededor de la información: mató la falta de contacto y de conciencia. Se hizo política con el miedo al deseo.

Los volantes que se entregaban en los espacios públicos, las marchas para defender teorías "naturales" filosóficas y religiosas; alienan las búsquedas alternas de una realidad mucho más compleja e inquieta.

Pensar en otros nuevos y posibles aportes simbólicos que fomenten la Identidad dentro del campo social, en el tejido de nuestros vínculos y el género; problematiza la moderación indispensable de nuestros cuerpos en escena política y públicamente.

Discutir con lo real, abrazar con lo real. Ahí hay una clave para la aceptación de esta vida que tenemos y en la que estamos junto a otrxs que la siguen peleando y amando desde donde las circunstancias permitieron y se gozaron.

La mutable adaptación con los términos que están en boga, entre el laberinto de palabras más acertadas para describir lo diferente y acenar qué humanidad queremos ser y que hay mucho por seguir andando... con las rarezas y/o particularidades de cada quién, reivindicando nuestro derecho a ser un monstruo.

Emiliano Blanco es profesor de Danzas Folklóricas y Populares EMBA. Performer y bailarín de Expresión Corporal. Estudiante del profesorado de Artes en Danza mención Expresión Corporal, UNA. Sikuri y cantor popular.

tiempos de multiplicidad

una mirada biopolítica

escribe Susana Kesselman

"Me he multiplicado para sentir
Para sentirme he debido sentirlo todo..."
-Gilles Deleuze

1. NI LO UNO NI LO MÚLTIPLE: LA MULTIPLICIDAD.

Las palabras de Gilles Deleuze son del libro Mil Mesetas escrito por Deleuze y Guattari leo: "Las multiplicidades son la realidad misma y no presuponen ninguna unidad, no entran en ninguna totalidad ni remiten a sujeto alguno. Las subjetivaciones, las totalizaciones, las unificaciones son, por el contrario, procesos que se producen y aparecen en las multiplicidades."

a. La ilusión que trajo el reconocimiento de la diversidad

Yo tenía la ilusión de encontrar una lógica de superación de conflictos en el planteo que de hecho trae el reconocimiento de esa diversidad que nos propone el Siglo XXI, una lógica que no sea la de las disidencias, la de los enfrentamientos y en muchos casos las del odio por esa diversidad que pone como protagonista o antagonista al que se marca como el o la diferente, a las minorías respecto de las mayorías. Las diferencias de clases, de razas, las que ponen de relevancia algunas formas del feminismo, las diferencias en las creencias religiosas, en las pluralidades políticas, en las diversas sexualidades, y otras que ponen énfasis en esa pluralidad y en sus valores como un modo de vida... se ven afectadas por enfrentamientos.

Con la actual propagación del "coronavirus" ya estamos observando cómo es sospechado cualquier oriental -incluso los de los mercados chinos- como potenciales trasmisores y por lo tanto enemigos. Pronto vendrá nuevamente la ley que busca despenalizar la interrupción voluntaria del embarazo y otra vez nos veremos insertos en la intolerancia en los modos de pensar las diversidades. No me hace falta el Oráculo de Delfos.

b. Variados formatos de diversidades

Diversidad social, diversidad cultural, diversidad sexual (cisgénero, transgénero, transexual, tercer género) diversidad de etnias, diversidad lingüística, diversidad biológica (biodiversidad, ecosistema), diversidad funcional (referida a las diferentes capacidades de los humanos y de las humanas).

2. DIVERSIDAD Y TRANSDISCIPLINA

a. Cuerpos transdisciplinarios

Cuando sentís que no encontrás algunas respuestas en la disciplina que practicás y de pronto un libro, un cuadro, una película, un profesional de una disciplina que nunca pensaste afín te atrae, te parece que habla de algo que te interesa, te da algunas respuestas a interrogantes históricos que amplían tus marcos de referencias, entonces... estás en el camino de la transdisciplina.

Transdisciplina no es simple sumatoria de conocimientos sino descubrimiento de otros caminos que nos estimulen a multiplicar los propios.

De este modo llegué desde la Eutonía al Corpodrama. Encontré porosas las paredes entre el Psicodrama y la Eutonía, entre las ideas de Pichón Riviére y lo corporal. Esa porosidad en las paredes no es una cualidad de la pared sino de **un cuerpo que se anima a su propia diversidad**, que se atreve a romper algunos moldes que lo estratifican, que da lugar a esos personajes no racistas que lo habitan y le piden aire.



La porosidad de esas paredes es la que permite salir de lo propio, de lo que se cree propio. para transitar una ajenidad que no es ajena.

b. Mi cuerpo transdisciplinario

En el libro Corpodrama que escribí con Hernán, Martín y Mariana Kesselman menciono la existencia de un estado *trans* que defino así:

"Sensibilidad predispuesta a la fragilidad, al desequilibrio, a la distonía, en tránsito de incertidumbre por los no lugares, no como un error o como un camino al equilibrio, a la regulación tónica o a la idea de un lugar a venir, sino como immanente al estado de experimentación".

Un poco poético tal vez...

3. JUGAR CON LA DIVERSIDAD EN UNO. SURFEAR. OTRARSE. MULTIPLICAR

Cito un texto de Hernán Kesselman.

"A veces, sólo nos quedan fuerzas para aferrarnos cada día a alguna tabla salvavidas y hacer la plancha. Pero una tabla resto del naufragio, tabla de salvación para aferrarse, puede devenir también tabla de surf, cuando una ola se levanta por imprevistos acontecimientos y cuando estamos dispuestos a ser agenciados activamente."

Y continúa Hernán Kesselman: "Como decía mi amigo Emilio Rodríguez, lo peor puede estar cerca de lo mejor y los inconvenientes que nos hacen tartamudear en Psicología pueden abrir las puertas en nuevas direcciones que de no haber trastabillado en el camino no se abrirían. El teatro del campo escénico de la cura, el campo grupal en especial, al permitir desarrollar diversas identidades (a terapeutas y pacientes), legitima la enajenación productiva, lo cual desbloquea los inconvenientes de quedar pegados a una sola identidad. El *zapping* identitario que provee la instantaneidad mediática también provee estímulos para inventar 'n' personalidades, en lugar de quedar reducidos a una sola. Oportunidad de ejercer una gimnasia de pegue y despegue.

Con "Tato" Pavlovsky hemos sostenido que la Multiplicación Dramática nació como alternativa a la reducción interpretativa. Multiplicar no es sólo proponer libres asociaciones dramáticas alegremente, ni pergeñar con anticipación un argumento ingenioso o divertido.

El Yo es una multiplicidad, en el sentido de diversidad. Si reconociéramos esa diversidad en nosotros y la habitaríamos, si la reconociéramos en cada momento, aún con esos personajes internos que no nos gustan y aún a pesar de ellos, seguramente podríamos enfrentar a esos "discriminadores" interiores que ni nos damos cuenta que se nos cuelean en algunos de nuestros pensamientos y acciones.



diversidad de cuerpos expuestos

escribe Raquel Guido

Veo emerger de lo que parece un caos, nuevas formas de ser y existir, nuevas representaciones y vivencias, nuevas pasiones, nuevos mundos pariendo en este mismo instante.

Gracias a este caos fundacional aparecen nuevos diseños, nuevos órdenes, dónde se hace imprescindible para ser y estar en el aquí y ahora, la experiencia de ser cuerpo.

El cuerpo se hace presente en la expresión del desacuerdo social, el reclamo de derechos, o la visibilización de lo insistentemente ocultado.

Se ven en las calles los cuerpos diversos y plurales de los que tanto se viene hablando. Legitimados en su diversidad de formas, de modos de ser y existir en el mundo, del modo de experimentarse a sí mismo, de autoperibirse; declarando su derecho propio de ser y existir en la pluralidad.

Como dice el Indio Solari, "él futuro llegó, hace rato".

Un viejo mundo cae y uno nuevo deviene. Caen valores, representaciones, formas de vida, de vínculos con los otros y con nosotros mismos y con el mundo.

Pero al caer ese mundo que precede a la instauración de un mundo nuevo, hay que tolerar el caos que emerge por el vacío que deja el viejo orden que se deconstruye y el nuevo orden por venir.

En ese momento propio de todo proceso creador, se presenta lo informe, lo cual nos remite a experiencias tempranas de nuestra vida, despertando una cierta angustia por el viejo miedo a lo informe, a lo paradójico, a lo inseguro, a lo que no se previene de antemano y que está siendo.

Graciela Scheines decía que es necesario instaurar un caos para fundar un nuevo orden.

Nos estamos pariendo

La revolución que se visibiliza presenta su forma inédita y creativa, íntimamente ligada al Arte. El arma de estas construcciones nuevas es el Arte. Y el cuerpo. Las performances que vemos en las calles, en nuestro país como en otros hermanos, emergen de las entrañas de un nuevo entrecruzamiento del Arte con el activismo sociopolítico dónde el cuerpo, su visibilización, su presencia implicada, se convierte en lugar de encarnación de nuevas alternativas.

Un cuerpo que ya no representa nada previo, sino que es lo que a la vez se experimenta y muestra.

Los cuerpos que se exponen y toman las calles, siembran con la expresión su oposición a los valores y representaciones de un viejo orden. Un orden que se aferra con violencia para perdurar.

Los cuerpos están visibles. Tanto en la muerte valiente, en estado de lucha, enfrentando la violencia de las armas en el contexto de nuevas tecnologías. Los camiones hidrantes tiran agua con ácido sobre los cuerpos, los carabineros en Chile tiran a los ojos, las mujeres son violadas... Y como dice Sara Paín, lo que se viola es un cuerpo, no un organismo.

Cuerpo como espacio escénico de la vida sociocultural y política.

Cuerpos en lucha, sin miedo.

Cuerpos diversos de jóvenes mujeres empoderadas.

Cuerpos indignados, apremiados, tensionados como terreno en disputa que se implican en la creación colectiva de nuevas representaciones, prácticas y construcciones de modos alternativos de ser y estar en el mundo.

Un viejo mundo cae y uno nuevo adviene. Caen valores, representaciones, formas de vida, vínculos y modos de ser, manifestándose libres y diversos.

Las políticas neoliberales y colonizadoras producen sufrimiento.

La lucha compartida, cuerpo a cuerpo, entrama un nosotros diverso y produce empoderamiento.

La Lic. Raquel Guido es Prof. de Expresión y Lenguaje Corporal, Lic. en Composición Coreográfica (UNA), Prof. de Artes (nivel universitario, UNA). Prof. universitaria regular: UBA (Facultad de Filosofía y Letras, Carrera de Artes) y UNA (Depto. de Artes del Movimiento, Cátedra de Expresión Corporal I y II). E-mail: quel@telecentro.com.ar

la necesidad de lo distinto vivir la diversidad

escribe: Celeste Choclin

Homogeneización y borrado de la diversidad. La conformación de estándares de rendimiento y patrones de normalidad. De lo masivo al culto a la individualidad. Lejos de esencialismos, identidades como procesos en construcción. Escuchar, intercambiar, reconocer, crear comunidad.

¿Qué es lo diverso? El término proviene del latín "diversitas" y hace referencia a la diferencia, la variedad, la abundancia de cosas distintas. El humano es un ser extraordinariamente diverso, ninguna voz es igual a la otra, ningún cuerpo es idéntico, ningún olor parecido. Como seres únicos las particularidades son constitutivas de nuestra conformación humana. Como sociedad ser diversos implica intercambio, riqueza, crecimiento, construcción identitaria, abundancia. Sin embargo, se ha hecho una exaltación de lo igual que ha servido para disciplinar, encorsetar, ejercer en términos de Foucault, micropolíticas sobre la población.

Desde la idea de "normalidad" en la Modernidad hasta culto a la individualidad en los Tiempos Contemporáneos, la diversidad como propuesta de escucha y respeto a otros colectivos, resulta un reclamo sucesivamente postergado.

En pleno siglo XXI con los profundos cambios tecnológicos, la globalización y la deconstrucción de antiguos mandatos, tan asentados durante años, convivimos con discursos sumamente conservadores y supremacistas que tienden a utilizar como chivo expiatorio a ese Otro, denigrado, condenado. A la vez la entrada al universo digital nos proporciona mundos que en la apariencia de la libre elección, nos ofrecen muchas veces más de lo mismo y un culto narcisista que nos invita a desconectar con lo diferente.

Resulta fundamental ponderar el valor de la diversidad cuando crecen los discursos políticos conservadores con declaraciones xenóforas y discriminadoras como las de Donald Trump en EEUU, Jair Bolsonaro en Brasil, miembros de Vox en España, Marine Le Pen en Francia, grupos santacruceños en Bolivia que luego del golpe propinado a Evo Morales hablan de la mugre y apalean a las mujeres de pollera, como se suele llamar a las collas en esa nación Plurinacional. Porque los humanos no somos en esencia, sino que nos vamos haciendo en la vida en base a nuestras identificaciones y nuestras diferencias. Allí radica lo complejo y a la vez lo maravilloso de nuestra humanidad.

Sustitución por generalización

Desde los comienzos de la Modernidad, la Ilustración bajo la idea de "civilización" y el Positivismo en la ciencia han tendido a borrar las diferencias, la sustitución por generalización puso el énfasis en el desarrollo de leyes generales que explicaran el funcionamiento de la sociedad como un todo homogéneo a los fines de clasificar y cuantificar. Bajo la misma lógica que las ciencias naturales, se buscaban las regularidades, aquello que tenían en común dejando de lado las particularidades.

"La sociedad burguesa se halla dominada por lo equivalente. Ella hace comparable lo heterogéneo reduciéndolo a magnitudes abstractas. Todo lo que no se reduce a números y últimamente al uno, es para la Ilustración apariencia" sostienen Adorno y Horkheimer en *Dialéctica de la Ilustración*. Con la emancipa-

ción de los mitos propios de la Edad Media, la Ilustración, señalan, ha construido nuevos mitos, nuevas verdades que se han erigido como absolutas. La propia idea del Iluminismo de iluminar, explicar, clasificar, cuantificar, establecer leyes generales que priman por sobre las diferencias particulares, implica la negación de la duda, de la diversidad, la simplificación de los procesos complejos: "el número se convirtió en el canon de la Ilustración".

Del mismo modo, lejos del respeto por la biodiversidad, se tendió a la producción de monocultivos, propios de una lógica de acumulación y producción ilimitada que controla y manipula la naturaleza. Y en las sociedades se fue acuñando la idea de "masa" y la necesidad de establecer estándares y parámetros normativos que puedan homogeneizar y por lo tanto tornar eficiente o productivo lo que se ha dado en llamar "recursos humanos" o simplemente "factor humano".

En términos culturales la idea de "civilización" implicaba un estado de desarrollo necesario al que toda sociedad debía conducir. Pero esa idea sólo la encarnaban los países europeos, sobre todo Francia e Inglaterra. En América Latina, ello implicó la instauración del patrón eurocentrista y la sistemática negación de la diversidad cultural, denigrándola bajo la idea de "barbarie" y en ello la educación tuvo un papel fundamental.

Estándares educativos

Según señala Michel Foucault en *Vigilar y Castigar*, el inicio de la Era Moderna estuvo signado por disciplinamientos de los cuerpos. En plena Revolución Industrial se organizaron los cuerpos para hacer de éstos cuerpos obedientes e igualar meticulosamente cada movimiento para tornarlo productivo. En la fábrica como en el ejército, la cárcel y también en la escuela se fueron reuniendo gran cantidad de personas en espacios cerrados donde se promovió su organización, clasificación, promoción de ritmos, secuencias de trabajo, obediencia a señales, estandarización de resultados: "Nace un arte del cuerpo humano que no tiene únicamente al aumento de sus habilidades, ni tampoco a hacer más pesada su sujeción, sino a la formación de un vínculo que, en el mismo mecanismo, lo hace tanto más obediente cuanto más útil, y viceversa. Se conforma, entonces, una política de las coerciones que constituye un trabajo sobre el cuerpo, una manipulación calculada de sus elementos, de sus gestos, de sus comportamientos. El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone."

Los institutos de enseñanza formaron parte de esta gran organización corporal: "El control disciplinario no consiste simplemente en enseñar o en imponer una serie de gestos definidos; impone la mejor relación entre un gesto y la actitud global del cuerpo, que es su condición de eficacia y de rapidez. En el "buen empleo del cuerpo", que permite un "buen empleo del tiempo", nada debe permanecer ocioso o inútil: todo debe ser llamado a formar el soporte del acto requerido."

Este cuerpo milimétricamente estudiado, calculado y disciplinado para lograr una suerte de "rendimiento escolar" debía alistarse de acuerdo a tiempos establecidos, todos por igual.

Luego de muchos años ya no fue necesario escribir manuales de comportamiento: las micropolíticas estaban interiorizadas. Y aunque con el tiempo se fueron relajando estas posturas corporales tan estrictas, en la escuela de hoy todavía prevalece un modo de aprendizaje que tiende a la homogeneización.

Una educación con resultados estandarizados, que suele perder de vista las diferencias en los tiempos de aprendizaje, que poco advierte los procesos, que se configuran en estándares masivos y que no particulariza.

Por su parte bajo esta concepción el saber es visto como posesión, lo que implica contenidos que se transmiten del maestro al alumno. El gran educador Paulo Freire en su famoso libro *Pedagogía del Oprimido* llamó a esta concepción "educación bancaria" donde se propone una clara dicotomía: el educador es el que educa, el que sabe, es quien habla,

quien disciplina, quien actúa, mientras los educandos no saben, son los que escuchan dócilmente, quienes acatan las órdenes, son seres pasivos, cuerpos dóciles. Se produce, entonces, una "alienación de la ignorancia", ya que se inhibe toda posibilidad de intercambio, de búsqueda propia, de interpretación, de creatividad por parte de los estudiantes. Incluso estos saberes sacralizados también alienan al educador que se transforma en un repetidor de discursos consagrados.

En este marco la escuela moderna se ha basado en esta construcción de certezas: iluminar a los alumnos, proporcionar un cúmulo de respuestas a preguntas nunca formuladas. Y hacerlo a todos por igual, invisibilizando las diferencias. Se trata de una suerte de estandarización del proceso de aprendizaje, pensado en forma lineal y acumulativa a partir del cual quien no cumple los objetivos pautados pareciera entrar en el terreno de lo "anormal". Así se fueron estableciendo parámetros de qué debía saber un escolar en cada grado a partir de una relación de desigualdad: el maestro es el experto, el alumno el ignorante. A éstos últimos hay que inculcarles saberes, "Con la luz de tu ingenio iluminaste/ la razón, de la no-

(continúa en pág.21)



Teatro comunitario de Pompeya

Teatro comunitario diversidad para la creación colectiva

La diversidad es abundancia y así lo entienden desde propuestas como la del teatro comunitario donde lo distinto se torna un factor de enriquecimiento. La idea en este teatro de vecinos para vecinos no es buscar un tipo de entrenamiento teatral que los vuelva a todos similares, sino por el contrario este modo de creación colectiva se centra en las particularidades de cada uno, lo que cada vecino-actor pueda aportar desde su lugar. Y de esta manera, a través del juego sacan el histrionismo que todos llevamos dentro.

Edith Scher directora del grupo de teatro Matemurga (de Villa Crespo), señala: «Hacemos ejercicios que tiendan a la desautomatización del cuerpo cotidiano. Juegos que tienen que ver con ir llevando la energía del cuerpo a distintas partes» y en esa búsqueda es importante contemplar a cada uno y no homogeneizar porque cada vecino tiene su personalidad, y agrega: «La gente tiene diferentes tiempos, y no se trabaja con un entrenamiento que los vuelva parecidos, sino que la idea es encontrar la particularidad de cada uno... también es importante la confianza en uno mismo, por eso tratamos de evitar juicios críticos que amedrenten a cualquiera para participar. Los ensayos son muy divertidos, la gente se abre».

Tal como reflexiona Ricardo Talento, director del Circuito Cultural Barracas, el cuerpo viene duro de la cotidianeidad y con el paso por esta experiencia creativa, «esa persona, empieza a tener habilidad con su cuerpo, a moverse de un lado a otro, a transitar con el otro» y en ese intercambio con los demás se va a produciendo la creación artística.

Si algo caracteriza al teatro comunitario es la tarea multiplicadora. Señala Talento: «Tu individualidad no pierde nada, al contrario crece con lo colectivo, toma fuerza. Hay una fantasía que uno en lo colectivo pierde supuestamente la gran creatividad personal, su unicidad personal y en realidad es lo contrario, porque uno se enriquece, es un ida y vuelta continuo. No hay que tenerle miedo al 'muchos', porque lo mucho significa enriquecimiento».

De este modo el protagonismo de las obras está dado por todo el colectivo, lejos de la competencia o de promover talentos individuales, esta forma expresiva establece que es el propio grupo el que potencia la obra, por lo tanto cuantos más sean mejor. Pero además, cuantos más grupos haya, más se fortalece esta práctica. Por eso se generan redes y solidaridades (préstamos de docentes, capacitación, ayuda en la organización) para la formación de otros colectivos artísticos y de esa manera ir retransmitiendo la experiencia, procurando no realizar una bajada de línea homogénea, sino constituirse como facilitadores para que otros grupos también puedan expresarse desde su propia singularidad. Como señala Adhemar Bianchi, director del Grupo Catalinas Sur: «Nosotros con Ricardo Talento decimos que nuestro mandato es ser entusiastas, no enseñar o replicar, sino invitar a crear.»

En esta idea de creación desde el intercambio colectivo trabajan con todas las generaciones juntas, no se trata de obras teatrales segmentadas (infantiles, adultos) sino que reúnen a chicos y a grandes. En esa sinergia entre las distintas edades y experiencias todos aprenden de todos: «es lindo ver a un chico de 7 años enseñándole a alguien de 50 años a tocar el violín», señala el director del Circuito Cultural Barracas. «Eso de las generaciones juntas también produce una fusión distinta. Empezamos a dejar de lado las paranoias generacionales, o sea que el adulto piensa que todo joven es un delincuente y el joven que piensa que todo adulto es un viejo estúpido.»

De este modo se trata de desarrollar la creatividad y hacerlo en forma colectiva apelando a la diversidad de edades, de horizontes, de propuestas, desde la idea de que tal diversidad promueve un mayor enriquecimiento y fortalece los lazos sociales entre los participantes que son los propios vecinos del barrio.

Más información sobre Teatro Comunitario y las declaraciones de los directores de los grupos teatrales en:

- Choclin, Celeste (junio-agosto 2010). «Teatro Comunitario». Revista Kiné N°92.
- Choclin, Celeste (2018). Teatro y transformación social. Estudio del Teatro Comunitario y Teatro del Oprimido en Argentina (2001-2017). Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias Sociales - UBA.

(viene de pág.20)

che de ignorancia./ Por ver grande a la patria tu luchaste/ con la espada, con la pluma y la palabra." reza el himno a Sarmiento, convalidando esta lógica.

En América Latina esos saberes inculcados tuvieron que ver con las certezas producidas en Europa a costa de negar y silenciar los saberes propios de los pueblos originarios.

De lo masivo a lo interactivo

Junto con la conformación de estándares de rendimiento, también se fue produciendo otra configuración de lo homogéneo en el momento de ocio, a través de la industria cultural. La producción de entretenimiento en masa implica una audiencia que también se mide en términos cuantitativos y cuyos contenidos están pensados para el consumo de millones, por tanto se tiende a la homogeneización cultural. "En la industria cultural el individuo es ilusorio no sólo debido a la estandarización de su modo de producción. El individuo es tolerado sólo si su identidad incondicional con lo universal está fuera de toda duda", señalan Adorno y Horkheimer en *Dialéctica de la Ilustración*.

La idea de masa y la lógica del rating en los medios masivos implica ponderar una dinámica igualadora por sobre propuestas de mayor diversidad. El paso de lo masivo a lo interactivo y la globalización, llenó de esperanzas a muchos que vieron en el desarrollo de las nuevas tecnologías oportunidades de expresión de otras voces alrededor del mundo. Pero...

Más allá de esa posibilidad que está latente, el desarrollo de estos medios en el marco de un giro mundial hacia el neoliberalismo han significado, según señala el filósofo coreano Byung-Chul Han, un traslado de las micropolíticas reguladoras desde lo masivo a ejercicios del poder a partir de la configuración de un individuo cada vez más aislado.

Señala Byung-Chul Han en *La expulsión de lo distinto*, "Los tiempos en los que existía el otro se han ido. El otro como misterio, el otro como seducción, el otro como eros, el otro como deseo, el otro como infierno, el otro como dolor va desapareciendo. Hoy, la negatividad del otro deja paso a la positividad de lo igual."

Han sostiene que la revolución digital nos ha llevado a un proceso de invisibilización de la diferencia, en primer lugar la *Big Data* nos muestra un mundo ilimitado por explorar, pero nos proporciona permanentemente aquello configurado en base a los datos que ofrecemos diariamente sobre nuestros gustos e intereses. A través de toda una serie de cálculos algorítmicos, los buscadores en internet, las redes sociales, los videos musicales y películas en la web nos conducen a la igualación. Creemos que buscamos e innovamos, pero nos movemos en círculos homogéneos y tenemos poco acceso a lo desconocido. Por otro lado, el exceso de virtualidad va eliminando la distancia con el entorno y con ello el asombro por descubrir, ya que "todo está a un clic" y a la vez queda confinado en el mundo *on line*.

Según señala el pensador coreano, hoy lo que impera no es la prohibición en términos foucaultianos, sino el exceso de comunicación, de consumo, hoy las audiencias se someten a "atracones de series", donde miran aquello que les gusta y pensado para sí, sin limitación temporal. Como un atracón de comida no se trata de degustar, sino de consumir sin parar. De esta manera, series de Netflix han llegado a tener audiencias planetarias, un consumo que a partir de un planteo individualizado se torna homogéneo a escala mundial: "La violencia de lo global como violencia de lo igual destruye esa

negatividad de lo distinto, de lo singular, de lo incomparable (...). El violento poder de lo global barre todas las singularidades que no se someten al intercambio general."

Por su parte, desde los libros de autoayuda y los discursos de *marketing* se promueve la idea de "sé tú mismo", una suerte de promoción de la singularidad, aunque sostiene Han: "Hoy se habla mucho de autenticidad. Como toda publicidad del neoliberalismo, se presenta con un atavío emancipador. Ser auténtico significa haberse liberado de pautas de expresión y de conducta preconfiguradas e impuestas desde fuera. De ella viene el imperativo de ser igual sólo a sí mismo, de definirse únicamente por sí mismo, es más, de ser autor y creador de sí mismo (...). La autenticidad es la forma neoliberal de producción del yo. Convierte a cada uno en productor de sí mismo. El yo como empresario de sí mismo se produce, se representa y se ofrece como mercancía."

La cultura de la selfie es la muestra más palpable de una adoración del yo, donde la idea de autenticidad se torna un argumento de venta de sí mismo en una suerte de gestión del perfil personal como si se tratara de una marca comercial.

"El esfuerzo por ser auténtico y por no asemejarse a nadie más que a sí mismo desencadena una comparación permanente con los demás. La lógica de comparar igualando provoca que la alteridad se trueque en igualdad. Así es como la autenticidad de la alteridad consolida la conformidad social. Sólo consiente aquellas diferencias que son conformes al sistema". En este marco, señala Han, el término diversidad se propone como un recurso a explotar: "Hoy todo el mundo quiere ser distinto a los demás. Pero en esa voluntad de ser distinto prosigue lo igual."

Vivir la Otredad

De lo masivo a la exaltación del individuo se ha tendido a negar las diferencias y configurar estereotipos cargados de prejuicios y verdades incuestionables de cómo ser mujer y cómo ser hombre, de cómo ser "auténtico" y categorizaciones denigrantes en relación a otros colectivos que desde el prejuicio y la tendencia homogeneizante definiría un modo particular de ser del "sudaca", "latino", "paragua", "bolita", "negro", "chinito". Sin embargo, ¿somos de acuerdo a los moldes que nos proporci-



Para seguir leyendo

- Briones, Claudia (2007). "Teorías performativas de la identidad y performatividad de las teorías", *Revista Tábula Rasa* enero-junio N°6, Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, Bogotá.
- Foucault, M. (2008) *Vigilar y castigar*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Freire, P. (2004) *Pedagogía de la autonomía*. San Pablo: Paz e Terra.
- Freire, P. (1970) *Pedagogía del oprimido*. Montevideo: Biblioteca Mayor.
- Hall, S. (2003) "Introducción: ¿Quién necesita identidad?". En Hall, S. y du Gay, P.: *Cuestiones de identidad cultural*, Buenos Aires, Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Han, Byung-Chul (2017). *La expulsión de lo distinto*. Barcelona: Herder.
- Horkheimer M. y Adorno T. (2007) *Dialéctica de la Ilustración*. Madrid: Akal.
- Wieviorka, Michel (2003) "Diferencias culturales, racismo y democracia". En Daniel Mato (coord.): *Políticas de identidades y diferencias sociales en tiempos de globalización*, FA-CES-UCV, Caracas.

nan? ¿cómo se configura la identidad? Stuart Hall, uno de los padres de los Estudios Culturales, concibe a la identidad como un proceso dinámico. La identidad no es una esencia, no es única e inamovible. Por esto el autor prefiere adoptar el término de identificación, "una construcción, un proceso nunca terminado: siempre en proceso".

Siguiendo a Hall, Claudia Briones también se distancia de posturas esencialistas que conciben a los procesos de identificación como posturas fijas, pero a la vez también propone tomar distancia de aquellas posiciones que relativizando los procesos de identificación proponen pensar en identidades volátiles que dependen de la libre elección de los individuos. Ambas posturas olvidan las relaciones de poder, las significaciones dominantes a la hora de construir procesos de identificación. La tendencia opuesta tiene que ver con realizar una correspondencia directa entre estos procesos y la estructura económica a tal punto de pensar al individuo solamente como sujeto sujetado a una determinada estructura. Un debate entre estructura y agencia que ha recorrido buena parte de los estudios en las ciencias sociales. La autora, entonces, propone pensar una tensión entre la sujeción a una estructura y los modos en que se vivencian estas posiciones de sujeto. De esta manera, "que las identidades puedan ser abiertas, múltiples y contradictorias porque siempre estamos interpelados desde distintas posiciones de sujeto no quiere decir que no se manifiesten como totalidad, esto es, que no operen suturas que inscriben ciertos puntos de condensación". Por lo tanto ni flexibles, ni líquidas, ni fluidas; pero tampoco absolutamente predeterminadas dentro de la estructura social, las identidades se constituyen en un campo de permanente disputa.

"Vivimos en la diversidad", afirma Michel Wieviorka. Esta simple frase, propone pensar en identidades que se van construyendo a lo largo de la vida donde nadie es en esencia "el argentino", "el peruano", "el boliviano", sino que todos somos un poco Otros. Desde allí la necesidad de distanciarse de los estereotipos para pensar la diversidad desde la construcción particular de cada uno en relación con su comunidad, sus afectos, sus vivencias, su historia y la imperiosa necesidad del reconocimiento de ese proceso de identificación: "Afirmarse es molestar a los otros, es reclamar un reconocimiento, es decir que su identidad colectiva amerita un lugar, que no es una infamia o una barbarie o la carencia debida a una inferioridad, como dice el discurso dominante; es revertir una definición negativa o que hace de alguien un ser inexistente, en una definición positiva, lo cual no es desde luego fácil", sostiene Wieviorka.

Las diferencias sin duda enriquecen a la sociedad. Cuando se producen migraciones, las distintas comunidades en diáspora están permanentemente en la tensión entre lógicas de apertura y de cierre, entre la integración y la necesidad de preservarse sus costumbres en ocasiones diferentes a las del país de residencia. De modo tal de no aislarse del conjunto social, pero a su vez no disolverse.

Podemos pensar en tres modelos teóricos en relación a la diversidad cultural: en primer lugar las políticas asimilacionistas que suponen una

cultura hegemónica, oficial y válida. Por lo tanto se trata de educar a aquel que es diferente para que se asimile a dicha cultura, desechando de cuajo sus propias creencias, saberes, prácticas. Ello dio lugar a modelos represivos en el trato hacia las distintas culturas y en Latinoamérica la relación con los pueblos originarios muchas veces da buena cuenta de ello. El otro modelo es el de la integración a partir del cual se "toleran" las distintas culturas siempre y cuando no ocasionen conflictos. Puede haber barrios bolivianos, chinos o peruanos, pueden visitarse como "pintorescos", pero no se interactúa, no se intenta conocer o entablar una relación, incluso si se puede, se evita.

El tercero es el de la interculturalidad desde donde se promueve el respeto y el reconocimiento hacia las diferentes culturas. Es este último, el modelo deseado y muy pocas veces practicado.

Se trata de no pretender que el otro sea igual a mi, ni "tolerarlo" desde la superioridad o mientras se mantenga callado, sino interactuar con respeto a su cultura, sus vivencias, sus creencias.

Escuchar al otro

Byung-Chul Han señala que tener una experiencia implica un encuentro con lo diferente, donde aparece el asombro y se genera una relación nueva con la realidad, "eso nos concierne, nos arrastra, nos oprime o nos anima". También es necesario incursionar en lo novedoso para producir una reflexión: "El pensamiento es la forma de acceso a lo completamente distinto. Puede interrumpir lo igual. En eso consiste su carácter de *acontecimiento*. Calcular, por el contrario, es una inacabable repetición de lo mismo. A diferencia del pensamiento, no puede engendrar un estado nuevo", sostiene el filósofo.

De allí que en un mundo hiperconectado, donde no paramos de emitir y navegar dentro de círculos de intereses afines, la posibilidad de escuchar e intercambiar, de incursionar en una discursividad diferente, de brindarse hacia el otro puede constituirse como un camino alternativo y por lo tanto, en ese marco, la escucha se torna un acto político: "Escuchar no es un acto pasivo. Escuchar es un prestar, un dar, un don. En cierto sentido, la escucha antecede al habla. Escuchar es lo único que hace que el otro hable. El oyente es una caja de resonancia en la que el otro se libera hablando. Se retira por completo para dejar espacio al otro. Se vuelve todo oídos sin la boca molesta". En momentos de pura emisión de mensajes y exposición de vivencias a la espera de un "Me gusta", la escucha atenta plantea la posibilidad de una participación activa: "Hoy oímos muchas cosas pero perdemos cada vez más la capacidad de escuchar a otros y de atender a su lenguaje y a su sufrimiento".

Tal como el cuidado de la biodiversidad es vital para la supervivencia del planeta, la diversidad social, cultural, sexual, de género nos configura como seres abiertos, reflexivos, creativos. De allí que la escucha, el respeto, el reconocimiento de la diversidad son parte esencial de lo que fundamentalmente somos: seres sociales. Concluye Han: "Hoy es necesaria una revolución temporal que haga que comience un tiempo totalmente distinto. El tiempo del otro. El tiempo del otro no se somete a la lógica del incremento del rendimiento y la eficiencia. La política temporal neoliberal elimina el tiempo del otro. A diferencia del tiempo del yo, que nos aísla y nos individualiza, el tiempo del otro crea una comunidad."

Celeste Chodín es Doctora en Ciencias Sociales (UBA), Mg. en Comunicación e Imagen Institucional (UCAECE- Fundación Walter Benjamin), Lic. en Comunicación (UBA), Directora de la Licenciatura en Comunicación Social (UCES), docente universitaria UBA (integrante de la Cátedra de Comunicación I, carrera de Comunicación), profesora titular de Teorías de la Comunicación, Análisis del discurso y asociada en Metodología de la Investigación Social (UCES) y titular de Teorías de la Comunicación, Introducción a la escritura y Metodología (Fundación Walter Benjamin). Investigadora en comunicación y cultura urbana.

uniformidad



un requisito del mercado

Bios y Zoe en Just Dance, el juego que no se abandona

escribe **Carolina Di Palma**

Estamos en el aula. La maestra les dice a los chicos que les pasará videos de Just Dance si trabajan bien ese día. Al rato ya esta prendida la pantalla con una canción y coreografía elegida por lxs peques en el buscador de Youtube. Se ubican frente a la compu, organizan entre ellxs cómo van a jugar, quiénes van a ser el jurado, quiénes van a bailar y quién será el DJ.

-¡Hola chicas! ¿Qué es Just dance? ¿A que están jugando?

-Es un juego donde seguimos los pasos que aparecen en la pantalla y nunca abandonamos el juego, nos divertimos imitando los movimientos y observando a nuestros amigos.

Juana dice: "con mis amigas le ponemos mucha energía al jugarlo y por eso es tan divertido".

Y sigue -"En cambio, el juego en la Play tiene un sensor de movimientos a través de una camarita, que por cada partida que ganás, tenés más estrellas".

-¿Cómo es eso? ¿Cómo se gana la partida?

-La partida se gana siguiendo los pasos, obteniendo estrellas, y nunca abandonándola hasta que termine.

-¿Qué significa que nunca abandonan el juego?

-En el juego no existe la pausa, una manera de abandonar es dejar que corra la coreografía sin copiar los movimientos, aunque no ganariamos puntos. Otra manera es apagar la consola, pero perderíamos los puntos que ganamos.

Just Dance es un videojuego de danza que tiene varias versiones, cada una con canciones, coreografías y potencialidades de movimiento diferentes. La primera versión salió en el 2009 y la última el año pasado para Play 4, Wii y Xbox. Al mismo tiempo lanzaron una opción de jugarlo frente a Youtube . El juego se describe así:

"A modo de espejo los jugadores deben replicar los movimientos que se presentan en pantalla según cada coreografía".

"En cada canción, la danza la realizan algunos personajes animados y, además, circulan los Pictos que se presentan en la parte inferior de la pantalla". Los Pictos son pequeñas figuras icónicas que representan un cuerpo simplificado que muestra cada paso de la coreografía a copiar.

En esta primera parte me interesa que podamos pensar una idea que trabajó Foucault llamada **gubernamentalidad**. Esta idea amplía la noción de biopolítica como un tipo de gestión de la vida en la que cada uno se da sus propias normas.

Lo que vemos acá es que el juego ofrece como posibles ciertos movimientos, claro que siempre dentro de las opciones predeterminadas del *hard* y del *soft*, pero instala la creencia de que el movimiento es libre. Esto es más bien una cuestión de formato. La gestión de la vida de las nuevas generaciones está más bien relacionada con **opciones y estilos de movimiento que habilita o no el juego**.

La noción de gubernamentalidad tiene sus orígenes en la diferenciación de Zoe como vida biológica y el Bios como forma que le doy a la vida biológica. En esa diferenciación, aunque **en este momento histórico no lo toma a su cargo el estado, sino que lo hace el mercado**, toma una forma determinada de vida y es allí

donde modula la política contemporánea de los cuerpos.

¿Cuál es entonces esa **forma de vida propuesta por el mercado** a través de Just Dance que los chicos se apropian (¿y resisten?) cuando juegan?

Veamos cómo funciona la modulación. La versión de Just Dance para Play tiene sensores de movimiento que captan los movimientos del cuerpo de los chicos y miden cuánto se asemeja a la danza que se ve en la pantalla. Abajo, para ayudar al movimiento, pasan paso por paso los Pictos rápidamente. La diferencia entre el consumo en la Play y Youtube es que la consola se compra y es cara y, para jugar en Youtube, solo hace falta tener acceso a Wifi.

Just dance tiene diferentes modos de juego, pero me interesa que pongamos foco acá en algunos de ellos.

Just Sweat es la modalidad favorita de la audiencia. Fue añadida por primera vez en la versión Just Dance 2. Permite al jugador contar las calorías que pierde durante cada rutina. Posee un temporizador para determinar la duración del entrenamiento. Además, crea un gráfico semanal de acuerdo a su desempeño. Los jugadores deciden qué canción quieren utilizar para hacer el ejercicio. Este modo cambia las estrellas por la cantidad de calorías que gastas en cada baile. Durante la danza en el juego va sobre escribiendo en pantalla

Otro es **Just Dance Unlimited**.

-¿Unlimited?

-Ilimitado, dicen así "Unlimited es el servicio de la franquicia donde recibes hasta 400 temas más vía stream"

-¿Stream?

-On line, en vivo, con actualización constante de contenidos.

El videojuego tiene otro modo que se llama **World Dance Floor** que habilita modos competitivos y cooperativos que cambian de acuerdo con el día y horario de la semana según cada temporada. Y existe el modo **Halloween** donde los jugadores deben unirse para derrotar a un monstruo a través de la precisión de sus movimientos.

Estos modos de juego dan cuenta de la intención de normalizar los comportamientos y regularizar lo que queda fuera de la regla a través de ciertos parámetros.

En este sentido, la normalización de algunas conductas, en este caso de algunos movimientos, no apuntan a lo individual sino a la especie, a los sujetos colectivos que son las nuevas generaciones. En las formas de gestión de la vida hacen falta cuerpos vivos donde ejercer políticas de gobierno. Y las formas contemporáneas dan cuenta de un poder que administra la vida de cuerpos saludables *gammers*.

Ahora estamos en el cumpleaños de Juana. Misma escena, prender la compu, buscan una canción y se juntan en parejas frente a la pantalla para bailar con mucha atención. Lxs chicas se concentran en cada movimiento para no perderse y seguir lo mejor posible al personaje que hace la coreografía en la pantalla. Parejas de baile comienzan las competencias.

-"Para mí es re divertido...me gusta jugarlo con mis amigas" (...) "Siempre jugamos en los cumpleaños, en casas, y pijamadas"

En el mismo cumple, en el cuarto de Uma, hermana de Juana, juegan con una Play. Acá el juego cambia. En este caso, se adaptan a la versión del videojuego que tienen, en donde tratan de pasar las canciones con la mayor cantidad de estrellas, es decir, copiando lo mejor posible hasta llegar a la sobreimpresión arriba de la pantalla que dice "perfect".

Entre las jugadoras se ve que hay un consenso en el que cada una se apropia de un personaje que tiene sus particularidades en los pasos de la coreografía. Con sus grupos de amigas esto debe ir rotando continuamente.

Milena, una amiga de Juana dice: "Con mis amigas buscamos bailes fáciles, no tan rápidos ni con pasos difíciles" (...) "Buscamos por youtube las canciones que ya conocemos".

Lo que queremos pensar juntxs es que evidentemente los chicos no son los que deciden sobre sus movimientos, sino que obedecen a aquello que sucede en el juego. Quien no copie los movimientos queda excluido del juego. En sus expresiones faciales, no hay grandes cambios, al estar tan concentrados en lo que les pide el juego. Se muestran serios y muy enfocados en la coreografía salvo cuando dejan esbozar una sonrisa si ganan monedas. En realidad, los formatos preestablecidos del juego no se rompen, no son posibles otros movimientos expresivos más que los que habilitan esas coreografías y los modelos de los Pictos. La atención necesaria para copiar el modelo deja sin expresividad a los rostros (desensibilización) y los iconos que pasan por debajo de la pantalla ofrecen un modelo de automatización de los movimientos.

¿Que piensan?

Ahora estamos en el campamento de la escuela, la maestra pone una canción de Just dance. Las chicas empiezan a realizar la coreografía sin necesidad de estar frente a la pantalla, recordando los movimientos del personaje. Nuevamente ponen (o más bien imponen) las reglas del juego y consiguen consensos entre las jugadoras. Ya sin necesidad de estar presentes desde la pantalla.

-¿Qué es lo divertido chicas?

"lo que no es aburrido"

"lo que me hace reír",

"Para mí lo divertido es cuando estoy jugando mucho tiempo".

La biopolítica entonces, se inserta en la trama de la vida cotidiana de las nuevas generaciones. Para esto son necesarios nuevos saberes basados en mediciones como los sensores, estadísticas que dan cuenta de las competencias, algoritmos que conducen el movimiento, estrategias de juegos con las que lxs chicas pueden ganar. Las pantallas proponen discursos interpeladores de nuevos modos de ser y de estar en el mundo y de encarnar los cuerpos. Y ese gasto de energía representa nuevos modelos de negocio que extraen renta del tiempo de ocio que los chicos entregan "porque es divertido".

Carolina Di Palma es Magister en Comunicación y Educación (UNLP). Responsable de proyectos de Convergencia digital del canal Pakapaka TV pública de Argentina desde 2010. Profesora titular de Cultura, Comunicación y Educación y Taller de nuevas infancias y nuevas juventudes en Institutos de formación docente de la Dirección de Cultura y Educación de la Pcia. de Buenos Aires. Doctoranda en Comunicación de la UNLP y PPGCOM UFF-Brasil. carolinadipalma.wixsite.com/culturadigital



Grupo Alma de Danza Integradora ■ Fotografía Víctor Spinelli

Danza Integradora

Diversidad e Integración ha sido el tema central en la preocupación de **Susana González Gonz.** Y más aún el centro de su ocupación incesante en el campo de la docencia, la salud, el arte... donde volcó toda su tozudez, su convicción, talento y creatividad. Transitando tanto el terreno de la práctica como el de la teoría. Creando espacios de encuentro donde las personas con discapacidades y "sin discapacidades visibles" como suele decir, pudieran desarrollar sus potencialidades al máximo. No podía estar ausente en este informe. Ni tampoco en el que se refiere a la "coordinación". Allí, en la página 17, se puede leer su artículo: **Transformando los límites**.



las otras bellezas

¿Aceptación o resignación ante las diferencias?

escribe **Alejandra Brener**

Desde muy pequeña he vivido con el deseo de tener el cuerpo delgadísimo, la columna erguida y la necesidad imperiosa de llevar la elegancia como un don. Sentada frente al televisor observaba a las mujeres de las publicidades que caminaban rechinando sus tacones, con estridencia, con pasión, con algo que hacía estallar una sugestiva sensualidad. No les quitaba los ojos de encima. Las miraba, envidiando su cutis blanco como una porcelana, sus brazos delicados y caderas perfectas. Deseaba que esas imágenes nunca se extinguiesen, que me acompañasen para siempre, cerraba los ojos y las guardaba para alimentar mi ilusión. Sin embargo cuando los abría, giraba mi cabeza y el efecto de mi silueta sobre el espejo hacía sentir el peso de la carencia. A pesar de esa desilusión, empujaba las plantas de los pies sobre el suelo y, no del todo convencida, expresaba rápidamente: "me acepto". Durante mi infancia y principios de la adolescencia esa sensación se reproducía en unas cuantas circunstancias ante lo que suponía que era la belleza y me resignaba a pensar que nunca sería como ellas.

Aceptación y resignación son dos actitudes muy diferentes que contribuyen u obstaculizan la manifestación de la propia belleza corporal. El poder de la aceptación actúa cuando llega la autoconfianza. La ecuación que necesitamos para utilizar el poder de la aceptación es ser flexibles, enfocarnos en nuestro gusto personal aunque sea distinto al predominante, darle sentido a las singulares elecciones y habitar el propio cuerpo. Siendo flexibles ante lo "impuesto", evitamos obcecarnos con formas y modos de ser que nada tienen que ver con nosotros o nosotras. En cambio los mecanismos de resignación surgen cuando no confiamos en aquellas iniciativas personales que nos diferencian de los y las demás. En este caso, somos pasivas, permeables y nos ubicamos en una actitud de rendición: quedamos capturados, capturadas, compadeciéndonos, ante lo que no podemos expresar por temor a no ser admitidos por los demás. Así, nos esclavizamos ante la situación, dejamos de buscar alternativas y nos postramos ante un bloqueo de nuestra individualidad.

Poner en marcha la aceptación significa respetar profundamente nuestro modo de ser y estar y es allí donde emerge la propia belleza. El camino de la aceptación nos ofrece libertad, en cambio la resignación genera dependencia porque nos confundimos en las aguas de los otros u otras.

Recuerdo cuando me sentaba en un bar junto a mi madre y mirábamos los cuerpos de las mujeres brasileras, ecuatorianas, venezolanas que allí se juntaban. Ellas eran unas gordas divinas, de enormes colas y mejillas floridas, llevaban cortas polleras y remeras ajustadísimas. Eran tan seductoras. Comían con placer y no parecían sufrir por su gordura, se reían a viva voz y mucho. Desfilaban por sus mesas panes de queso, mermeladas, manteca, todo lo saboreaban con un bienestar parecido a la felicidad. Percibía como una armonía singular entre ellas. Mujeres maravillosas que gozaban de la vida a cada instante. Gordas divinas, amigables, personales. Gozaban de sus cuerpos y los mostraban con orgullo.

"No tenemos cuerpo, sino que somos nuestro cuerpo", afirma Alexander Lowen en su libro *Bioenergética*. Vivir en un cuerpo, en términos de posesión, nos lleva a generar un culto solo a lo orgánico, lo finito, mientras que la búsqueda de ser nuestro cuerpo se afirma en el acto de existir, de habitarlo, de hacer contacto con la realidad de nuestro ser para que esa belleza emerja desde dentro hacia afuera y que permanezca sin necesidad de maquillaje o cirugías a través del tiempo.

Alejandra Brener Lic. Ciencias de la Educación. Terapeuta corporal bioenergetista. Coordinadora de la Diplomatura en Prácticas Corporales y Motrices Expresivas, ISEF N°1, Instituto Romero Brest. alejandrabrener@gmail.com Facebook: Espacio a tierra

armonizar las diversidades

escriben Mirta Barnils y Karina Jousse



Hablar de la diversidad de los cuerpos es hablar sobre las categorías de percepción y valoración social del cuerpo y la variantes en que cada sociedad ha representado la corporalidad. Nos encontramos frente a un modelo hegemónico de cuerpo construido en la denominada cultura posmoderna y algunos modelos contra hegemónicos que los confrontan.

El cuerpo es nuestra única posesión real, es nuestro hogar, con un corazón que late y unos pulmones que respiran más allá de nuestra voluntad, es un sistema de sistemas sublimes. Cada cuerpo es tan único como nuestra huella digital. Ya que en él viene inscripto el deseo de nuestros padres al nacer, el lugar geográfico al que pertenecemos, la herencia genética... Y las circunstancias en las que nos tocará crecer, se verán reflejadas también. Es a través de él que nuestra más profunda esencia nos hablará. Todo lo que está pasando en el mundo está también pasando por nuestro cuerpo. Los gestos y posturas corporales, el modo en que cada uno ve, oye y percibe el mundo que lo rodea, las maneras en que se sufre y se goza, las formas de relacionarse con los otros... Es decir que el cuerpo no escapa a la construcción socio cultural en la que se encuentra sumergido. Así observamos en el cuerpo distintas manifestaciones de lo que nos está sucediendo a nosotros y a la sociedad en que vivimos. Como ejemplo podemos nombrar la bulimia y la anorexia como patologías que se presentan debido a la excesiva preocupación por la apariencia y por pertenecer a un modelo de belleza hegemónico. Como una manifestación social a modo de ejemplo podemos nombrar la lucha por la aceptación de la diversidad sexual, entre otros numerosos temas. También sabemos del control político de la corporalidad, trabajo especialmente realizado por Michel Foucault. Estudió al cuerpo como un eje principal en sus reflexiones, para él, el cuerpo es un texto donde se escribe la realidad social. Creo que lo esencial en todo poder es que su punto de aplicación siempre es, en última instancia, el cuerpo. Todo poder es físico, y entre el cuerpo y el poder político hay una conexión directa.

Las corrientes filosóficas de descolonización nos hablan de los vínculos entre el cuerpo y las clases sociales, se discrimina por color de piel, por nacionalidad, se descalifican los trabajos nombrándolos como insulto, dice Quijano «de esta forma que la colonialidad del poder y la perspectiva eurocéntrica de conocimiento se encuentran unidas por la raza y el racismo como instrumento principal de dominación mundial». Vivimos entre el rechazo y la aceptación. Un cuerpo que no siga las reglas hegemónicas será condenado y castigado por la construcción social, despojándolo en muchos casos de derechos básicos como son el derecho a la igualdad, a un trabajo digno, etc. Se dan fobias sociales; gordofobia, aporofobia (rechazo al pobre), homofobia, etc. Nos formamos en una construcción socio cultural que forma imaginarios y pretende regular nuestra identidad, nuestras acciones y nuestros cuerpos. Como reacción a esto se formaron los distintos colectivos sociales en defensa de sus derechos.

Elida Noverazco creadora de Danza Armonizadora ha sido pionera en el trabajo de deconstrucción de los valores hegemónicos, valorando el cuerpo, promoviendo un trabajo de conocimiento personal y social a través del cuestionamiento de los estereotipos, resaltando que la danza, la expresión es patrimonio de todo ser humano, y no de una élite. Así tanto en las clases regulares como en sus obras artísticas cada alumno disfruta expresándose libremente desde su propia diversidad de sentimientos y emociones dentro de un contexto grupal inclusivo, de grupos heterogéneos y con todo el rango etario.

Estamos en una época de caída de la figura autoritaria, es momento de muchos replanteos, de rechazo a roles preestablecidos. Es momento de terminar con la hipocresía y los moralismos religiosos, por sobretodo creemos en la lucha por la igualdad de derechos. Esto nos lleva a reformularnos si debemos seguir a ciegas las normas establecidas o debemos quebrantarlas. Reflexionar ¿por qué no tenemos

más derecho a ser nosotros mismos y estar a gusto en nuestra piel? ¿Por qué nos hablan de las estrías, de las canas, de las arrugas como imperfecciones cuando son una manifestación natural del cuerpo? ¿Quién definió los cánones de belleza?

El sexo, la desnudez, la aceptación, la belleza, la felicidad, son virtudes que nos pertenecen a todos. Desde Danza Armonizadora siempre trabajamos para crear conceptos más reales, más libres y más inclusivos rompiendo con los valores opresores del sistema heteronormativo, patriarcal, sexista y racista predominante.

Elida siempre nos dijo «es importante conocer lo que no pudimos hacer pero es mucho más importante saber lo que si podemos hacer». Es decir no limitarnos a las opresiones sociales diciéndonos esto no es para mí, sino todo lo contrario: ir por lo que queremos rompiendo toda prohibición. Las personas cuando ven las obras artísticas de Danza Armonizadora, en las que se aprecian cuerpos diversos en danzas armonizadas, dicen yo me veo ahí, quiero subir al escenario, viven la danza como algo posible para sí mismas.

Necesitamos vernos representados desde nuestras experiencias específicas y, reales, porque solo así será posible el reconocimiento y la deconstrucción de las opresiones que afectan nuestras vidas. Son muchas las historias que reclaman ser escuchadas, muchos cuerpos que merecen ser reivindicados. En un mundo aún muy desigual anhelamos ser lo más libres posible sin ser discriminados ni por características físicas, ni étnicas, ni religiosas, ni sexuales. Para eso debemos empezar por nosotros mismos, hacer una buena terapia corporal que nos permita conectar con nuestro cuerpo desde un lugar más sensible y profundo. Deconstruir ese cuerpo que nunca se sintió bonito. La belleza es inherente a la vida misma, hay belleza en el brillo de una mirada,

pero también la hay en una lágrima, en las manos callosas de un trabajador, en las arrugas de un rostro con historia. La belleza es un derecho de todos. Aprender a vernos enteros como la unidad mente-cuerpo que somos y no fragmentados, no somos un culo o un par de piernas. La belleza también es unidad, es lo que toda la persona nos transmite. Comprender que mucho de lo que nos pasa no es por nuestro peso, ni porque soy una tabla, o porque soy muy alta o porque ningún talle de ropa me queda bien, sino porque hay todo un sistema que nos hace sentir que nunca alcanza, que nunca vas a estar bien y esa es una forma de violencia a la que estamos sometidos y que naturalizamos. La violencia empieza frente al espejo cuando lo que vemos siempre está mal. Ningún cuerpo es correcto, es un cuerpo que se cosifica, al que se le da un puntaje. No basta solo decir soy linda, soy inteligente, hay que comprender con el cuerpo el corazón y la mente lo profundo de lo que nos pasa. Los efectos de la violencia social en el cuerpo y en nuestra mente son múltiples. Habitamos cuerpos anquilosados, descalificados, llenos de angustia; y desde ahí nos vinculamos. Surgen así vínculos patológicos que fomentan aún más el deterioro de las identidades, se acrecienta la violencia y las relaciones de poder. El cuerpo se defenderá como pueda para subsistir y tratará de ser escuchado. Danza Armonizadora disciplina corporal terapéutica, grupal y artística tiene como objetivo primordial armonizar y unificar el cuerpo rescatando siempre el componente emo-

cional. Acercamos a los alumnos a que puedan percibir los pedidos de rescate que sus cuerpos les manifiestan. A través de ejercicios y danzas proponemos un re aprendizaje. Paso a paso vivenciaremos al cuerpo como una unidad senso-psíquico-socio-motriz. Cada vez más seremos capaces de liberarnos de todas las trabas que aprisionan nuestra expresividad y así, encontraremos nuestro sello propio. Al mover el cuerpo toda nuestra historia se resignificará. Necesitamos mirarnos, identificarnos, abrazarnos, llorar, gritar, compartir experiencias traumáticas. Al salir del aislamiento y denunciar dando a luz las problemáticas, visibilizamos que no es un conflicto individual, sino que es un conflicto de muchos, que casi todas las personas pasaron por una experiencia de abuso en ese sentido, todos fuimos discriminados de una u otra forma por nuestro cuerpo. Centrándonos en el trabajo corporal, revalorando los mecanismos instintivos del mismo, recuperaremos la fuerza vital que nos permite mantenernos activos en la lucha por nuestros derechos. Viviremos nuestro cuerpo desde la cabeza y desde el corazón, en unidad. Que a través de nuestros cuerpos se escuche quienes somos. Todos los días lo volveremos a elegir, lo miraremos con amor, trabajando para su salud. Valoraremos nuestro cuerpo que está lleno de vida y construiremos vínculos armoniosos para vivir en una sociedad más justa.

Mirtha Barnils y Karina Jousse son Profesoras de Danza Armonizadora, técnica corporal terapéutica creada por Elida Noverazco.

otras voces que despiertan



escribe Paola Grifman

- "Por tratar de encajar, fui alejándome de mi esencia. Estoy buscándome de nuevo", dice Viviana al presentarse. De chica le gustaba cantar... cantaba todo el tiempo. Pero tanto le pedían que se "comportara", que aprendió a callarse, a guardarse y no mostrarse. Adaptarse para no destacar. Y así pasó su adolescencia... con miedos, vergüenza y llena de prejuicios.

- "Siempre fui diferente... en mi familia soy la oveja negra... ¿Así te vas a vestir?, ¿Qué van a decir de vos?, ¿Cómo vas a vivir de eso?, me decían... para sobrevivir me fui limitando", cuenta Viviana.

Inclusive trae el recuerdo de cuando la sacaron de un coro porque cantaba grave. "Tu voz suena como de varón", le dijeron. El sentirse diferente la llevó a esconderse y a desalentarse a ella misma. Enormes problemas de autoestima la acompañaron durante gran parte de su vida, herida reforzada por los estereotipos culturales sobre cómo tienen que ser, sonar, o qué tienen que hacer las personas.

Desde hace un tiempo viene en un gran cambio interno. "Dejé de escucharme... estos silencios me han enfermado. En este proceso de reencuentro conmigo tuve que hacer foco en lo que yo realmente quiero". Y ahora siente que está en un momento de su vida en el cual quiere explorar por el lado de la voz para encontrarse a ella misma desde otro lugar. Quiere saber quién es y darse la posibilidad de vivir acorde a eso. Escucharse de la mejor manera posible.

Aspectos de su personalidad no explorados han detenido parte de su libre expresión. Bloqueando movimientos, acortando musculatu-

ras, limitando inhalaciones profundas que nunca han sido tomadas. Voces cerradas, suspendidas en su desarrollo, interrumpidas, en silencio, a la espera de ser escuchadas.

El proceso con ella se centró en acompañar su paso ofreciendo un espacio donde ella pudiera encontrarse desde el movimiento, la expresión, la respiración y el sonido, concientizando su registro corporal y agudizando la escucha.

Y durante este tiempo ella descubre que su cuello, es como un espacio de captura de intensidades que puede abrir vocalizando y así encontrar un camino posible donde este manto de intensidades halle su cauce.

Descubre y encuentra su cuerpo vibrante. Reconoce nuevos lugares de resonancia en su cuerpo y cómo la acústica de su voz se modifica al expandirse...

Descubre también que percibir el contacto entre sus pies y el suelo le da mayor seguridad en general.

Descubre su propia interpretación de las canciones y que hay aspectos de su personalidad que resuenan en cada canción o expresión creativa.

Descubre que pueden existir amables transiciones entre sus sonidos agudos y graves y que jugar con sus manos mientras canta la ayuda a sentir mayor libertad en la proyección de sus sonoridades.

Se atreve a jugar con su voz. Y durante ese tiempo pasa de decirse a sí misma "mi voz no da para esa canción" a "me gustaría encargarla porque me encanta".

Y durante ese tiempo escuchar una canción y jugar con voces distintas para intervenirla

como si estuviera invitada a cantar, se convierte en algo cotidiano.

También disfruta la diversidad de sonidos que siente vibrar en ella y a través de ella. Se graba y se escucha. Va recuperando la confianza en su sonar. Diversión en la diversidad.

Algunas frases aparecen en este camino: "Lo importante es saber quién soy"... "Quiero caminar en mis propios zapatos"... "Quiero cantar siempre"... "¿Qué elijo vivir?".

Viviana siente que va recuperando aspectos dormidos de su ser, su ser artista.

Voces que despiertan

Son voces que despiertan para que ella pueda desarrollar su potencial con entusiasmo, para tener proyectos, jugar, divertirse, sentirse libre. Para nutrir los diversos aspectos de su personalidad que quieren encontrar lugar en su vida, sin sentir condicionamientos vistos con ojos ajenos.

Escucharse en diversas voces la hace sentir que puede explorar esas distintas versiones de sí misma en lo cotidiano y recuperar voces perdidas. En este camino va encontrando un mundo de personas con quienes puede conectarse y compartir. Se abre a nuevas posibilidades sobre quién es ella misma, una nueva claridad aparece y le da confianza. Dentro de estos movimientos se anota en un curso de fotografía.

Se nota más plantada, más cerca de su esencia.

Viviana va encontrando palabras y voces más allá de las palabras para expresarse en su singularidad. Se encuentra con nuevos sonidos que va incorporando en su mundo, y así se siente más libre. Un trabajo con su voz acompaña la transformación de su expresión. Somos nuestro propio instrumento.

Nuevas melodías se abren a una multiplicidad de posibilidades en su vida. La multiplicidad de su universo sonoro está bailando.

Lic. Paola Grifman: Psicóloga UBA. Cantante. Docente e Investigadora de la voz, el sonido y el cuerpo. Formada en Técnicas Corporales y Recursos Expresivos. Miembro de la Asociación Argentina de Arteterapia. www.patoblu.es.blogspot.com

quietud y movimiento se unen esferokinesis y yoga

escribe Eugenia Baumann

La fusión de Esferokinesis con el Yoga aparece en principio como contradictoria, ya que Esferokinesis es conciencia del cuerpo a través del movimiento que propone la pelota, y el Yoga es una propuesta de quietud para lograr esa conciencia.

Cuando hacemos Yoga, cuando mantenemos una postura, nuestro cuerpo desde la piel hacia adentro está en constante movimiento: sistema nervioso mente, huesos, nuestros fluidos, nuestros músculos se activan para lograr esa quietud aparente.

A través de la Esferokinesis y haciendo uso de los principios que la sustentan, provenientes del Body-Mind Centering® (el método de anatomía vivencial desarrollado por la terapeuta ocupacional y bailarina Bonnie Bainbridge Cohen), el Yoga se vuelve fluido y es posible para muchas personas llegar a una Ásana de manera más orgánica.

El Yoga es una disciplina antigua originaria de la India, recopilada y sistematizada por Patañjali, quien describe 8 estadios (Ashtanga) por los que la persona atraviesa en su práctica (Sadhana), lo que la conduce al objetivo del Yoga: la unión del cuerpo, mente y espíritu. Entre estos pasos están las Ásanas (postura físicas) que ponen en contacto al practicante con su cuerpo. Pranayama (ejercicios respiratorios) que buscan ampliar la intensidad de la respiración y hacerla consciente como una herramienta para aquietar la mente y estar presente en el aquí y ahora. Esta práctica lleva a una concentración o Dharana, como un camino previo a la meditación, Dhyana, estadio de quietud que busca controlar el movimiento incesante de la mente conduciendo a la persona a un estado de superconciencia o Samadhi en armonía consigo mismo y con el entorno.

Esferokinesis, es un método desarrollado en Argentina por Silvia Mamana, que propone un entrenamiento físico desde una mirada funcional, aplicando prin-

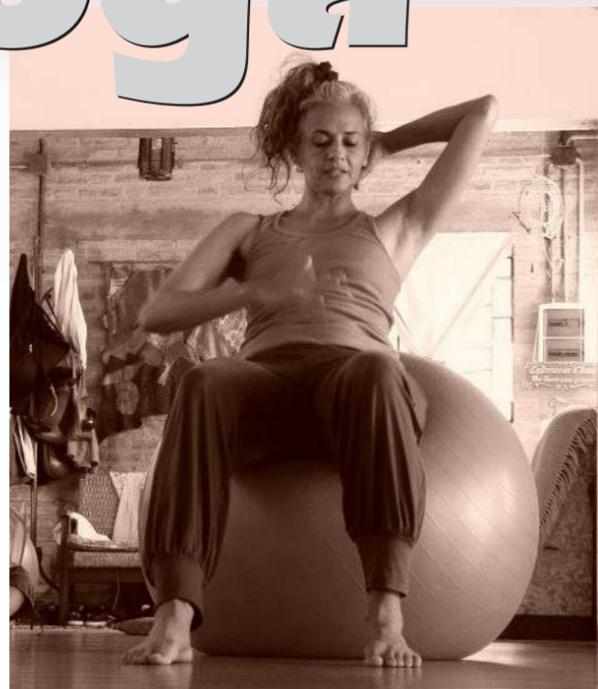
cipios anatómicos y de desarrollo evolutivo del movimiento al trabajo con esferas de diferentes tamaños. Tiene por objetivo realizar un entrenamiento integral que favorezca el registro propioceptivo, la reorganización de las dinámicas posturales, el bienestar físico y mental y la prevención de lesiones, combinando aspectos de estímulo de la creatividad y lo lúdico, que enriquecen la experiencia corporal. A través de Esferokinesis se brinda al cuerpo un soporte facilitador para lograr una postura armoniosa.

Así, es posible darle fluidez al movimiento, ya que el contacto con la pelota permite aflojar y soltar en forma consciente las articulaciones y el peso del cuerpo. También ayuda a mejorar el equilibrio, encontrando soportes alternativos más allá de los huesos y músculos. La propuesta es **buscar el equilibrio a través del desequilibrio y el movimiento que propone el balón.**

Esferokinesis ayuda a hacer consciente la **respiración**: la pelota respira con el cuerpo. Al soltar el peso del cuerpo sobre la esfera, la espalda, el tórax y las articulaciones se abren creando un espacio para los órganos y las diferentes partes del cuerpo.

Por su forma y su superficie blanda, el contacto con las esferas permite soltar las tensiones que se generan cuando buscamos llegar a una postura, habilita que el cuerpo llegue de manera más amable a soltar su peso, a elongar y estirarse sin riesgo de lesiones. La forma del balón nos lleva al lugar de dónde venimos: "el útero", vuelve más orgánico el movimiento, nos alienta a jugar, a percibirnos y a percibir al otro y al entorno. Esto hace al Yoga algo fluido, que pertenece a cada persona con sus características y posibilidades, la respiración se amplía gracias a los espacios creados, **la pelota sostiene y ayuda a soltar.**

En este encuentro entre el Yoga y Esferokinesis buscamos llegar a las ásanas a través de frecuencias flui-



das de movimientos que nos lleven a la quietud del cuerpo y de la mente, tanto para personas que tengan conocimiento de estas disciplinas desde las distintas escuelas de Yoga como desde las diferentes modalidades de trabajo con balones, así como para el público en general. La propuesta es para todos los que quieran transitar un camino jugando, soltando, respirando, buscando el equilibrio y encontrando otros soportes. **El Yoga es uno, lo diferente somos las personas que lo transmitimos.**

Eugenia Baumann es Profesora de Danzas Folklóricas Argentinas; Profesora de Yoga y de Esferokinesis. Dicta clases regulares de Yoga y Esferokinesis en su centro *Pangea, espacio de estudio y práctica corporal* en Santiago del Estero, Argentina. E-mail eugeniabaumannleguina@gmail.com

ESTUDIO KALMAR STOKOE



EXPRESIÓN CORPORAL
arte salud & educación

Monroe 2765 011 4543 4230
1428 CABA - Argentina
<http://kalmarstokoe.com>
Facebook: Estudio Kalmar Stokoe



LIC. SUSANA
KESSELMAN
EUTONISTA. CORPODRAMATISTA

ESCUELA DE PSICODRAMA
Y CORPODRAMA

TALLERES DE EUTONÍA

INSTRUCTORADO EN
RELAJACIÓN ACTIVA

(consultar por modalidades a distancia)

SE OTORGAN CERTIFICADOS

Informes: 15 4050 0408 / 4804-8880
kesselmansusana@gmail.com
susana@loskesselman.com.ar

TopiA
REVISTA

Año XXX
Nº 88
Abril 2020

Una revista de pensamiento crítico donde el psicoanálisis se encuentra con la cultura

Editorial

El sujeto es portador de cultura
Enrique Carpintero

Dossier: La era de la depresión
Eduardo Grüner, Luis Hornstein y Juan Carlos Volnovich

No hay dolor sin sufrimiento
David Le Bretón

Abordajes terapéuticos a distancia
Ricardo Carlino, Silvia di Blasi y Diana Taracoff

Tensiones en el espesor corporal
Raquel Guido

REVISTA DE DESCARGA GRATUITA EN
www.topia.com.ar

Kené

está asociada a



AReCIA

Asociación de
Revistas Culturales
Independientes
de Argentina

www.revistas culturales.org

Susana Estela
CUERPO Y ARTES
TALLERES • FORMACIÓN • TERAPIAS

Los recursos artísticos en la coordinación grupal.
Curso teórico-vivencial para enriquecer la práctica profesional
con instrumentos del movimiento, la plástica y el teatro.

www.susanaestela-artes.com • 4861-2406
• susanaestela@gmail.com / correo@susanaestela-artes.com

diseño gráfico

revistas
libros
folletos
logotipos

afiches
catálogos
presentaciones
infografías

rubén longas | 15-5625-5490 | rdlongas@gmail.com

Guía de cursos y profesionales

Unica en Argentina Formación Feldenkrais

DIPLOMA INTERNACIONAL



Estudiá el método
y convertite
en profesional



Más información
www.estudiafeldenkrais.com.ar

La quinta Formación del Método Feldenkrais® Internacionalmente acreditada comenzó el 3 de febrero de 2020, en Buenos Aires – Argentina. Pero todavía estás a tiempo de incorporarte ya que durante el primer año es posible ingresar. Esta formación te habilita para ser pedagogo del Método Feldenkrais en sus dos modalidades: Integración Funcional® y Autoconciencia a través del movimiento®. Las Directoras Educativas serán Katrin Smithback (USA) y Marilupe Campero (México). A lo largo de la Formación también dictarán clases otros Entrenadores internacionales de primer nivel. Dura 4 años dictados en dos o tres módulos por año. Modalidad: Presencial. Dirigido a Profesionales de la salud, el arte, la educación y personas interesadas en la autoconciencia, el movimiento y el aprendizaje. **Debido a la actual situación, el próximo módulo se dictará on line.** La Formación es un proceso de aprendizaje cuyo enfoque está en el desarrollo personal y a través de la autoconciencia y nos guía en un camino de maduración como seres humanos. Además de la exploración detallada de las múltiples dimensiones del movimiento, se van recreando también las diferentes fases del desarrollo motor. Esto permite a los estudiantes recomponer su propia organización en un nivel profundo y aprender gradualmente cómo se desarrollan y organizan el movimiento y la función en el ser humano. Es un proceso continuo a través de su propia experiencia. Cupos limitados. ¡¡No te quedes afuera!! Contacto: Facebook: "Formación del Método Feldenkrais en Argentina". formacionfeldenkrais3@gmail.com 4783-4440 // 15 4937-7161 // 15 4970-2244 Instagram: [formacionfeldenkrais](https://www.instagram.com/formacionfeldenkrais)

ESPACIO LA VOZ Y EL CUERPO

INVESTIGACIÓN, ENTRENAMIENTO
Y EXPERIMENTACIÓN.

Lic. Paola Grifman

ÁREA TERAPÉUTICA Y EXPRESIVA

GRUPOS DE ESTUDIO Y SUPERVISIÓN

(011) 6380-4017 [f lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozelcuerpo)
www.patoblues.blogspot.com



espaciolavozyelcuerpo@gmail.com

Espacio de investigación, entrenamiento y experimentación. Búsqueda de la identidad vocal. *Área expresiva:* Un trabajo integral para todo aquel que desee investigar y conectarse creativamente con su voz a través de la exploración de diferentes técnicas vocales y corporales, la improvisación y el juego. También para quien quiera seguir nutriéndose de herramientas para sus prácticas y vida cotidiana. Individual y grupal. *Talleres intensivos* de capacitación teórico-práctico. Cada encuentro tiene un enfoque diferente y temáticas específicas. *Seminario* "Exploración e Investigación en el Proceso Creador". *Área terapéutica:* abordaje psico-corporal. Sesiones individuales. *Área de Investigación: grupos de estudio, práctica y supervisión:* la voz como herramienta de transformación. Las voces que nos habitan. Lic. Paola Grifman: Psicóloga UBA. Cantante. Docente e Investigadora de la voz, el sonido y el cuerpo. Formada en Técnicas Corporales. Miembro de la Asociación Argentina de Arteterapia. (011)63804017. espaciolavozyelcuerpo@gmail.com Facebook: [lavozelcuerpo](https://www.facebook.com/lavozelcuerpo) Blog: www.patoblues.blogspot.com Instagram: [paolapatogrifman](https://www.instagram.com/paolapatogrifman)



ESCUELA EXPRESIÓN HUMANA

Escuela para bailar en libertad. Nutridos de muchos maestros y del aporte de cada uno, profundizamos en un clima de trabajo no competitivo ni esteticista. Viajamos hace décadas sin interrupción hasta esta cuarentena buscando la libertad del cuerpo a través de ideas de trabajo que abarcan juegos con cambio de roles y experiencias de investigación. Grupos abiertos para comenzar, muy receptivos y mixtos. Energía de trabajo instalada. Solo se requiere traer una mente joven, ropa cómoda y sobre todo: ganas de compartir! Aquí todos suman... Vale la pena probar aunque te quede lejos San Telmo. Buscanos en FB o en Instagram [@escuelaexpresionhumana](https://www.instagram.com/escuelaexpresionhumana) www.expresionhumana.com.ar

MANOS ANDINAS



Escuela de masajes

Talleres de
Iniciación al Masaje
Dra. A. M. Gabriela Perrotta

Talleres intensivos de verano
Capacitación - Tratamientos

•En Bariloche:
Mayo - Septiembre - Noviembre
•En CABA Módulos Mensuales
2do fin de semana de cada mes
www.medicinaybienestar.com
Manos Andinas Baires
Cel. 11 1541 949293

Escuela de Masajes Manos Andinas. Entrenarse –conocer y saber como funciona el masaje, transforma un toque instintivo habilitando la posibilidad de brindar alivio". •Área Capacitación: Talleres de técnicas básicas de masaje – la precisión anatómica - masaje relax - descontracturante –terapéutico –deportivo. Masaje miofascial – masajes para situaciones especiales: mujeres embarazadas, pacientes añosos o con limitación de la movilidad. Integración energética – lectura corporal - niveles inicial y avanzados todos los meses - Inscripción previa. •Área tratamientos: Medicina del bienestar - abordaje Psicoimmunoneuroendócrino. Técnicas de integración corporal – fangoterapia – masoterapia. Ejercicios de corrección postural –tratamientos individuales y grupales. Talleres de Iniciación al Masaje. •En Bariloche: *Fechas en Mayo - Septiembre.* •En CABA *Módulos Mensuales:* técnicas básicas nivel inicial. Todos los 2dos fines de semana, sábado y domingo de 10 a 18. *Masaje deportivo:* 3er fin de semana. En Buenos Aires talleres integrativos técnicas y teorías un fin de semana por mes, Dra. A. M. Gabriela Perrotta. manosandinas@gmail.com Celular: 11 1541-949293 Manos Andinas Baires. www.medicinaybienestar.com En Bariloche organiza Patricia Gentiluomo. Cel.: 0294-4917393. [fbook Bariloche Ma](https://www.facebook.com/BarilocheMa)



Gabriela González López

Cuerpo y Artes Escénicas

FORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO
EN TÉCNICAS CONSCIENTES
E INVESTIGACIÓN ARTÍSTICA

Intensivos y talleres con Maestras Invitadas:
Eutonía- Neuroanatomía- Sonido Escénico
contactogabriela.gonzalezlopez@gmail.com
Facebook: [@cuerpoyartesescenicas](https://www.facebook.com/cuerpoyartesescenicas)
WhatsApp: +54911 6353 0934
www.gabriela.gonzalezlopez.blogspot.com

Cuerpo y Artes Escénicas: Formación y entrenamiento en Técnicas Conscientes e investigación artística. Un abordaje enactivo y enfocado en la práctica artística: cuerpo-mente en una dinámica de interacción pensamiento-movimiento-percepción-creación. Para ampliar tu autonomía y tus posibilidades creadoras con herramientas concretas que podrás articular con tu bagaje personal. -Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, Anatomía vivencial y biomecánica, Estimulación Vestibular y Sintonización somático-emocional®. Neuroanatomía para artistas y formadores. -Clases individuales. Encuentros, seminarios y talleres grupales. **Talleres On Line:** •Junio: Cuerpo, escena y empoderamiento: orientaciones pedagógicas. Por Gabriela González López. •Julio: Resistencia: fundamentos desde la Eutonía. Por María Beatriz Sylvester.



Un abordaje integrador basado en herramientas psico-corporales. Un espacio de salud, bienestar y transformación creado hace 50 años en Argentina y difundido en todo el mundo

FORMACIÓN DE INSTRUCTORES
MOVIMIENTO VITAL EXPRESIVO
CONCIENCIACIÓN POSTURAL
GRUPOS DE TRABAJO SOBRE SÍ
LIBERACIÓN DE LA VOZ
MASAJES
TALLERES PARA CHICOS
LO NUESTRO ES PURO TEATRO

Paraguay 4171, CABA
www.rioabierto.org.ar

• **Formación en el Sistema Río Abierto.** Duración 3 años. Modalidad teórico-vivencial. Un fin de semana por mes. Título reconocido por el Organismo Río Abierto Internacional. •• **Cursos y talleres.** • *Grupos de trabajo sobre sí:* Un espacio de autoconocimiento que nos acerca a nuestra esencia y promueve el desarrollo pleno del potencial creativo y vital. Mediante el empleo de técnicas de trabajo psico-corporal, como movimiento, expresión, trabajo con la voz, plástica, dramatizaciones, contacto y meditación, se abordan con mayor profundidad las trabas físicas, psíquicas y emocionales, facilitando una mejor relación con uno mismo y con los demás. • *Liberación de la voz:* Un espacio de autoconocimiento a través de la voz. Soltando el control y permitiendo que el sonido emerja de nuestro cuerpo podemos descubrir un modo más rico de percibirnos a nosotros mismos. • *Lo nuestro es puro teatro:* donde el conflicto y el hábito se convierten en juego y transformación. • *Talleres para chicos:* incentivar la imaginación, la creatividad, el registro corporal, la plástica, el movimiento, el contar y crear cuentos, y generar conciencia grupal. •• **Fundación Río Abierto- Paraguay 4171, CABA -tels: 4833-0813/6889-info@rioabierto.org.ar** www.rioabierto.org.ar



gügul

"TRANSFORMACIONES DE LA ESCUELA EN TIEMPOS DE VIDEOJUEGOS, APPS Y SERIES"
GRUPO VIRTUAL DE ESTUDIO E INVESTIGACIÓN

Dirigidos a docentes en formación, formador de formadores, docentes y maestros. Carolina.dipalma@gmail.com 11 54976335



Equipo multidisciplinario que investiga desde el punto de vista de la cultura, las tecnologías digitales y su influencia sobre infancias y juventudes. •Talleres de capacitación a gabinetes pedagógicos y orientación a profesionales de la salud sobre transformaciones de los corporal en tiempos de Apps, Videojuegos y Series. •Grupos de estudio e investigación. Destinado a maestrxs, profesores, formador de formadores, docentes en formación sobre transformaciones de la cultura y consumos digitales interactivos. Instagram [@igugul](https://www.instagram.com/igugul) <https://carolinadipalma.wixsite.com/cul>

guía

Kine

de cursos y profesionales



Improvisación Creatividad en movimiento Expresión Corporal

Sandra Reggiani

Talleres regulares
e Intensivos

4382 8855 sandrareggiani@yahoo.com.ar

Un espacio dirigido a todas aquellas personas interesadas en la propuesta, independientemente de su formación y su ejercicio profesional. •Dedicado a: -desarrollar tus capacidades de movimiento y expresión, dándole forma a tu universo imaginario de modo personal y colectivo. -Adentrarse en la especificidad del arte del movimiento dando cabida a tu singularidad. - Profundizar en el conocimiento teórico práctico de la improvisación y la composición como vías de conocimiento y desarrollo artístico. -Reflexionar a partir de las experiencias y de analizar material bibliográfico y fílmico. - Implementar estrategias de supervisión y seguimiento para profesionales de la educación y la escena. Talleres regulares. Sandra Reggiani es Profesora IUNA y CCG San Martín. Informes: 4382 8855 sandrareggiani@yahoo.com.ar

tu cuerpo cuenta

terapia reichiana
desbloqueo emocional
trabajo sobre corazas

Lic. Marcelo Della Mora
Psicólogo ☎ 4982-5546

Tu cuerpo cuenta, habla, dice, narra... a veces murmura, a veces grita, pero siempre expresa emociones... porque las emociones nacen en el cuerpo y se inscriben en él, en su piel, sus músculos, sus fibras. La terapia reichiana, o *vegetoterapia caracterioanalítica* como la denominó Wilhelm Reich, considera que la causa de todas las psiconeurosis es el estancamiento de la libido o energía vital inhibida: origen de muchas enfermedades del alma que emergen en el cuerpo e impiden la libre circulación de esa energía. La terapia reichiana es el medio para registrar y ablandar corazas musculares, aflojar tensiones y disolver bloqueos emocionales y osteo-articulares profundos. Requiere perseverancia, coraje y contención, pero esa es la manera en que lo inconsciente va deviniendo consciente y el paciente recupera su capacidad para amar y trabajar. Lic. Marcelo Della Mora. Psicólogo. M.N. N° 21.682. Teléfono: 4982-5546. mdellamora@intramed.net

ESFEROINTEGRACION

Síntesis de técnicas corporales con fisiobalones

Clases regulares

Clases para embarazadas



Dra. Marta Jáuregui

011 4523-7076

www.martajauregui.com.ar

f esferointegracion

Esferointegración es una síntesis de Técnicas corporales desarrollada a partir de Esferodinamia, Yoga e Integración Somática, con el sustento del conocimiento médico de Anatomía y Fisiología. Se trabaja con una concepción integral de nuestra arquitectura, que permite un entrenamiento cuidadoso, intenso y seguro. Se amplía la conciencia del contenido visceral y el trasfondo permanente de la respiración. Se trabaja orgánicamente para mejorar el funcionamiento y la armonización de todos nuestros sistemas, a lo que se suma el permanente estímulo de las respuestas de equilibrio provocado por la inestabilidad de las esferas. La Esferointegración puede ser practicada a cualquier edad, permite la recuperación o mejoría del bienestar general, previene lesiones, alivia dolores y genera el reencuentro placentero con el movimiento. Para mayor Información: 011 4523-7076// 15 61 07 96 16// martajauregui@yahoo.com facebook: esferointegración

Expresión Corporal - Danza

Clases individuales y grupales
Talleres combinados

Cristina Soloaga

Profesora Nacional
Expresión Corporal -
Licenciatura Composición
Coreográfica (UNA)

2065-9525 / 156 685 3926
csoloaga60@hotmail.com

Facebook: Cuerpo Danza Terapia

Expresión Corporal- Danza y Recursos Expresivos. Más de 25 años de trayectoria en la docencia y en la expresión artística a través de distintas disciplinas. •Talleres: *Expresión Corporal-Danza. Recursos Expresivos.* Grupales. Personalizados. La Huella. Bulnes 892. CABA. Almagro. •Taller Corporal. Formación de actores y teatroterapia en Teatro Cabildo. •Programa "Somos vitales". Teatro y Expresión Corporal. Adultos mayores. PAMI. Centros jubilados Renacer. Soñar y volver a vivir. 9 de julio. Granaderos. Partido Tres de Febrero. *Gratuitos.* •Danza en el bosque. Meditación del árbol. Arte-Salud. Fundación Acuario. Abasto. La Plata. Buenos Aires. •Área Corporal. Co-dirección Fundación Acuario. Promoción de la salud integral y cuidado del planeta. •"Movimiento y Voz" en elenco teatral. Cristina Soloaga. Profesora Nacional de Expresión Corporal. Licenciatura Comp. Coreográfica. IUNA. 2065-9525. 156 685 3926. csoloaga60@hotmail.com www.cuerpo-danza-terapia.blogspot.com Facebook: cuerpo danza terapia Facebook: Quisiera hablar con Renee

ASOCIACION ARGENTINA Y LATINOAMERICANA DE EUTONIA

A.A.L.E.

Fundada en 1988

EUTONIA

FORMACION PROFESIONAL
CLASES Y TALLERES PARA TODO PÚBLICO

www.eutonia.org.ar

La Eutonía fue creada y desarrollada por Gerda Alexander. Es una disciplina corporal basada en la experiencia del propio cuerpo. Conduce a la persona hacia una toma de conciencia de sí misma y propone un aprendizaje para la fluctuación del tono, adecuándolo a las distintas situaciones de la vida. •Formación profesional. La AALE propone una capacitación para la formación de eutonistas, sustentada en el modelo pedagógico de la escuela de Gerda Alexander, fundada en Dinamarca. Las materias que se cursan son teoría y práctica de la Eutonía, pedagogía, anatomía, fisiología, neurofisiología, psicología general, ética, lenguajes artísticos, metodología de la investigación. Título: eutonista. Duración: 4 años (1408 hs. cátedra) y tesina aprobada. Requisitos: edad mínima 21 años, estudios secundarios completos. Modalidad de la cursada: sistema por módulos. Informes e inscripción: Asociación Argentina y Latinoamericana de Eutonía. www.eutonia.org.ar info@eutonia.org.ar

Shiatsu
Masaje Terapéutico
Japonés



Ricardo Dokyu
f Shiatsu Dokyu

指圧

La sesión de Shiatsu abarca 2 aspectos: uno integral y otro particular. • El aspecto integral es la aplicación del Shiatsu sobre todo el cuerpo para armonizar la circulación del Ki y estimular la función de los órganos internos. • El aspecto particular o focalizado es, de acuerdo al motivo de la consulta, el trabajo específico sobre el síntoma: contracturas musculares, rigidez, sensación de adormecimiento, cosquilleo u hormigueo en cuello y hombros, dolores a lo largo de la columna, dolor ciático-lumbar, dolores de cabeza, problemas digestivos, insomnio, estrés, mareos o sensación de vértigo, cansancio general, etc. El Shiatsu beneficia desbloqueando y activando el Ki - Energía Original promoviendo y restableciendo el equilibrio físico, psíquico y espiritual. Ricardo Dokyu comenzó la formación como terapeuta de Shiatsu en 1984 junto a su Maestro Zen Igarashi Ryotan en Belo Horizonte, Brasil. Más información: 4864-7253 o 15 6447 9869 shiatsu.dokyu@gmail.com

"Una voz saludable es una voz disponible"

Biocanto
Educación orgánica de la voz
de Marina Tamar

www.biocanto.com

BioCanto® es un recorrido interdisciplinario que busca reconstruir el vínculo primario con la voz propia, mediante la integración del cuerpo y la psique, y así disfrutar de una voz disponible, resonante, y plena. / Apto desafinados. ••Intensivos: *Voz Cuerpo y Emoción*: de cómo se vinculan, se afectan, y potencian entre sí, integrando lenguajes y herramientas expresivas. Desolemnizando el canto. ••El Canto Disponible en el Marco Terapéutico: herramienta, soporte, y desbloqueo, tanto para el terapeuta/docente como para el paciente/alumno. Voz-cantante vs. voz del cantante. ••El Cuerpo Sonoro: sensopercepción de la voz a través del uso no convencional de mantras. La influencia de tonalidades, ritmos, y fonemas. ••La Canción Habitada: la voz permeable a la intención, imagen, y emoción. Interpretación. ••Biocanto en el Embarazo: experimentar la voz como vínculo y contacto, el canto como un mimo. / •Supervisión y Entrenamiento Docente. / •Clases Individuales y Grupos. Marina Tamar: Maestra de canto, arteterapeuta gestáltica, cantante y actriz. Informes: www.biocanto.com.ar intensivos@biocanto.com.ar



Perla Tarello
"Diagnóstico en
el trabajo corporal"

4866-0999 / 156-0366490
perla.tarello@gmail.com

El adicto es en definitiva "la oveja negra donde recaen todos los males". Del relato de mis pacientes se deduce que, toda adicción es el resultado de una elección forzada realizada durante las primeras etapas de desarrollo. Tal vez el rasgo principal de la vincularidad adicta sea la marcada dependencia que establece con las personas que conforman la esfera de sus afectos. Por lo general, dichos individuos son también dependientes de las drogas más comunes (alcohol, tabaco, tranquilizantes, cocaína, miles de pastillas, etc. etc...) y de determinadas personas que a menudo se constituyen en afectos a los cuales adherirse, repitiendo un modelo de vínculo semejante al hábito de consumo de sustancias tóxicas. 156-0366490.



de abril a diciembre solicítelos a:
kine@revistakine.com.ar

(EDICIONES AGOTADAS: NROS. 61 - 63 - 65
67 - 77 - 79 - 89 - 98 - 102 - 104 - 105 -108)



Kiné la revista de lo corporal, se edita 5 veces por año en forma ininterrumpida desde 1992. En todas esas ediciones hemos publicado una gran cantidad y variedad de textos, imágenes, informaciones... que dan cuenta de la intensa actividad de un campo complejo y en constante reformulación: el campo de lo corporal. Este año, 2020, iniciamos una nueva etapa en la que la edición de la revista también se hará en formato digital. Con los mismos objetivos que nos impulsaron durante los últimos 28 años:

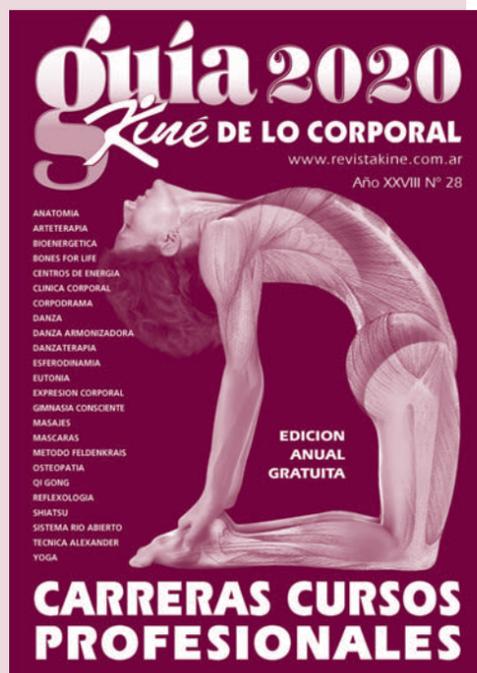
- Porque **kiné** según el diccionario griego-castellano significa: poner en movimiento, remover, agitar / cambiar de sitio / tocar ligeramente / excitar, estimular / conover / revelar...
- Porque necesitamos un lugar donde puedan converger las distintas miradas sobre el cuerpo; un espacio de intercambio teórico entre especialistas de las diversas disciplinas vinculadas a lo corporal; una fuente de información y actualización para coordinadores de trabajo grupal, docentes, terapeutas, agentes de salud,

estudiantes; un medio para compartir reflexiones, analizar la práctica, definir conceptos y abordajes, reseñar investigaciones, polemizar y coincidir; un ámbito donde se puedan desplegar y redefinir las relaciones entre cuerpo y cultura, cuerpo y arte, cuerpo y educación, cuerpo y salud...

- Por eso este "espacio Kiné" es siempre una convocatoria abierta a sugerencias, críticas, consultas, textos.
- **Equipo Kiné:** editor: Carlos Martos - dirección periodística: Julia Pomiés - diseño, arte y diagramación: Rubén Longas, Julia Pomiés - sitio web: Axel Piskulic.
- Asesoran:** Susana Kesselman (Biopolítica, Eutonia) / Elina Matoso (Clínica Corporal, Máscaras) / Mónica Groisman (Cuerpo y Psicoanálisis) / Carlos Tusman (Psicología Social, Qi Gong, Shiatzu) / Olga Nicosia (Anatomía Funcional) / Susana Estela (Cuerpo y Artes) / Silvia Mamana (Esferokinesis, Body Mind Centering) / Raquel Guido (Expresión Corporal, Artes del Movimiento) / Marta Jáuregui (Medicina Clínica) / Cristina Oleari (Kinesiología Fisiatra) / Mariane Pécora (Comunicación Social).

GUÍA KINE DE LO CORPORAL

Una vez por año, publicamos un suplemento especial, de 32 páginas, de distribución gratuita: que cubre las áreas de: FORMACION (Carreras, Cursos, Profesorados, Seminarios, con detalle de los títulos que se otorgan, duración y frecuencia de clases, requisitos de ingreso, docentes, materias y modalidades de trabajo de cada institución) y PROFESIONALES (asistencia terapéutica, práctica expresiva, entrenamiento en distintas disciplinas). En la versión digital las direcciones de sitios web y de correo electrónico están activas, lo cual permite ingresar con un click a cada propuesta. Se puede consultar on-line o descargar en https://issuu.com/erreele/docs/guia_kine_de_lo_corporal_2020. O bien consultar los anuncios de clases, talleres, seminarios en: <https://www.revistakine.com.ar/anuncios/>



SUSCRIPCION ANUAL DIGITAL

A partir de este año inauguramos la posibilidad de suscripción a las ediciones digitales.

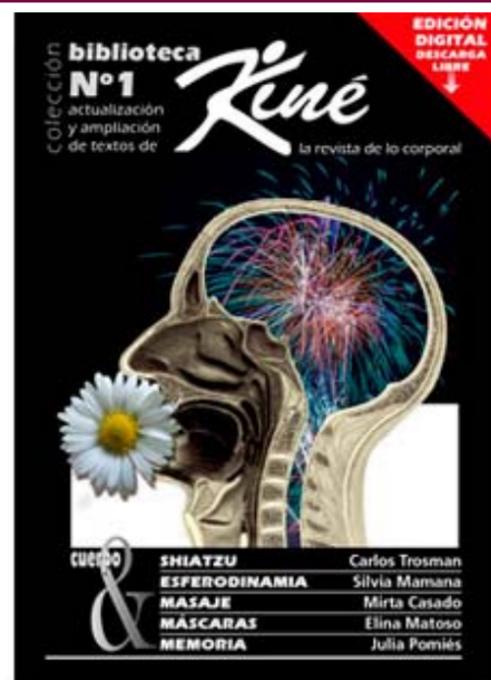
La suscripción anual incluye las 5 ediciones del año 2020 (en formato PDF) más la Guía de Carreras, Cursos y Profesionales para el año 2021 y la versión digital del libro Biblioteca Kiné N°2.

\$500.-

Modo de pago para toda la República Argentina: por depósito o transferencia bancaria (ver más información en la página 3).

Para **suscripciones internacionales** consultar por e-mail a kine@revistakine.com.ar

A esa misma dirección se puede solicitar la compra de ejemplares impresos de la colección.



Kiné Biblioteca N°1- LIBRO DIGITAL DE DESCARGA LIBRE

Kiné obsequia a sus lector@s el primer tomo de la colección Kiné Biblioteca, un libro agotado que se puede descargar, gratuitamente, en su nueva edición digital.

En este primer tomo de la colección Kiné Biblioteca, reunimos varias notas publicadas en distintas ediciones, que han sido revisadas, actualizadas y ampliadas por sus autores.

Carlos Tusman, Psicólogo Social, Corporalista, Docente de **Shiatzu Kan Gen Ryu**, ofrece un panorama general de esta técnica de masaje oriental de estiramientos y digitopresión; y añade algunos "puntos de primeros auxilios" y de tratamientos complementarios para: jaquecas, dolor de espalda, insomnio...

Sivia Mamana, Somatic Movement Educator y **Body-Mind Centering Practitioner** formada por Bonnie Bainbridge Cohen en USA, desde 1999, investiga las aplicaciones de estas disciplinas al trabajo con fisiobalones (esferodinamia) para entrenamiento corporal, alineación y rehabilitación.

Mirta Casado, Lic. en Psicopedagogía, Instructora del Sistema Río Abierto de terapias psicocorporales y desarrollo humano, especializada en osteopatía y yoga, hace referencia a las maniobras óseas durante el **masaje**, poniendo especial atención en el abordaje clínico, las relaciones entre respiración y masaje; y los conceptos de globalidad y fascia.

Elina Matoso, Licenciada en Letras (UBA). Coordinadora de Trabajo Corporal. Directora del Instituto de la Máscara, docente en la Carrera de Artes de la UBA. Ha diseñado una metodología de trabajo en el área corporal denominada Clínica de la Imagen y la Escena; en este texto explica las aplicaciones expresivas y terapéuticas del **trabajo con máscaras**, y las relaciones entre cuerpo y escena.

Julia Pomiés, coordinadora de talleres expresivos, directora de la revista Kiné, reproduce aquí fragmentos de un informe dedicado al tema del **cuerpo y la memoria**: algunos datos sobre la biología de los recuerdos y los olvidos.